



## Woede-uitbarstingen en depressie overwonnen

### Victory over rage and depression

*The Christian Science Journal*, juni 2009

Een groot deel van mijn leven was ik diep ongelukkig wat ik toeschreef aan mijn mentale gesteldheid. Van buitenaf gezien, zou men mij succesvol hebben kunnen noemen. Ik was 100 pond aan gewicht verloren; ik had mijn eindexamen behaald aan een alternatieve middelbare school nadat ik in het eerste jaar van het normale middelbaar onderwijs er de brui aan had gegeven; ik deed het erg goed op de universiteit, en mijn toekomst in de computersector zag er rooskleurig uit. Maar van binnen was ik een wrak. Ik was altijd ontevreden over mijzelf en koesterde haat en angst ten opzichte van de mensen in mijn omgeving.

Een paar jaar daarvoor, toen ik nog op de middelbare school zat, werd ik meer gedeprimeerd dan ooit en overwoog mezelf van kant te maken. Ik zocht professionele hulp en begon anti-depressieven in te nemen met het doel om op een of andere manier weer contact te krijgen met dat lieve, onschuldige en grappige joch dat ik eens was, voordat ik rond mijn zevende volledig vervreemd raakte. Maar de counselor gaf me zo'n negatief advies dat mijn wereld ineens stortte: "John", zei hij, "probeer nou niet langer met die kleine jongen in contact te komen. Hij is toen gestorven en je zult hem nooit meer vinden". Hij was een beroepstherapeut, dus ik geloofde hem.

Van jongs af had ik ook de grootste moeite gehad mijn woede te beheersen. Het was een afschuwelijke aap op mijn rug, vooral omdat ik als kind en in mijn tienerjaren soms in razernij handelde en er op los sloeg. Dat betrof dan altijd een goede vriend, en doorgaans werd de vriendschap dan abrupt beëindigd. Ik kon de woedeaanvallen niet beheersen en ik kon niet begrijpen waarom dit me overkwam. Het was als een wervelstorm in mijn hoofd die niet gestopt kon worden.

Toen ik naar Arizona verhuisde om daar naar de universiteit te gaan, werd ik ertoe geleid een dienst bij te wonen in een Christian Science kerk. Hoewel ik in Christian Science was opgegroeid en de kerk deel had uitgemaakt van mijn jeugd, had ik het nooit serieus genomen. De leden van deze kerk waren liefdevol en accepteerden me meteen in hun midden. Ik kon hun iets over mijn achtergrond vertellen, en naarmate ik meer leerde over mezelf in relatie tot God, begon ik getuigenissen te geven op de woensdagavondbijeenkomsten. Het was een ideale genezende omgeving omdat deze fijne mensen weigerden mij te zien als een rare snuiter, en het beeld dat ik van mezelf had niet wilden accepteren.

In de volgende drie jaar vond ik werk als handelsreiziger en dat hielp me bij het betalen van mijn studiekosten. Communicatie met anderen was altijd een enorm obstakel voor me geweest – en nu moest ik klanten werven via de telefoon en bij mensen aan de deur kloppen om mijn eigen klantenkring op te bouwen. Maar omdat ik langzaam begon te begrijpen hoe onverbrekelijk God en de mens verbonden zijn, en hoe dit uitsluitend het goede in ons leven brengt, ging het werk mij gemakkelijk af. Ik kwam in aanraking met tal van soorten mensen. Het was een openbaring om op een nieuwe manier de kwaliteit van mijn medemensen te zien, en te ervaren dat door deze visie de depressie beslist opklaarde. Maar ik was er nog steeds bang voor dat de woede weer naar boven zou komen.

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

© 2010 The Christian Science Publishing Society (CSPS)

Het is toegestaan om maximaal 50 kopieën van dit artikel af te drukken voor non-profit gebruik op kostendekkende basis. Dit artikel mag niet per e-mail worden verzonden of aan andere websites worden toegevoegd. In plaats daarvan kan een link aangebracht worden die de lezer verwijst naar de CSPS website. Voor toestemming om dit artikel in een andere publicatie te herdrukken, kunt u in het engels e-mailen naar [copyright@csp.com](mailto:copyright@csp.com), met als onderwerp "copyright request".

Hoewel ik grote vooruitgang maakte in geestelijk opzicht en omringd was door kerkleden die me steunden, was ik toch niet tevreden met mezelf. Het leek of ik een dood punt had bereikt, en ik maakte mezelf wijs dat het tijd was een “supplement” op Christian Science te zoeken. Mijn zoektocht eindigde toen een goede vriend me overhaalde om me bij een sekte aan te sluiten. Ik hoopte dat de verantwoordelijkheid voor geestelijke groei me uit handen zou worden genomen en dat ik er zelf niet aan hoefde te werken. Het was een afschuwelijke ervaring en hoewel hij maar korte tijd duurde, was ik al heel gauw mentaal terug bij af. Mijn hoofd tolde.

Spoedig daarna echter, schudde een trouwe vriend, tevens Christian Science practitioner, me wakker uit die staat van hersenspoeling, en ik keerde terug naar de kerk. Ik gaf een getuigenis over deze hele ervaring en de kerkleden waren zo liefdevol. Ze gingen me niet uit de weg, veroordeelden me niet en accepteerden me volkomen. Eindelijk zag ik het licht en begreep ik hoe het sterfelijk gemoed werkt. Wij zijn niet zelf de verwarde dialoog die zich innerlijk afspeelt. Het is het sterfelijk gemoed dat probeert voor ons te spreken. Dit inzicht bracht mijn gedachten tot rust, en stap voor stap werd ik mij bewust van mijn plaats in Gods schepping en zag de schoonheid ervan. Hierdoor kwam er voorgoed een einde aan de depressies.

Het sterfelijk gemoed verloor al zijn zogenaamde macht toen ik inzag dat het machteloos was. Het is niets anders dan een agressieve mentale suggestie, die probeert zich als werkelijkheid voor te doen door zich voortdurend op de voorgrond te dringen en zijn eigen opinies te uiten. Een geestelijk idee – en zo zie ik mezelf en ieder ander – kan nergens aanspraak op maken, zelfs niet op de waardevolle ideeën die hij aangereikt krijgt. Alles wat goed en waar is, behoort Goed toe.

Daarna, als iemand me irriteerde of kwaad maakte, kon ik niet langer een werkelijkheid maken van het sterfelijk gemoed en zeggen: “Hij luistert naar het sterfelijk gemoed” en het daarmee meteen tot *zijn* probleem omtoveren. Ik moest begrijpen dat wat ik waarnam, zich in *mijn* gedachten bevond. Dat was cruciaal! Wat Mary Baker Eddy zegt: “Sta als een wachter aan de deur der gedachte” (*Wetenschap en Gezondheid*, blz. 392), werd me volkomen duidelijk. Ik verdedig me niet tegen het sterfelijk gemoed omdat ik er bang voor ben, maar mijn verdediging ligt in het feit dat ik als volmaakte weerspiegeling van God, Gemoed, alleen maar de Waarheid kan weten.

Het laatste stukje van deze puzzel was het inzicht dat ik de volmaakte mens moest zien “waar door stervelingen een zondig, sterfelijk mens wordt gezien” (*Wetenschap en Gezondheid*, blz. 477), want ik had niet de volmaakte John gezien als de foute John zich vertoonde. Ik wist dat ik een goed mens was. Als Gods kind kon ik mijzelf onvoorwaardelijk en oprecht liefhebben. En hoe kon ik mezelf veroordelen als God me zo liefheeft?

Dit is nu meer dan een jaar geleden. De nachtmerries en storende visioenen zijn totaal verdwenen. En het is alsof ik nooit anders gedacht heb. Daarom beschouw ik het als een genezing – er is geen spoor dat er ooit enige “ziekte” is geweest. Ik kan me zelfs niet herinneren hoe zo’n storm in mijn hoofd voelde, het was slechts een droom. Ik ben altijd deze volmaakte mens geweest. Ik ben deze volmaakte mens, altijd.

Het doel dat ik een paar jaar geleden had, om hoe dan ook “het kind in mij” terug te vinden, is bereikt door de volmaakte God en de volmaakte mens te leren kennen. Nu ben ik blij dat ik iets terug kan doen voor de kerk die me met open armen ontving toen ik in nood verkeerde. Ik woon de zondagdiensten bij en de getuigenisbijeenkomsten op woensdagavond; ik ben usher, werk in het lidmaatschapscomité en ben invallend leerkracht op de zondagsschool. Woorden schieten tekort om mijn dankbaarheid voor Christian Science te beschrijven. Ik ervaar het als een grote eer dat God een plan voor mij heeft.

*John Taylor, Tempe, Arizona, V.S.*