



## Depressie – genezen

### Depression healed

*Christian Science Journal*, jaargang 126, nummer 12

Vorig jaar ging ik ongeveer vijf maanden lang door een lange, donkere, mentale tunnel waaraan geen eind leek te komen. Dagelijks kampte ik met een mentale somberheid die ik nooit eerder had gekend. Gedurende mijn gehele leven als Christian Scientist was ik dankbaar voor de vele genezingen die ik heb ervaren als gevolg van een groeiend begrip van mijn verwantschap met een liefdevolle God – die van Vader-Moeder en zijn geliefde kind. Maar ik had totaal niet verwacht dat ik hierin zo op de proef zou worden gesteld. Alle hulp, zelfs Gods hulp, leek buiten mijn bereik. Kortom, ik leed aan een vreselijke en onverklaarbare depressie.

Tranen van frustratie, twijfel en zwaarmoedigheid overspoelden mijn denken al zo lang, dat ik mij zelfs begon af te vragen of ik nog wel Gods kind was. Mijn carrière als juridisch secretaris bevond zich op een doodlopend spoor – al enkele jaren vond ik er geen voldoening meer in, maar ik wist niet hoe ik in mijn situatie verandering kon aanbrengen. Hoewel ik graag mijn driejarige termijn als penningmeester van mijn dochterkerk wilde voltooien, raakte ik uit balans door de toegenomen werkdruk bovenop mijn toch al drukke werkschema, het forenzen en het bijwonen van een avondcursus, met als gevolg dat ik het gevoel kreeg te verdrinken in een bodemloze zee van papierwerk. Af en toe was er disharmonie over aangelegenheden in de kerk, en dit greep mij aan, ook al was ik er niet altijd direct bij betrokken. Ook had ik het gevoel dat ik door al deze werkzaamheden, hoewel belangrijk, minder tijd overhield voor geestelijke studie waardoor ik in geestelijk opzicht niet vooruitging.

En bovendien was ik bevriend geraakt met een man waar ik erg veel van hield. Hij was een grote steun voor mij in deze periode, maar zo nu en dan kon hij maar niet begrijpen wat ik doormaakte en waarom. We hadden het over trouwen gehad, hoewel we beiden nog niet precies wisten welke de juiste weg voor onze relatie zou zijn. We vonden dat gebed ons in de eerste plaats bij elkaar had gebracht, maar met mijn sombere kijk op het leven, vroeg ik mij af of ik niet een eind aan deze relatie moest maken. En tot overmaat van ramp was hij net afgereisd voor een vreemdetalencursus naar – nota bene – Siberië.

Ik begon aan een soort winterslaap, vooral 's avonds. Soms ging ik tijdens het hele weekeinde nergens naar toe, zelfs niet naar buiten. Soms at ik veel te veel en op andere momenten had ik totaal geen eetlust. Ik nam de telefoon zeer zelden op en sloot me grotendeels af van familie en vrienden. Gedurende de week was ik nu eens beheerst en dan weer prikkelbaar op mijn werk of ik reageerde buitensporig op onschuldige situaties. Nu en dan verscheen ik helemaal niet op mijn werk, waardoor ik het gevoel kreeg dat mijn reputatie van een verantwoordelijke werknemer werd aangetast. Dit alles maakte mij nog depressiever en ik bevond mij in een neerwaartse spiraal.

In deze periode probeerde ik dikwijls de Bijbel en *Wetenschap en Gezondheid* te lezen, maar ik was zo zwaarmoedig dat ik niet in staat was te bidden of mij te concentreren. Zoiets was nog nooit eerder voorgekomen en ik werd bang. Maar zelfs toen deze vloedgolven van depressie mij overspoelden, moest ik vertrouwen dat God mij er doorheen zou helpen en voor mij zou zorgen, zelfs wanneer ik dat zelf niet kon.

Op een dag, toen mijn denken zich op een dieptepunt bevond, probeerde ik ten einde raad een Christian Science practitioner te bellen om mij door gebed te helpen, iets waartoe ik mijzelf tot nu toe niet had kunnen zetten. Ik vond het erg moeilijk om zelfs maar de telefoon op te pakken en raakte meer en meer gefrustreerd, omdat ik na vier verschillende practitioners gebeld te hebben, niemand kon bereiken. Maar dat was het

Voor andere vertalingen in het Nederlands, zie <http://www.spirituality.com/csheraut>

moment waarop God mij een boodschap zond, krachtig en duidelijk: *O.K., nu is het alleen nog jij en ik. En ik ben alles wat je nodig hebt!* Onmiddellijk veranderden mijn tranen van ellende in tranen van opluchting. Uiteindelijk sprak God met mij. Kort daarna begreep ik dat Hij aldoor tegen mij had gesproken – maar ik had Hem pas op het allerlaatst gehoord.

Toen kon ik een Bijbel oppakken en vond er een aanhaling in waarmee een lichtstraal ter grootte van een speldenprik mij verlichtte: “God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven, maar een geest van kracht, liefde, en bezonnenheid.” (2 Tim. 1:7, *NBV*). Eindelijk had ik iets om mij aan vast te houden, en ik hield mij er ook aan vast. Ik had een gezond verstand! En door dit inzicht werd ik vervuld met de waarheid van Gods goedheid, waarmee ik mij mijn leven lang had beziggehouden. Ik begon in te zien dat ik negatieve gedachten en gebeurtenissen liet bepalen in hoeverre ik ongelukkig was. Maar ze waren niet van God afkomstig – en waren daarom onwerkelijk. Ik besepte dat er geen andere oorzaak is dan God en Zijn goedheid.

Als lijm hechte ik mij aan de waarheid van dat bijbelvers uit 2 Timotheus, dat bevestigde dat ik een gezond verstand had. Ik zag zo duidelijk dat ik nooit iets anders tot uitdrukking kan brengen dan wat Gemoed weet, omdat er slechts één Gemoed, God, is. En Gemoed kent alleen het goede. In plaats van verder terug te vallen in die neerwaartse spiraal, begon ik uit het dal te klimmen naar het licht van geestelijk begrijpen. Iedere dag maakte ik vorderingen en ten slotte was ik veel beter in staat mijn dagelijkse dingen te doen, waarbij het elke dag beter ging dan de vorige. Dit gebeurde niet van de ene op de andere dag, maar mijn vooruitgang was gestadig en zeker.

Alsof deze genezing niet genoeg was, zo veranderde mijn leven ook nog op een wijze die ik mij niet had kunnen voorstellen. Ironisch genoeg werden de vijf maanden waarin ik worstelde met mentale somberheid gevolgd door vijf maanden vol zegeningen. Gelukkigerwijze ben ik nu getrouwd met de man waarmee ik een relatie had. Mijn termijn als penningmeester van de kerk werd tot ieders voldoening afgesloten. In de kerk werd meer harmonie en liefde tot uitdrukking gebracht, zowel door mijzelf als anderen. En ik kon mijn juridische loopbaan opgeven en al mijn tijd besteden aan een lang gekoesterde studie om schrijfster te worden. Zelf had ik nooit met een betere oplossing kunnen komen! Maar ik hield mij vast aan de zekerheid dat God mijn leven bestuurde, wat ook de uitkomst daarvan zou zijn. Deze tastbare resultaten waren gewoon het gevolg van mijn hernieuwde verwantschap met een liefdevolle God, die op een prachtige, praktische manier voor mij zorgde.

Ik ben heel dankbaar voor deze genezing en voor het duidelijke bewijs van Gods zorg! Zij waakte over mij met Haar zachte mededogen; Hij hield mij in Zijn armen en gaf me Zijn goddelijke leiding. Hij/Zij bekommerde zich steeds om mij, zelfs toen ik er geen oog voor had. De strijd was voorbij en ik kwam er als overwinnaar uit te voorschijn.

*Robbin Lynn Crandall, Salem, Massachusetts, VS*