

## HET VOORKOMEN / BESTRIJDEN VAN DEPRESSIE

Door Richard Jordan

De oorzaak en de oplossing

### INLEIDING

Dit zijn de eerste 10 bladzijden uit het boek "Depressie". Het volledige boek staat op mijn website [www.bedelingdergenade.nl](http://www.bedelingdergenade.nl) onder "Boeken" met als titel: "Depressie".

Pastor Richard Jordan begint als volgt:

We gaan vandaag beginnen met een serie over het onderwerp "depressie", en we starten met de oorzaak en de oplossing ervoor.

Ik ga eerst met u kijken naar een Bijbelse held die de tirannie van depressie heeft ervaren. En dat doe ik zodat u zich bewust bent van het feit dat er verschillende Bijbelse helden zijn, mannen van God, die door een emotionele ervaring zijn gegaan waar u en ik ook mee worstelen. Namelijk de apostel Paulus, in 2 Korinthe 1 en 2.

De 2-de Korinthe brief is de meest persoonlijke brief die Paulus schreef. U kijkt in zijn gedachten, in zijn hart, in zijn emoties, in zijn leven. Eén van de redenen daarvoor is dat de brief geschreven is in de donkerste tijd in Paulus zijn leven. Hij zat in de put zoals wij dat zouden zeggen, hij zat in een donkere tijd wat betreft zijn bediening. 2 Korinthe is geschreven gedurende de tijdsperiode van Hand.20:1-3. Hij komt net terug van een enorme reis door heel Azië, het moderne Turkije; zijn hoofdkwartier was in Efeze. Hij had met zijn bediening heel Azië met het evangelie bereikt. Ze hadden grote overwinningen behaald: mensen waren gered, gemeenten gesticht en mensen waren voor de waarheid gaan staan. En ten gevolge van die bediening kreeg Paulus tegenstand, die maakte dat hij door een heel moeilijke periode heen ging. 2 Korinthe 1:8 en 9.

*"2 Kor. 1:8: Want wij willen niet, broeders, dat gij onwetende zijt van onze verdrukking, die ons in Azië overkomen is, dat wij uitnemend zeer bezwaard zijn geweest boven onze macht, alzo dat wij zeer in twijfel waren, ook van het leven".*

*"...alzo dat wij zeer in twijfel waren ook van het leven".* Dat is het einde van een depressieve toestand. U zit niet alleen in de put, u bent niet alleen ontmoedigd, u bent wanhopig. U bent in staat om alles op te geven.

*"2 Kor.1:9: Ja, wij hadden al zelve in onszelven het vonnis des doods, opdat wij niet op onszelven vertrouwen zouden, maar op God, Die de doden verwekt".*

*"...ja, wij hadden al zelve in onszelven het vonnis des doods...".* Hij, Paulus, wil dat u dit weet zodat u leert om niet op uzelf te vertrouwen maar op God, Die de doden opwekt.

Hier spreekt Paulus, de grote apostel. U denkt misschien, bij al die grote mannen in de Bijbel, dat ze altijd op de top van de berg zaten, dat ze nooit problemen hadden en dat de zon altijd scheen bij hen. En u zit in de put en u denkt dat zij daar nooit last van hebben gehad.

Hier is een man die dieper in de put zit dan u meestal zit. Bent u zo diep geweest dat u in twijfel was van het leven? Ga met mij mee naar 2 Korinthe 2:12:

*“Voorts als ik te Troas kwam om het Evangelie van Christus te prediken, en als mij een deur geopend was in den Heere, zo heb ik geen rust gehad voor mijn geest, omdat ik Titus mijn broeder niet vond; Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië”.*

Let op: Paulus heeft een geweldige gelegenheid om het Evangelie te prediken in Troas, mensen worden gered, en later leest u in Handelingen dat hij de groep verlaat die bezig was om daar een gemeente te stichten. En te midden daarvan vertrekt Paulus. En de reden waarom hij vertrok was dat hij niet wist waar Titus, zijn broeder, was.

Hij had Titus weggezonden om dingen te regelen en nu wist hij niet waar hij was, of hij verdwaald was of gedood. Hij kon alleen maar daar aan denken, hij maakte zich zorgen, hij raakte gedeprimeerd en hij had geen rust in zijn geest.

We gaan naar 2 Korinthe 7. Er is iets fascinerends in 2 Korinthe. Als u 2 Kor.2:13 neemt, en 2 Kor.7:5 er direct achteraan leest lijkt het net of hij er niets tussenin heeft gezegd. Dat laat zien dat wat er tussenin staat belangrijk is, dat zullen we straks merken. Laten we 2 Kor. 2:13 en 2 Kor. 7: 5-6 achter elkaar lezen:

*“2 Kor. 2:13: Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië”. 2 Kor. 7:5-6: 5 Want ook als wij in Macedonië gekomen zijn, zo heeft ons vlees geen rust gehad, maar wij waren in alles verdrukt; vanbuiten was strijd, vanbinnen vrees. 6 Doch God, Die de nederigen vertroost, heeft ons getroost door de komst van Titus”.*

Ik las die woorden: *...Die de nederigen vertroost, ...geen rust voor ons vlees, in alles verdrukt, vanbuiten strijd, vanbinnen vrees, ... wij hadden al zelve in onszelven het vonnis des doods.* Dat zijn klassieke beschrijvingen van een depressieve toestand.

De grote apostel zat daarin, hij leefde onder de tirannie van depressie. 2 Korinthe 4:8 en 9:

*“Als die in alles verdrukt worden, doch niet benauwd; twijfelmoedig, doch niet mismoedig; Vervolgd, doch niet daarin verlaten; nedergeworpen, doch niet verdorven”.*

Hij beschrijft de overwinning, maar hij beschrijft ook de benauwdheid. Het is zeker een beschrijving van depressie: verdrukking veroorzaakt benauwdheid en de benauwdheid maakt u twijfelmoedig, en de twijfelmoedigheid buigt u neer en brengt u in een toestand dat u zich verdorven voelt. Ik wil u hiermee laten zien dat depressie een algemeen feit is. Het is niet iets waar de grote heiligen geen last van hadden en wij wel. Depressie is iets wat iedereen kent, alle heiligen, van de man die het eerste boek in de Bijbel schreef tot de grote apostel der Heidenen, het is een algemene ziekte, een realiteit.

Maar wat is het? Ik wil het met u hebben over de basisoorzaken en het geneesmiddel: de ware oorzaak en het ware geneesmiddel. Ik ga het NIET met u hebben over alles wat er in allerlei boeken staat maar wat er in de Bijbel staat. We gaan het hebben over de oorzaken en hoe we depressie kunnen overwinnen.

U moet de relatie begrijpen tussen uw verstand en uw emoties, en het proces van de vernieuwing van uw gedachten. Waarom u de dingen doet die u doet en waarom u zich voelt zoals u zich voelt. Hoe u die dingen kunt veranderen en hoe u met uw emoties moet omgaan. En al deze dingen zijn duidelijk en eenvoudig uitgelegd in de Bijbel.

Als iemand in de Geest wandelt, in gehoorzaamheid aan God 's Woord en trouw is aan zijn identiteit die hij in Christus heeft, en daaruit leeft in alle onderdelen van zijn leven, dan kan hij de emotionele tirannie overwinnen. Wij leven al te vaak onder de tirannie van onze emoties, en de grootste emotie is depressie. En iedereen zal er in dit leven mee te maken krijgen. God wil liever niet dat u er mee te

maken krijgt, Hij wil dat u blijdschap, dankbaarheid en vrede heeft, en dat is het tegenovergestelde van depressie.

Wel, wat is depressie? Dat moeten we eerst duidelijk krijgen. Wij zeggen: ik zit in de put, ik heb 'de blues', ik voel me down.... Maar dit is een klinische definitie: Depressie is de toestand waarin ik me bedroefd en neerslachtig voel. Een toestand van kenmerkende droefheid die resulteert in inactiviteit en zelfkastijding en het 'af laten weten'. En het grote punt is: 'het af laten weten'. Dat is het tegenovergestelde van gelukkig zijn. Een toestand van neerslachtigheid en 'op' zijn.

Er zijn, vanuit de boeken die depressie beschrijven, drie soorten depressies,:

Lichte depressie: ontmoediging

Matige depressie: moedeloosheid

Zware depressie: wanhopigheid

Elk van deze depressies heeft zijn eigen symptomen die u kunt onderscheiden.

Bij ontmoediging hoort : twijfelen aan jezelf, boosheid, zelfmedelijden.

Bij moedeloosheid zien we: zelfkritiek, boosheid en zelfmedelijden.

Wanhopigheid leidt tot : zelfverwerping, bitterheid en zelfmedelijden.

Lichamelijke symptomen zijn: gebrek aan eetlust, slapeloosheid, apathie, huilen, zich terugtrekken, passiviteit, ontevredenheid, droefheid, twijfelmoedigheid, stress, eenzaamheid, hopeloosheid, schizofrenie, verlatenheid....

Geestelijke symptomen zijn: het in twijfel trekken van God 's wil, ontevreden zijn over God 's wil, ondankbaarheid, ongelof, het verwerpen van God 's wil, klagen over God 's wil, boosheid, onverschilligheid t.o.v. God 's Woord.

En al deze symptomen zijn dingen die horen bij wat door mensen wordt omschreven als depressie.

Ik wil u één ding zeggen over psychologen: ze zijn goed in het observeren van wat er aan de hand is, maar het probleem is dat ze geen echte basis hebben om te kunnen interpreteren wat er aan de hand is om zo de antwoorden daarop te geven.

Zij beschrijven de verschillende gedragspatronen die mensen ontwikkelen, die karakteristiek worden voor hun persoonlijkheid, deze verdedigingsmechanismen manifesteren zich in gemoedsveranderingen, veranderingen in relaties met andere mensen, verlies van contact met de realiteit in een toestand van depressie.

Eén van de eerste symptomen van depressie is de verwijdering van geliefden, en deze verwijdering geeft eenzaamheid, en eenzaamheid resulteert uiteindelijk in depressie.

Een ander symptoom is het overdreven vragen van aandacht (exhibitionisme), b.v. woedeaanvallen, andere vormen zijn: terugtrekken, onttrekken, gokken, alcoholisme. Of mensen willen, als ze ergens komen, heel duidelijk laten zien dat ze er zijn.

We zien nu veel bodypiercing. Eeuwenlang waren ze niet te zien doordat het Woord van God het tegenhield. In Leviticus zei God tegen Israël: maak geen tatoeages of piercings in je lichaam, want dat zijn dingen die de Heidenen doen. Wat we nu zien, vooral bij de jonge mensen, dat het een soort statussymbool is, maar waar komt het vandaan? Het komt van depressie, het is het overdreven aandacht vragen, het: **"Kijk alstublieft naar mij, hier ben ik, ik probeer uw aandacht te krijgen"**! Maar

meestal is het: iemand voelt zich slecht, onwaardig, verwerpt zichzelf. Zij zeggen: "Ik ben niet waard dat men naar mij kijkt, ik moet er maar vreemd uit gaan zien. Ik zie er vreemd uit zodat u denkt dat ik vreemd ben, want zo denk ik over mijzelf".

Jaren geleden kwam er een vrouw naar mij toe, zij zei: Ik ben depressief. Ik vroeg: Waarom? En zij zei: "Ik haat mijzelf, ik ben te dik en lelijk". Ik zei: "Dat maakt dan niet uit, als u uzelf haat dan moet u blij zijn dat u dik en lelijk bent dan kunnen anderen u ook haten". Haar probleem was niet dat zij zichzelf haatte, maar dat zij van zichzelf hield. En in plaats dat zij in staat was om zichzelf te accepteren, ondanks haar uiterlijk, vanuit haar identiteit die ze had in Christus, was ze depressief en begon ze aandacht te vragen.

Het overdreven aandacht vragen (exhibitionisme) is een algemene uiting van de strijd tegen depressie. Dat is iets waar u aan moet denken. Aandacht voor de symptomen (doe dit niet, doe dat niet) geeft nog geen antwoorden. De oorzaak, en hoe u van het probleem af kunt komen, geeft de antwoorden.

Vrije seksualiteit is vaak een reactie van de strijd tegen depressie, een indiscrete vrouw of een mannelijke 'rokkenjager', profane taal, dit zijn manieren om aandacht te vragen en uitingen van de strijd tegen depressie.

Het zich vastklemmen aan anderen, het 'hangen' aan mensen. We moeten weten hoe bedrieglijk ons hart is, dodelijk.....wie zal het kennen. (Jer.17:9). De Bijbel vertelt ons dat u uw hart altijd moet wantrouwen.

En één van de verleidingen van het zich vastklemmen aan anderen is overdreven vriendelijkheid. Iemand maakt zich onmisbaar door te geven, zodat je de ander aan je bindt door alles wat je voor die persoon hebt gedaan, en al dat soort dingen.

Het onderbreken van gesprekken is ook nog een manier waardoor mensen zich aan anderen vastklemmen.

Het aanvallen van of agressie ten opzichte van iemand die u afgewezen heeft of ten opzichte van uzelf. Eerst valt u anderen aan, maar snel genoeg valt u uzelf aan.

Dit zijn kenmerken zoals ze meestal beschreven worden en die horen bij depressie: slapeloosheid, apathie, gebrek aan eetlust, traagheid, onverzorgd uiterlijk, fysieke klachten, vermoeidheid, zwakheid enz., verlies van affectie, droefheid, en in het algemeen trekken depressieve mensen zich terug van anderen en dat is het resultaat van het verlies van affectie, moeite hebben om lief te hebben, deze emotionele dingen zijn moeilijk om door heen te gaan, het je terugtrekken en met jezelf bezig zijn. Onder andere droefheid, vijandigheid, bezorgdheid, angst, hulpeloosheid, zelfkastijding, doodswens.

Wat zegt een Christen? Ik wilde wel dat de Heere kwam... Je wilt de confrontatie met de problemen van dit leven niet aan. Haal me hier uit... Dit zijn dus symptomen van depressie. In de psychiatrie worden de oorzaken van depressie zo benoemd: Depressie wordt meestal veroorzaakt door ervaringen van buitenaf. B.v.: teleurstelling. Ik kan u zeggen dat depressie meestal begint met teleurstelling, of met een ervaring waar u niet blij mee bent.

U wordt niet depressief als alles goed gaat, maar als u teleurgesteld bent door de manier waarop de dingen gaan. Als u teleurgesteld bent als iemand niet voldoet aan uw verwachtingen zou u depressief kunnen worden. Als iets of iemand niet beantwoord aan uw verwachtingen, zijn we dan niet bezig met prestatie gerichte acceptatie, dus of iemand zich goed of slecht gedraagt? De teleurstelling komt. Minderwaardigheidsgevoelens, de waardering voor wie u echt bent. Uw emoties kunnen zo van slag

zijn dat ze van ontmoediging naar moedeloosheid en vervolgens naar wanhopigheid gaan en daar kunnen allerlei lichamelijke klachten uit voort komen.

#### Allerlei biologische disfuncties.

Ook postnatale depressie, na de geboorte van een kind, is een soort natuurlijke reactie na een grote gebeurtenis in het leven. Ook als u maar door gaat en de dingen niet los kunt laten, hyperactief zijn, begint u last van slapeloosheid te krijgen. Afwijzing, gebrek aan doelen in uw leven. Al deze oorzaken die gegeven worden heb ik nu doorgelezen/gegeven uit dit boek: **“een klinisch boek over psychologie”** en ik leg het nu neer. Ik wilde het met u doornemen om te weten wat men er over zegt.

We hebben ook een kleine kaart (niet aanwezig) voor u en het laat zien wat ik u wil uitleggen. Ik gebruik hem al jaren, het laat u zien hoe u depressief wordt. Als u de weg weet hoe u depressief kunt worden dan kunt u die weg ook vermijden. Hier staan de werkelijke oorzaken op een rijtje. Ik geef u een formule die u op kunt schrijven en het is zo waar als een wiskundige formule. Uw emoties zijn absoluut voorspelbaar door de relatie tussen uw gevoelens en uw denkproces. Als iemand depressief wordt, hoe wordt hij/zij dat?

Het begint altijd met een onjuist gedachtepatroon, het begint altijd in uw gedachten, waar uw denken niet is wat het zijn moet. Er zijn twee basisgedachten:

- 1) Niet realistische verwachtingen.
- 2) Misplaatst vertrouwen, geloof.

Het verbaast mij dat mensen, met veel niet realistische verwachtingen, leven, alsof ze het leven door een roze bril bekijken en als er ontmoedigen en teleurstellingen komen dan vinden ze dat heel ongewoon en beginnen met oohhhhh....!

U moet wél in de echte wereld leven. U moet geen dingen verwachten die het leven u niet kan geven.

U verwacht dingen van anderen die ze u niet kunnen geven, u verwacht dingen van uzelf die u niet kunt.

#### En ik kan u dat laten zien:

Hoeveel onder u zijn gekwetst, beledigd of afgewezen in uw leven? Steek uw handen eens op. OK, bijna iedereen. Maar wie van u heeft wel eens iemand anders beledigt? Als u door dit leven gaat, beseft dan wat leven is, en dat dingen gebeuren. Ziet u, als uw geluk en uw tevredenheid gebaseerd is op dat er niets vervelends in uw leven mag gebeuren, dan zult u voortdurend teleurgesteld worden. Dat is niet realistisch.

En als uw verwachtingen verkeerd zijn gericht...op wie vertrouwt u voor uw geluk of voor uw zelfvertrouwen? Wie het ook mag zijn: u brengt ze in slavernij, want zij kunnen niet op tegen al uw verwachtingen en u niet tegen die van hen, ze zullen falen en als u denkt dat u het beter kunt dan heeft u een probleem en u gelooft het vers niet (Rom.3:23) dat allen hebben gezondigd en de heerlijkheid van God derven (tekort komen aan), u heeft iets gemist.

En als u een theologisch idee heeft dat u daar immuun voor maakt dan raakt u depressief. Het begint allemaal met onrealistisch denken, met verkeerde gedachten. Kent u de tekst: *“...en zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrij maken (Joh.8:32.)* Juist denken, de waarheid denken maakt u vrij. Onjuist denken brengt u in slavernij. Dus het begint altijd met onjuist denken, en daarom gaan we dit bestuderen zodat u weet hoe uw verstand werkt en hoe dat uw emoties beïnvloed

Nu, wat gebeurt er in het leven? Wel, het leven is vol van afwijzing, onrecht en beledigingen, niet? Jazeker, en daar zal niet veel in veranderen totdat de Heere komt. Maar de Heere heeft ons het vermogen gegeven, door wat Hij ons heeft gemaakt in Hemzelf, om daar 'doorheen' te leven.

Ziet u, als u geluk en tevredenheid en vrede wilt krijgen door u voor de wereld en de realiteit te verbergen, dan zult u dat nooit krijgen. U kunt de wereld niet uitgaan, u leeft in de wereld. U moet in de realiteit leven. Vrede ontstaat doordat u leert hoe u met belediging om moet gaan, hoe u met pijn, en verwerping om moet gaan. U moet er mee leren omgaan, en u moet dat op God 's manier doen.

Nu, als de belediging, pijn en afwijzing komen, en dat is de eerste stap op de kaart, veroorzaken zij teleurstelling in uw leven. Het natuurlijke resultaat van onjuist denken is teleurstelling. En de manier waarop teleurstelling overgaat in depressie ziet u op onderstaande kaart (niet aanwezig). Als u teleurgesteld bent heeft u de keus: u kunt twee kanten op. Als belediging, afwijzing en onrecht komen dan kunt u daar niets aan doen, maar hier moet u een keus maken. U kunt door geloof de keus maken om door de Geest te wandelen en te antwoorden met dankzegging.

Of u kunt kiezen om te wandelen in het vlees, met menselijke wijsheid en menselijk inzicht, en antwoorden met boosheid, angst en ongeloof. Als u reageert in geloof met dankzegging wat zal dat dan voortbrengen? Vrede! (Fil. 4:6-7). Zoals God gezegd heeft, want als we Hem vertrouwen ontstaat er vrede. Als u reageert met angst en boosheid (en boosheid komt meestal voort uit angst) op de teleurstelling dan produceert dat depressie en wanhoop. "Ik ben boos en teleurgesteld over het onrecht en de pijn en het falen in het ervaren van de realiteit van het leven. Boosheid stelt controle en mechanismen ter verdediging buiten werking en u probeert de omstandigheden van het leven te veranderen.

Daarom ontstaan er mechanismen zoals we hiervoor beschreven: overdreven aandacht vragen, claimend gedrag, aanvallend gedrag. Als boosheid zich naar binnen richt dan begint het zich op te stapelen en op den duur begint het te koken. Als er niets gedaan wordt aan het probleem verandert boosheid in zelfmedelijden. U ziet er rustig uit maar op een gegeven moment kan de maat vol zijn en u 'explodeert' als de vulkaan Vesuvius en niemand wist het. Dus is het fysiek en emotioneel gevaarlijker voor u om de boosheid binnen te houden. Boosheid is geen zonde, Paulus zegt: "*Wordt toornig, maar zondig niet*" Ef.4:26. Boosheid wordt een zonde als u die richt op mensen in plaats van op het probleem. Het is een soort van motivator (= dat iemand zijn gedrag bepaalt).

Er zijn twee motivators die God u gaf om met problemen om te gaan. De éne is angst en de andere is boosheid. U kunt ze niet kwijtraken en u kunt niet zonder ze, ze zijn een deel van u zoals uw gevoel of uw gezicht, u kunt wel leren hoe u goed met ze om kunt gaan en hoe u ze goed kunt gebruiken in uw denk processen. Als u met uw boosheid probeert om uw omstandigheden te veranderen en het lukt niet en u wordt bozer en bozer dan veranderd uw boosheid in zelfmedelijden. Het lukt niet om uw omstandigheden zo te veranderen als u zou willen, om zo van uw teleurstelling af te komen. En de teleurstelling kwam door de afwijzing, onrecht en belediging die weer ontstond uit een onjuist denkproces. En als u zelfmedelijden heeft en u vermenigvuldigd dat met tijd dan krijgt u een depressie.

**Het vaste gegeven bij depressie is zelfmedelijden.** Het is er altijd. Het beïnvloed alles en hoe meer u zich in zelfmedelijden dompelt, hoe depressiever u wordt. Zelfmedelijden heeft twee vormen, hier zullen we verder op ingaan. De éne vorm is 'in het verleden denken' : u herinnert zich dingen en haalt de oude wonden (de afwijzing, belediging en het onrecht) steeds weer open in uw gedachten. De andere vorm is 'toekomst denken' : u projecteert de afwijzing, belediging en het onrecht naar de toekomst, u wordt angstig, en hebt een voorgevoel en zorg dat het in de toekomst weer zal gebeuren in uw leven. Deze dingen 'eten u op' en u kunt er niet boven uit komen. Dit brengt u in een neerwaartse spiraal van moedeloosheid en wanhopigheid. U heeft nu de formule, ik hoop dat u hem begrijpt!

Wilt u depressief of wanhopig worden dan begint u met onjuiste gedachten en als het leven op u afkomt en de teleurstelling komt wordt u boos. U bent beledigd en u probeert de dingen te veranderen zodat uw teleurstelling verdwijnt, het werkt niet en daar komt het zelfmedelijden. Als u zelfmedelijden weg zou laten zou u van de depressie af zijn....Het is makkelijk gezegd als u met depressie te kampen heeft, maar zo is het!

Dus, wat is de oplossing!

Laten we teruggaan naar 2 Korinthe 2. De oplossing voor depressie is een vernieuwde geest. Kijk hoe Paulus het doet in 2 Korinthe 2:12-16:

*12 Voorts als ik te Troas kwam om het Evangelie van Christus te prediken, en als mij een deur geopend was in den Heere, zo heb ik geen rust gehad voor mijn geest, omdat ik Titus mijn broeder niet vond; 13 Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië. 14 En Gode zij dank, Die ons allen tijd doet triomferen in Christus, en den reuk Zijner kennis door ons openbaar maakt in alle plaatsen. 15 Want wij zijn God een goede reuk van Christus, in degenen die zalig worden, en in degenen die verloren gaan; 16 Dezen wel een reuk des doods ten dode, maar genen een reuk des levens ten leven. En wie is tot deze dingen bekwaam?*

En luister naar zijn verklaring van het overwinningseven dat u heeft in Christus en de bediening die God u in Christus heeft gegeven. Te midden van depressie en duisternis vindt u dit gedeelte. Mensen halen vers 14 aan : *“En Gode zij dank, Die ons allen tijd doet triomferen in Christus, en den reuk Zijner kennis door ons openbaar maakt in alle plaatsen”* Overall waar wij heengaan kunnen mensen gered worden. Ik sta aan de kant van de Overwinnaar. En vers 13? Hoe gaat u van vers 13 naar 14?

Met deze drie woorden: *Gode zij dank!* Weet u wat Paulus deed? Hij veranderde zijn denken. Gode zij dank. Daarom staat dat in het schema (niet aanwezig): de keus. De keus van geloof om u te verheugen in de werkelijkheid van wie God u in Christus heeft gemaakt. **Dankzegging.** Dat is een keus die u in uw verstand maakt. Wat is onze mentale houding ten opzichte van de omstandigheden van het leven? Niet de moeilijkheden en de omstandigheden zelf. Nu, depressie is een emotionele toestand, dus u moet de relatie tussen uw verstand en uw emoties begrijpen.

Uw emoties volgen uw gedachten. Uw emoties zijn dom, ze hebben geen intellect van zichzelf, zij denken niet, zij zijn reacties en zijn door God ontworpen om te reageren op de gedachten in uw verstand.

Uw emoties hebben geen vermogen om onderscheid te maken tussen feit en fictie, tussen het verleden, heden en de toekomst. Bijvoorbeeld:

U kijkt naar een film, u ziet een enge film of een romantische film, ik keek deze week naar een film met een enorme autocrash en ik schrok, ik wist dat het op tv. was en dat ik niet geraakt zou worden, maar mijn emoties wisten dat niet en ik reageerde erop. Uw emoties reageren alleen op wat 'binnenkomt' in uw verstand. Uw emoties zeggen niet tegen u: kijk, het is alleen maar een televisieprogramma!

**Dus het ware strijdtoneel van uw emoties bevindt zich in uw gedachten. Zij reageren op wat u denkt. Als u zegt: ik voel me jaloers, dan heeft u jaloerse gedachten. En als u zegt: ik voel me boos, dan heeft u boze gedachten. Als u zich angstig voelt, bang bent dan heeft u angstige gedachten. Uw emoties ontstaan uit de manier waarop u denkt, ze zijn altijd voorspelbaar. Soms zegt iemand: Hij heeft een emotioneel probleem. Nee, dan heeft hij een denkprobleem. Daarom werken medicijnen/shocktherapie en alle therapieën die mensen**

**gebruiken niet. Wat doen medicijnen? Neem b.v. een tranquilizer, wat doen tranquilizers? Ze verdoven uw gedachten, uw verstand . En wat doet shocktherapie? Het wist uw geheugen uit.**

Ik ken een boer die een shockbehandeling heeft gehad, toen hij weer thuis kwam uit het ziekenhuis was zijn haar wit geworden terwijl hij er heenging met donker haar en uiteindelijk pleegde hij zelfmoord. Hij zei tegen mij: Als ik weer op het land ben weet ik niet meer waarom ik hier ben. Zijn herinnering was weg. Waarom? Om hem van de depressie, de emoties af te helpen. Daarom helpen al deze therapieën onvoldoende. Want uw emoties ontstaan uit hoe u denkt.

Kent u het Romeinen 12:2:

*“En wordt dezer wereld niet gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven welke de goede en welbehagende en volmaakte wil van God is”.*

Ziet u, u moet uw gedachten heropvoeden. U moet beginnen te gaan denken zoals God denkt. Dus u heeft twee keuzes. U heeft de keus om het menselijke standpunt te volgen, u kunt Freud, Young enz. volgen, of u kunt religieuze systemen volgen, en u kunt reageren op basis van menselijke standpunten. Of u kunt reageren op basis van Gods standpunt: het Woord van God. En uw blijdschap en uw vrede is het resultaat van de keus die u maakt. Welk uitgangspunt u in gedachten heeft bepaalt hoe uw gevoelens zich zullen gedragen.

**Dus de sleutel om het begin van een depressie te corrigeren is het veranderen van uw denkpatronen.** U kunt uw emoties niet veranderen, ze zijn zoals ze zijn. U verandert uw denken, dat kunt u veranderen. U kunt uitgaan van de oude menselijke uitgangspunten, de oude theorieën, het oude leven, oude gewoonten, de gevoelens van het oude hart en de slechte dagen die leiden tot depressie. Of ik kan kiezen vanuit Gods Woord om mijn gemoed te laten vernieuwen en dat resulteert in vrede. Kijkt u ook naar de cirkels aan het einde van deze pagina. (niet aanwezig).

De wereld, uw gedachten en uw wil komen uw denkproces binnen. En uw denkproces zegt: Hoe voel ik me hierbij? En het komt in uw emoties en uw emoties resulteren in hoe u handelt. Dat is niet de manier waarop God u heeft gemaakt en hoe u behoort te functioneren. De manier waarop God u heeft gemaakt en hoe u behoort te functioneren is als volgt: Uw wil neemt Gods Woord tot u en op basis van een keuze, in geloof, neemt u de actie die Gods Woord zegt die u moet maken. Met andere woorden: u neemt geen actie op grond van hoe u zich voelt, maar op grond van een keuze in geloof. Gebaseerd op wat Gods Woord zegt.

En als u actie heeft genomen komen de emoties erbij die het ondersteunen. Ik geef u deze illustratie: Als morgenochtend om 5.30 uur de wekker afgaat hoeveel van u zullen uit bed springen en zeggen: Prijs de Heer, het is maandagmorgen! Dus wat doet u?

Zet u de wekker uit en zegt u: vergeet het maar, ik ga niet werken vandaag? Nee, u maakt een keus, want u moet gaan werken, u heeft een baan, u heeft verplichtingen en u maakt een keus, ondanks hoe u zich daarbij voelt, vanuit uw denken neemt u actie. U gaat uit bed en misschien voelt u zich om 10 uur pas echt wakker, maar u staat op en gaat want u heeft een keus gemaakt en neemt actie en u laat de emoties later komen. Nu, dat is precies wat Filippenzen 4 zegt. Fil.4:6:

*“Weest in geen ding bezorgd, maar laten uw begeerten in alles door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God”.*

Wees niet bang, overbezorgd of pieker niet over dingen. Is bezorgdheid een emotie? Hij zegt: Wees in geen ding bezorgd! Niet doen. Wat ben ik dan geacht te doen? Laat uw begeerten in alles door bidden



en smeken met dankzegging bekend worden bij God. Dat moet u doen! Vertel mij: Als er staat dat u uw begeerten in alles met bidden en smeken met dankzegging bekend moet maken bij God, is dat iets dat u moet voelen of moet u dat doen? U moet het doen, u hoeft niets te voelen. Doe het gewoon! Ga niet gelijk over naar het gevoel, ga direct door geloof over tot actie en doe het door geloof.

God zegt dat ik het in geloof moet doen en ik doe wat God zegt, ik sla het gevoel voor een moment over, ik vertrouw Zijn Woord en handel overeenkomstig en kijk wat er gebeurt! En de vrede Gods... Is vrede een emotie? Is dat het tegenovergestelde van bezorgdheid? Ja. Fil.4:7:

*“En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus.*

Ziet u, God zegt: sla het gevoel even over, vertrouw op Mijn Woord en handel daaruit. En dan komt de vrede, de emotie, en die zal uw hart bewaren. Zo komt het Woord ten diepste in uw wil, uw wil gelooft het, uw verstand begrijpt het en u vertrouwt het en u neemt actie op basis van geloof, gebaseerd op de waarheid van Gods Woord en de emoties komen er achteraan. Zo functioneert u zoals God het wil, zo heeft God u gemaakt. Dus zo heeft u dagelijks de keus in uw leven. Laat u God toe om u te leren uit Zijn Woord?

*“Het Woord van God is nuttig tot lering, tot wederlegging, tot verbetering, tot onderwijzing die in de rechtvaardigheid is (2 Tim.3:16)*

Wilt u dat Gods Woord u leert, u traint?

Als uw prioriteit in dit leven succes is, ten koste van alles: “Ik wil hoe dan ook rijk en gelukkig zijn...” dan zegt God:

*“Wat baat het een mens, zo hij de gehele wereld gewint en lijdt schade zijner ziel...? (Matth.16:26)*

Wie gaat u geloven? Wel, u zegt: “Het kan me niet schelen, maar ik wil populair worden en meetellen...” De Bijbel zegt:

*“Het leven is mij Christus” (Fil.1:21) en “...doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij”. (Gal.2:20)*

Het is uw keus. Het is uw privilege om de keus te maken. God geeft u de keus. U zegt: “Ik wil de beste zijn, wat het ook kost en ik zal het bereiken...”. Paulus schrijft:

*“Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was, Die in de gestaltenis Gods zijnde, geen roof geacht heeft Gode gelijk te zijn, maar heeft Zichzelven vernietigd, de gestaltenis eens dienstknechts aangenomen hebbende, en is den mensen gelijk geworden”. (Fil.2:5-7).*

Dat is de manier waarop u moet denken. Iemand zegt: “Je moet goed voor jezelf zorgen want niemand anders doet het voor je”. Maar dat is een vooroordeel, zo werkt het niet. God zegt:

*“Een iegelijk zie niet op het zijne, maar een iegelijk zie ook op hetgeen dat der anderen is”. (Fil.2:4) En: “de één achte den ander uitnemender dan zichzelf (Fil.2:3).*

Iemand anders zegt: “Als ik maar getrouwd was dan zou ik gelukkig zijn...”. Of iemand die getrouwd is: “Als ik maar weer vrijgezel was, dan zou ik gelukkig zijn”. God zegt, door de apostel Paulus:

*“Want ik heb geleerd vergenoegd te zijn in hetgeen ik ben... (Fil.4:11).*

Kunt u dat?! Ziet u, dat is uw keus. **De keuze is aan u!** Hoe begint u met het proces van vernieuwing van uw denken/gemoed? Ten eerste accepteert u uw persoonlijke verantwoordelijkheid voor uw eigen handelen. U maakt een keuze in geloof: “Ik accepteer wat God zegt en ik sta op de totaliteit van Zijn

liefde voor mij in Christus". En ik geef toe dat depressie een toestand is die tegenstrijdig is met hoe God wil dat ik leef. Hoe kan ik op God vertrouwen als ik depressief ben? Dat kunt u niet. Dat moet u erkennen en u zegt: "Heere, ik vertrouwde niet op U". En accepteer dán de waarheid van de voorzieningen die God voor u klaar heeft liggen in Christus. Verblijdt u in Hem Die Zichzelf gegeven heeft voor u.

*"Want Christus heeft ook eens voor de zonden geleden, Hij rechtvaardig voor de onrechtvaardigen, opdat Hij ons tot God zou brengen" (1Petr.3:18).*

Hij heeft u al uw overtredingen, zonden vergeven (Kol.2:13) en u bent van de duisternis overgezet in het licht en dat totaal en compleet door het werk dat Hij deed op Golgotha! Verblijdt u in Hem Die zegt:

*"Komt dan, en laat ons tezamen rechten; al waren uw zonden als scharlaken, zij zullen wit worden als sneeuw...". (Jes.1:18)*

Ik heb er mee afgedaan voor jou, verheug je in de werkelijkheid van wie God u in Christus heeft gemaakt, en verheug u in dit feit: *"Want de wet des Geestes des levens in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt van de wet der zonde en des doods. Rom.8:2)* en: *"gij zijt in Hem volmaakt"* (Kol.2:10). Ziet u, als u in een depressieve toestand bent dan zijn dit niet de dingen waar u aan denkt. Nee, u moet dus terug en de juiste dingen in uw gedachten nemen met betrekking tot wie u werkelijk bent. Begin te denken zoals God denkt. En het begint met het accepteren en het staan in de totaliteit van Gods grote liefde voor u in Zijn Zoon. Bent u daar vandaag mee begonnen? Velen van u hoeven Gods vergeving niet meer te zoeken, u heeft die al ontvangen en bent gered, maar misschien zijn er onder u die Christus nog niet vertrouwd hebben voor vergeving van zonden en dan moet u daar mee beginnen.

U vertrouwt dan alleen op Hem en realiseert zich dat als God naar u kijkt, Hij u ziet in de rechtvaardigheid van Zijn Zoon. Hij ziet u aan in Christus. En bedenk, als u gered bent dat Hij áltijd zo naar u kijkt, Hij verandert nooit van gedachten over u. Vergeet dat niet. Als er dus dingen gebeuren en u raakt teleurgesteld. Bedenk dan dat God Zijn gedachten niet verandert met betrekking tot wie u bent in Zijn ogen. En laat dat uw gedachten beginnen te vernieuwen, en dan zullen uw emoties anders reageren dan voorheen.

Van één slechte gedachte wordt u niet depressief, maar het is een lang proces van verkeerde gedachten en de weg eruit is ook niet door middel van één goede gedachte maar het is een voortdurend proces van denken op de goede manier. Maar het begint met een keus die u maakt. U neemt uw positie in in de totaliteit van Gods liefde en genade voor u in Christus en laat dat uw gedachten vernieuwen. Lees Zijn Woord, neem deze dingen in u op, begrijp ze en denk zoals God denkt.

Gebed:

Vader, dank U voor Uw genade en liefde en alles wat U voor ons heeft gedaan in Christus en voor wat u ons heeft gemaakt in Hem. En voor het feit dat de werkelijkheid van het leven in Christus Jezus ons vrijmaakt. Dat Zijn leven in ons en door ons, niet alleen in onze handel maar ook in onze emoties en in de totaliteit van wie we zijn, zal zijn tot Uw eer. Mogen we de vrede kennen waarvan U wil dat we erin leven als we rusten in de identiteit die U ons gegeven heeft in Uw Zoon. We danken U in Christus Naam, Amen.