



DOOR GOD VERLATEN VOELEN

Wanneer mensen psychische problemen ervaren, merken ze dit vaak aan hun gevoelsleven. Psychische problemen kunnen onder andere samengaan met somberheid, angst of boosheid. Deze gevoelens werken niet alleen door in relatie tot anderen, maar ook in relatie tot God.



Jolinda Droogendijk, MSc, is gz-psycholoog in opleiding bij Eleos gereformeerde ggz.

Volgende week deel 4 in deze serie: Frans Koopmans over de ervaring van zinloosheid.

Hoewel het geloof in God en de relatie met God als steunend ervaren kunnen worden in tijden van psychische nood en heftige gevoelens, gebeurt het ook dat mensen de verbinding met God kwijtraaken en weinig of niets meer ervaren van Hem. Mensen voelen zich dan verlaten door God, of zelfs afgewezen of in de steek gelaten. In de kerk hoor ik over God Die als een Vader voor Zijn kinderen zorgt. Ik ervaar God helemaal niet meer en vraag me af of Hij wel voor me zorgt.

GEHECHTHEID

Vaak hangt verlaten voelen door God samen met specifieke psychische problemen. Zo speelt het gevoel verlaten te zijn door God een belangrijke rol bij depressie. Bij een depressieve stoornis (zie kader) kan het gevoel van verdriet en somberheid overheersen. Het kan ook voorkomen dat het gevoelsleven vlak wordt. Dit gaat gepaard met minder interesse in de omgeving, plezier en soms met een gevoel van leegheid. Een vlak gevoelsleven heeft invloed op hoe contacten met anderen ervaren worden. Het kan zijn dat er weinig gevoeld wordt in het contact met de ander, waardoor mensen zich geïsoleerd voelen. Daarnaast zijn mensen die last hebben van een depressieve stoornis vaak geneigd zichzelf terug te trekken, wat de ervaring van isolatie vergroot. Dit geldt niet alleen voor contacten met

mensen, maar ook voor de relatie met God.

Een ander probleem waarin het gevoel verlaten te zijn door God een rol speelt, is de borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS). Persoonlijkheidsstoornissen kenmerken zich onder andere door problemen in de relatie met anderen. Een symptoom van een BPS is de angst om verlaten te worden. Er zijn vaak problemen met het hechten aan anderen. Een oorzaak hiervan kan het meemaken van traumatische gebeurtenissen in de kindertijd of vroege relaties zijn. Uit onderzoek is gebleken dat er een relatie bestaat tussen gehechtheid aan mensen en gehechtheid aan God. Problemen op het gebied van gehechtheid kunnen ervoor zorgen dat mensen sneller het gevoel hebben verlaten te worden door mensen en door God.

RELATIE MET GOD

Voor mensen die werken binnen het pastoraat kan het ten eerste helpen om te begrijpen wat de onderliggende oorzaak is voor het gevoel verlaten te zijn door God. Bij een depressieve stoornis zie je dat dit gevoel alleen voorkomt in de depressieve periode. Vaak verdwijnt dit idee wanneer de depressie opklaart.

Bij een BPS is het idee van verlaten zijn door God vaak meer chronisch, waarbij de sterkte van dit gevoel kan variëren. Het idee van verlatenheid kan sterker zijn wanneer er actuele gebeurtenissen zijn die het oude gevoel van verlaten worden activeren. Gedacht kan worden aan het overlijden van een dierbare. De vraag waarover doorgesproken kan worden, is dan of het idee van verlaten zijn door God daadwerkelijk iets zegt over de relatie met

DEPRESSIE

Er wordt gesproken van een depressieve stoornis als mensen gedurende minimaal twee weken voor het grootste deel van de tijd last hebben van een sombere stemming en/of duidelijk minder interesse of plezier. Daarnaast is er ook last van een aantal andere symptomen, zoals slaapproblemen, onterechte schuldgevoelens, gevoelens van hopeloosheid en gedachten aan de dood.

Bijna twintig procent van de volwassenen krijgt ooit in zijn leven last van een depressie (Trimbos-instituut, 2017). Oorzaken van een depressie zijn onder andere: erfelijkheid, hormoonstommelingen en verlies van een dierbare.

Hoewel depressieve stoornissen vanzelf over kunnen gaan, is professionele hulp vaak nodig. Zowel gesprekstherapie als medicatie zijn effectief in de behandeling van een depressieve stoornis (Multidisciplinaire richtlijn depressie, 2013).

Een onderdeel van gesprekstherapie is vaak gedragsactivering. Dit kan helpen om de negatieve spiraal van somberheid te doorbreken. Bij gedragsactivering gaat het over het oppakken van (plezierige) activiteiten. Het kan helpend zijn om hierbij ook geloofsactiviteiten te betrekken, zoals christelijke muziek luisteren, een kring bezoeken of samen bidden.

God, of dat het voorkomt in alle relaties. Anders gezegd: zeggen de gevoelens van verlatenheid die je in relatie tot de Heere ervaart daadwerkelijk iets over Hem, of juist meer over jezelf en hoe jij je verhoudt tot anderen?

GELOOF EN GEVOEL

Ten tweede is het belangrijk om de begrippen geloof en gevoel van elkaar te kunnen onderscheiden. Zoals eerder geschreven hebben psychische problemen invloed op het gevoelsleven. Gevoelens gaan samen met gedachten daarover. De volgende citaten geven dit weer:

Ik voel me zo schuldig over alles wat ik verkeerd doe en waarin ik tekort schiet. Ik ben bang dat God Zich van mij zal afkeren.

Juist nu ik het zo moeilijk heb in mijn leven, voel en ervaar ik helemaal niets van God. Het lijkt alsof Hij er niet is. Het weinig voelen van God en Zijn nabijheid kan samengaan met de gedachte verlaten te zijn door God. Deze gedachte brengt mensen meestal dieper in de put. Het is belangrijk om te onderzoeken of het idee verlaten te zijn door God overeenkomt met wat de Bijbel hierover zegt, los van gevoelens die ervaren worden. Ondanks dat er dan niet gevoeld kan worden dat God er is, kan het een houvast geven om verstandelijk te weten dat Hij er is. Mensen die werken binnen het pastoraat kunnen hierin ondersteuning bieden.

TROOST

Een derde belangrijk punt is om troost en herkenning te zoeken in de Bijbel. Mensen die actief zijn



In tijden van psychische nood en heftige gevoelens kunnen mensen de verbinding met God kwijtraken en zich door Hem verlaten voelen.

door de Heere, zoals blijkt uit Psalm 22. Voor Job gold dit eveneens (zie Job 19). Jezus Zelf kende als geen ander het gevoel verlaten te zijn door God, wat blijkt uit het kruiswoord ‘Mijn God, Mijn God, waarom hebt U mij verlaten?’ (Matt. 27:46) Zijn verlatenheid ging veel verder dan wij ooit kunnen ervaren, maar daardoor herstelde Hij de weg naar de Vader. ‘Hij werd verlaten opdat wij nim-

de grond van beloften uit de Bijbel die troost kunnen bieden bij verlatenheid, bijvoorbeeld Hebréeën 13:5b: ‘Ik zal u niet begeven en Ik zal u niet verlaten.’ Tegelijk kunnen dergelijke teksten ook vragen oproepen, zoals: ‘Als ik me dan toch verlaten voel, doe ik dan iets verkeerd of ben ik dan geen ware gelovige?’ Belangrijk is om te bedenken (!) dat psychische problemen samen kunnen gaan met verlaten voelen door God. Hoewel het gevoel van Gods nabijheid soms helemaal niet ervaren kan worden, mogen we weten dat God ons niet zal verlaten. Zo mogen we kracht putten uit de woorden van David uit Psalm 23, waarin staat: ‘Al ging ik ook door een dal vol schaduw van de dood, ik zou geen kwaad vrezen, want U bent met mij.’

JOLINDA DROOGENDIJK

Zeggen de gevoelens van verlatenheid daadwerkelijk iets over God, of meer over jezelf?

binnen het pastoraat kunnen hierin ondersteuning bieden. David voelde zich soms ook verlaten

mermeer verlaten zouden worden,’ zegt het avondmaalsformulier hierover. Dit is ook de dragen-