

DANKWOORD

Het team dat aan dit boek gewerkt heeft, is onvergelijkelijk. Deze mensen weten wat ze doen. Ze zijn met hart en ziel aan hun missie toegewijd, en bovendien weten ze het uit te houden met ondergetekende. Veel van deze vrienden werken al meer dan dertig jaar met mij samen. Ik ben hun nu zelfs nog dankbaarder dan in het begin.

Mijn redacteurs, Liz Heaney en Karen Hill. Jullie overtuigen, bemoeidigen, stimuleren en bevestigen. Jullie invloed is in elke paragraaf zichtbaar. Bedankt daarvoor.

Carol Bartley, mijn andere redacteur. Jij doet voor een manuscript wat een goede hovenier voor een tuin doet. Geen onkruid toegestaan. Steve en Cheryl Green. God zei: 'Laten we Max twee engelen geven om hem te vergezellen.' En Hij stuurde Steve en Cheryl.

Het fantastische team van Thomas Nelson: Mark Schoenwald, David Moberg, LeeEric Fesko, Janene MacIvor, Jessalyn Foggy en Laura Minchew. Het is een eer om met jullie te mogen werken.

Sara Jones, mijn onderzoeksassistente. Dank je wel dat je ál die boeken gelezen hebt. En boven alles: bedankt dat je mijn dochter bent.

DANKWOORD

Marketingmanagers Greg en Susan Ligon. Niemand die ik ken heeft meer energie dan jullie, meer inzicht, meer tact en meer vakkennis. Ik ben jullie dankbaar!

Administratief medewerksters Janie Padilla en Margaret Mechinus. Jullie dienstbaarheid is een geweldige zegen.

Ons fantastische gezin, dat steeds maar groter wordt: Brett, Jenna en Rosie; Andrea; Jeff en Sara. Als ik aan jullie denk zwelt mijn borst van trots.

En Denalyn, mijn lieve vrouw. Jouw aanwezigheid maakt elke dag mooier. Jouw woorden zijn een bemoediging voor iedereen. En telkens als ik naar je kijk, hef ik mijn blik naar de hemel en fluister: ‘Dank U, Heer.’

Hoofdstuk 1

MINDER GEPIEKER,
MEER GELOOF



Het is een vaag soort angst. Een ondertoon van onrust, een onbehagelijk gevoel. Een ijzige wind die je voortdurend omgeeft.

Het is niet zozeer een storm als wel de zekerheid dat er een op komst is. Altijd ... op komst. Zonnige dagen zijn slechts een intermezzo. Je kunt je niet ontspannen. Je verdediging niet laten zakken. Elke vorm van vrede is tijdelijk, van korte duur.

Het is niet dat je leeuwen of beren ziet, maar je voelt dat ze er zijn. Eén ... of twee ... of tien. Achter elke boom. Achter iedere bocht. Onvermijdelijk. Het is slechts een kwestie van tijd voordat die beer uit de schaduwen tevoorschijn springt, zijn muil opent en je opvreet – samen met je familie, je vrienden, je bankrekening, je huisdieren en je hele land.

Er ligt gevaar op de loer! En dus slaap je niet goed.

Je lacht niet veel.

Je geniet niet van de zon.

Je fluit niet terwijl je loopt.

En als anderen dat wel doen, kijk je hoofdschuddend toe, een veelbetekenende blik in je ogen. Je weet welke blik ik bedoel. De ‘ben je echt zo naïef?’-blik. Misschien zeg je er zelfs wat van. ‘Heb je het nieuws niet gezien, de berichten niet gehoord en de onderzoeken niet gelezen?’

Er vallen vliegtuigen uit de lucht. De beurs gaat naar de haaien. Terroristen terroriseren. Goede mensen worden slecht. De klap zal vallen. Er zullen kleine lettertjes gevonden worden. Er ligt ellende op de loer; het is slechts een kwestie van tijd.

Bezorgdheid is een meteororegen van 'stel-dats'. Stel dat het niet lukt om de koop te sluiten? Stel dat ik die bonus niet krijg? Stel dat we het ons niet kunnen veroorloven om de kinderen beugels te geven? Stel dat mijn kinderen straks scheve tanden hebben? Stel dat ze door hun scheve tanden nooit vrienden krijgen, nooit een baan vinden, nooit trouwen? Stel dat ze uiteindelijk op straat komen te staan, berooid en hongerig, met om hun nek een kartonnen bordje met de tekst: 'Mijn ouders konden geen beugel voor mij betalen'?

Bezorgdheid is een constante onrust.

Een vermoeden, een gevoel van onbehagen. Leven in de mineur met een crescendo aan zorgen. Voortdurend balancerend op het randje van de afgrond.

Je bent een combinatie van Chicken Little en Iejaar. De hemel zal naar beneden vallen en het zwaarste deel valt boven op jou.

*Bezorgdheid is
een meteororegen
van 'stel-dats'.*

Als gevolg daarvan ben je ongerust. Een vage angst hangt om je heen, een grijze mist rond je hart, een onbestemd voorgevoel over dingen ... die zouden

kunnen gebeuren ... ergens in de toekomst.

Bezorgdheid en angst zijn broers, maar geen tweeling. Angst ziet gevaar. Bezorgdheid beeldt het zich in.

Angst schreeuwt: *Maak dat je wegkomt!*

Bezorgdheid piekert: *Stel dat?*

Angst resulteert in vechten of vluchten. Bezorgdheid in droefenis en misère. Angst is je hart dat op hol slaat als er in het park een gemeen uitzierende hond op je afrent. Bezorgdheid is dat stemmetje dat zegt: *Ga nooit meer naar het park, de rest van je leven niet. Er zou een hond los kunnen lopen ... ergens.*

Bezorgdheid, ongerustheid – twee woorden die eigenlijk hetzelfde betekenen. Ze ontnemen je je rust en beladen je met zorgen. En dat kan letterlijk adembenemend zijn. Bezorgdheid lijkt op de druk die ik voel als ik net de trap op gerend ben en nog na sta te hijgen, mijn hartslag bonkend in mijn oren – waar ik me eerlijk gezegd ook weleens zorgen over maak. Toch vraag ik het me af: zijn bezorgde mensen niet gewoon mensen die buiten adem geraakt zijn door de altijd aanwezige onrust in hun leven?

Iemand die op Hawaï geboren is vertelde me eens wat de oorsprong is van de naam die de eilanders hebben voor ons, niet-Hawaïanen. Ze noemen ons *haole*, wat Hawaïaans is voor ‘kortademig’, een naam die vanaf ongeveer 1820 gebruikt werd voor het omschrijven van Europese immigranten.¹ Hoewel er meerdere verklaringen voor zijn, sprak de zijne me erg aan: ‘Het viel onze voorouders op dat de kolonisten altijd ontzettend veel haast hadden. Of het nu ging om de aanleg van plantages, havens of boerderijen – het moest altijd sneller. De oorspronkelijke Hawaïanen vonden dat ze er altijd uitzagen alsof ze buiten adem waren.’

Bezorgdheid beneemt ons de adem. En was dat maar het enige. Ze berooft ons ook van onze slaap. Onze energie. Onze gezondheid. ‘Wind je niet op,’ schreef de psalmist, ‘dat brengt maar ellende.’ (Psalm 37:8, wv) Bezorgdheid zet zich vast in je nek, je kaken, je rug en je ingewanden. Bezorgdheid dwingt je in de onmogelijkste posities. Het wordt zichtbaar in zenuwtrekjes en jaagt je bloeddruk omhoog. Het leidt tot daverende hoofdpijn en klotsende oksels. Het merendeel van de klachten die in medische handboeken zijn opgenomen, kunnen het gevolg zijn van bezorgdheid.

*Bezorgdheid en angst
zijn broers, maar geen
tweeling. Angst ziet
gevaar. Bezorgdheid
beeldt het zich in.*

Er is niets grappigs aan.

De kans is groot dat jij of iemand die je kent met bezorgdheid worstelt. Volgens het National Institute of Mental Health beginnen angststoornissen onderhand epidemische vormen aan te nemen. In een gemiddeld jaar heeft ongeveer 1 op de 6 Amerikanen te maken met paniekaanvallen, fobieën of andere angststoornissen. Onze ademhaling wordt zwaar. We voelen ons duizelig of licht in het hoofd. We worden bang voor grote groepen en beginnen mensen te mijden. Hier in de Verenigde Staten zijn angststoornissen ‘het meest voorkomende psychische probleem onder vrouwen ... en het op één na meest voorkomende psychische probleem onder mannen – slechts overtroffen door alcohol- en drugsmisbruik’.²

‘De VS is inmiddels de meest bezorgde natie ter wereld.’³ (Wat een geweldige prestatie!) Het land van de Stars and Stripes is het land van stress en strijd geworden. En dat is een kostbare toestand. ‘Stress-gereleerde aandoeningen kosten ons land jaarlijks 300 miljard dollar aan geneeskundige kosten en verlies van productiviteit, terwijl het gebruik van rustgevendende middelen alleen maar blijft stijgen: alleen al tussen 1997 en 2004 is het bedrag dat Amerikanen hebben uitgegeven aan kalmeringsmiddelen zoals Xanax en Valium meer dan verdubbeld, van 900 miljoen dollar naar 2,1 miljard.’⁴ Het *Journal of the American Medical Association* maakte melding van een studie die wijst op een exponentiële toename van depressies. Mensen die in de twintigste eeuw leefden hadden, ongeacht hun leeftijd, ‘drie keer zoveel kans om te maken te krijgen met een depressie’ dan mensen van de voorgaande generatie.⁵

Hoe is dat mogelijk? Onze auto’s zijn veiliger dan ooit. Voedsel, water en elektriciteit moeten aan strenge eisen voldoen. Hoewel er op straat nog steeds onguere types rondhangen, lopen de meeste westerlingen niet het gevaar om op elk willekeurig moment te worden aangevallen. Maar als bezorgdheid een olympische sport was, zouden we de gouden medaille winnen!

Het is wat ironisch, maar inwoners van minder ontwikkelde landen hebben over het algemeen meer rust. Hun stress-level beslaat slechts een vijfde van dat van de gemiddelde Amerikaan, ondanks het feit dat het hun vaker ontbreekt aan bepaalde levensbehoeften. ‘Sterker nog, als deze minder bezorgde inwoners uit ontwikkelingslanden naar de VS emigreren raken ze vaak net zo in de greep van bezorgdheid als de Amerikanen zelf. Het is dus iets aan onze manier van leven wat maakt dat we onze rust en kalmte verliezen.’⁶

Onze studerende kinderen hebben er ook last van. In een onderzoek dat is uitgevoerd onder meer dan 200.000 eerstejaars studenten, verklaarden deze studenten ‘een ultiem dieptepunt te ervaren, zowel wat betreft hun mentale gezondheid als hun emotionele stabiliteit’.⁷ Zoals psycholoog Robert Leahy opmerkt: ‘Het gemiddelde *kind* van tegenwoordig ervaart dezelfde angstgevoelens als de gemiddelde *psychiatrische patiënt* in de jaren vijftig.’⁸ Kinderen in onze tijd hebben meer speelgoed, meer kleding en meer kansen dan ooit tevoren, maar nog voor ze goed en wel volwassen zijn staan ze stijf van de stress.

Alles aan ons is gespannen.

Waarom? Wat is de oorzaak van onze bezorgdheid?

Verandering, om maar eens iets te noemen. Onderzoekers schatten dat ‘de leefwereld en de sociale orde in de westerse landen in de afgelopen dertig jaar meer veranderingen hebben ondergaan dan in de driehonderd jaar daarvoor’!⁹ Denk je maar eens in. De technologie. Het bestaan van internet. Toegenomen waarschuwingen met betrekking tot de opwarming van de aarde, de dreiging van een kernoorlog en terroristische aanslagen. Om de paar seconden denderen er nieuwe veranderingen en bedreigingen ons leven binnen, met dank aan onze smartphones, televisies en computermonitors. In de tijd van onze grootouders bereikte het nieuws van een aardbeving in Nepal de buitenwereld pas enkele dagen later. In de tijd van onze ouders deed alleen het achtuurjournaal verslag

van dergelijke catastrofes. Maar nu is het een kwestie van minuten. We hebben de ene crisis nog niet verwerkt of we horen al van een volgende.

Bovendien verplaatsen we ons sneller dan ooit tevoren. Onze voorouders reisden zo ver als een paard of een kameel hen kon dragen, zolang het daglicht dat toeliet. Maar wij? Wij doorkruisen tijdzones alsof het de straten van een dorp zijn. Bij onze overgrootouders ging het licht uit als de zon onderging. Maar wij? Wij zappen naar de nieuwszender, klappen een laptop open of kijken nog een aflevering van het nieuwste survival-programma. Jarenlang had ik elke avond een afspraak met het nieuws van tien uur. Er is tenslotte niets zo geschikt om bij in slaap te vallen als verslagen van de meest recente moorden en rampen.

En wat dacht je van het scala aan persoonlijk leed? Jij of iemand die je kent staat op het punt om uit zijn huis gezet te worden, vecht tegen kanker, worstelt zich door een scheiding of probeert een verslaving de baas te worden. Iemand die je kent (of jijzelf) is failliet, blut of moet de deuren van zijn zaak sluiten.

We worden allemaal ouder – zonder uitzondering. En een stijgende leeftijd gaat gepaard met veranderingen. Mijn vrouw had laatst een app gevonden die iemands leeftijd schat aan de hand van een foto van zijn of haar gezicht. Bij Denalyn zat de app er vijftien jaar naast, aan de goede kant: ze werd jonger geschat. Dat beviel haar wel. Bij mij zat de app er vijf jaar naast – ik werd vijf jaar ouder geschat. Dus ik nam een nieuwe foto. De app telde er nog eens zeven jaar bij op. Toen tien. Ik stopte voordat het ding me doodverklaarde.

Je zou denken dat christenen immuun zouden zijn voor zorgen. Maar dat zijn we niet. Er is ons geleerd dat het leven van een christen een leven vol vrede is, en als we die vrede niet ervaren, nemen we aan dat het probleem wel in ons zal zitten. We voelen ons niet alleen bezorgd, maar we voelen ons ook nog eens schuldig over onze bezorgdheid! Het resultaat is een neerwaartse spiraal van zorgen, schuld, zorgen, schuld.

Dat is genoeg om iemand tot bezorgdheid te drijven.

En het maakt ook dat we ons afvragen of de apostel Paulus misschien zijn contact met de werkelijkheid kwijt was toen hij schreef dat we ‘over niets bezorgd’ moeten zijn. (Filippenzen 4:6)

‘Wees bezorgd over minder’ was al uitdaging genoeg geweest. Of: ‘Wees alleen bezorgd op donderdag.’ Of: ‘Wees alleen bezorgd in tijden van grote nood.’

Maar Paulus lijkt geen centimeter ruimte te geven. Wees over niets bezorgd. Niks, noppes, nada. Is dat wat hij bedoelde? Niet precies. Hij schreef dit regeltje in de onvoltooid tegenwoordige tijd, wat verwijst naar een voortdurende activiteit. Paulus gaat in op een leven van *voortdurende bezorgdheid*. In de Herziene Lucadover-taling staat het zo: ‘Laat niet toe dat iets in je leven je in een voortdurende staat van angst en kortademigheid brengt.’ Dat je geconfronteerd wordt met bezorgdheid is onvermijdelijk, maar vastzitten in de gevangenis van bezorgdheid is een keuze.

Bezorgdheid is geen zonde; het is een emotie. (Dus wees niet bezorgd over het feit dat je je bezorgd voelt.) Bezorgdheid kan echter wel leiden tot zondig gedrag.

Als we onze angst verdoven met six-packs bier of vreetbuien, als onze woede-uitbarstingen vulkanische proporties aannemen of als we overal angst en paniek zaaien, zondigen we. Als verstikkende angst je ertoe brengt om je man of vrouw te verlaten, je kinderen te verwaarlozen, beloften te breken of harten te verwonden, moet je oppassen. Jezus waarschuwde daarvoor: ‘Pas op dat jullie hart niet afgestompt raakt door (...) de zorgen van het dagelijks leven.’ (Lucas 21:34) Is jouw hart afgestompt door zorgen?

*Geconfronteerd worden
met bezorgdheid
is onvermijdelijk,
maar vastzitten in
de gevangenis van
bezorgdheid is een keuze.*