



Sportzaal 1

Gezondheidscheck

Ik was een ellendig hoopje mens. De golven van mentale pijn beukten tegen me aan, waardoor ik nauwelijks kon ademen. Het deed mij pijn om te zien hoe een leven dat zo vol geluk, zo vol van Gods zegeningen was, zo hulpeloos en hopeloos kon worden. Vijf maanden had ik hard gevochten tegen een mogelijke depressie. Het hoorde tenslotte bij mijn werk als huisarts om mensen te helpen herstellen van een depressie. Waarom hoorde ik nu mijn eigen verhaal in hun verhalen? Waarom was ik zo bang om mijzelf te zien in hun verhalen?

‘Alleen zwakkelingen raken overweldigd en opgebrand. Alleen christenen die slechte genen hebben of die een echte tragedie hebben meegemaakt, krijgen een depressie. Gewone christenen zoals ik krijgen die niet. Ik moet wel een afvallige zijn die depressief is omdat God mij heeft verlaten. Er is geen hoop voor mij. Niets en niemand kan mij erbovenop brengen. En als ze dat wel zouden kunnen, ik wil niet zonder God leven. Maar ik

weet niet meer Wie Hij is. Ik weet niet waar Hij is. Ik zie Hem nergens. Waarom heeft Hij mij verlaten? Zal Hij mij ooit redden? Of zal ik in wanhoop sterven?’

Mijn gedachten bleven zo maar tolleren, de ene minuut na de andere, de ene dag na de andere. Ik werd gekweld door beangstigende gedachten aan God en mijn eigen vreselijke bestemming. Tot ik op een dag in maart 2003, in een vloed van tranen, de volgende woorden tegen David sprak: ‘Ik ben een schip dat tegen de rotsen is gekletterd. Mijn leven is voorbij!’ Op dat moment maakte zich iets van hem meester wat ons beiden op een pad heeft gebracht dat ons leven zou veranderen, een pad dat uiteindelijk mijn leven zou vernieuwen en mij zou leren te leven met een tempo van genade in een wereld van overweldigende eisen.

Paniek aanvallen

In de maanden voorafgaand aan mijn schipbreuk was ik totaal uitgeput geraakt en was ik mijn eetlust helemaal verloren. Ik had gewoon geen zin om te eten. Elke avond probeerde ik te rusten en een boek te lezen en dan voelde ik plotseling, als uit het niets, een angst vanbinnen, alsof er iets vreselijks stond te gebeuren. Mijn hart bonsde zonder aanwijsbare reden in mijn keel en ik kon het niet tot rust brengen. Verschillende weken achter elkaar had ik meerdere van die angstmomenten.

Ik was heel verdrietig en huilde zonder duidelijke reden. Ik voelde me gehuld in eenzaamheid, zelfs als ik werd omringd door de mensen die van me hielden. Ik werd obsessief in mijn gedachten en zat soms op onverklaarbare wijze urenlang over verdrietige gebeurtenissen te

piekeren. De angstaanvallen volgden elkaar steeds sneller op, zodat ik constant bang was. Mijn hart bonsde in mijn keel, soms urenlang. Afleiding leek de beste tactiek, dus zorgde ik maar dat ik voortdurend bezig was, in een poging om weg te vluchten van deze vreemde en vreselijke ervaringen, maar ook omdat er zoveel te doen was.

Inmiddels was mijn enthousiasme verdwenen. Luiers verschonen, eten koken, boodschappen doen, moederen over twee levendige jongens, zorgen voor een drukke peuter en nog een baby op komst – ik ging tegen dit alles vreselijk opzien. Ik was bang voor elke ochtend en ik wilde me onder de dekens verstoppen; maar door een sterk besef dat anderen mij nodig hadden, bleef ik maar doorgaan, doorgaan en doorgaan. Er gingen weken voorbij dat ik nauwelijks kon slapen en ik huilde nog veel meer. Niets interesseerde me. Ik voelde me een slechte moeder, een slechte vrouw, een slechte dochter en een slechte christen. Schuldgevoelens over talloze dingen die ik niet had gedaan – of die ik volgens mijzelf niet goed genoeg had gedaan – verstikten mij. En hoewel ik op topsnelheid rende, kwam de finish nooit in zicht.

In wanhoop gevangen

Het werd steeds moeilijker om me te concentreren op mijn persoonlijke gebeden en ik had het gevoel dat de Heere ver weg was. Mentale uitputting had mij in haar greep. Op een avond, toen ik probeerde te bidden en steeds de draad van mijn gedachten en woorden kwijt-raakte, kreeg ik het gevoel dat ik van een rots afviel; ik viel steeds maar dieper en dieper, en er was geen bodem. Mijn hele emotionele wereld viel uit elkaar. De

hele nacht worstelde ik tussen slapen en wakker zijn. De meest angstaanjagende beelden en gedachten over God stroomden als een onstuitbare fontein mijn hoofd binnen. Ik reageerde met verzen uit bekende psalmen, die ik steeds maar weer herhaalde in een wanhopige poging om vast te houden aan God en Zijn beloften. Ik riep voortdurend tot de Heere, maar een duistere wanhoop daalde op mij neer. Ik was als een klein bootje dat zijn roer kwijt was, verdwaald in een verwoestende storm; ik was mentaal gebroken, mijn emoties waren verlamd en de golven van wanhoop stroomden genadeloos over mij heen.

Geen rust

In deze donkere tijd viel ik uitgeput in slaap, maar werd ik na een paar minuten plotseling wakker, niet in staat om de storm van mentale kwellung te stuiten. Ik concludeerde dat de Heere mij had overgegeven aan de duivel, dat ik geen christen kon zijn en dat het enige wat er voor mij overbleef, was dat ik in de hel zou storten. Elke ochtend gebeurde het, lang voordat mijn wekker afging, dat ik plotseling wakker werd als een geschrokken vogeltje. Terwijl de rest van het gezin sliep, moest ik opstaan, om deze pijn te ontvluchten. Golven van kwellende gedachten sloegen tegen de kusten van mijn hart: 'Wat zal er met mijn kinderen gebeuren op reis naar de eeuwigheid? Wie zal ze grootbrengen? Wat een tragedie met onmetelijke gevolgen – een moeder die haar verstand en haar ziel is verloren. Daar zullen ze mee moeten leven. En hoe moet het met David, mijn arme man, die wel ziet dat er iets vreselijk mis is met me maar die het niet

kan doorgronden? Wat zal er gebeuren met de baby die ik bij me draag, met wie ik geen emotionele band voel?’

Werkelijkheid versus onwerkelijkheid

Ik probeerde me met alle macht te richten op troostrijke verzen uit de Bijbel, maar mijn gedrag werd alleen maar dwangmatiger. Ik paste alle veroordelingen uit de Bijbel op mijzelf toe. Ik doorzocht boeken waarvan ik dacht dat die me misschien zouden kunnen redden uit deze donkere diepten: boeken zoals *Genade in overloed* door John Bunyan, *De christen in volle wapenrusting* door William Gurnall en *Oorzaken en genezing van geestelijke depressiviteit* door Martyn-Lloyd-Jones. Ik sprokkelde wat waarheden bijeen uit deze boeken die enige hoop in leven hielden, maar het was allemaal te intensief en uitputtend.

Er waren wel glimpen van realiteitsbesef, maar slechts af en toe en heel even. Zeker, de Heere sprak: ‘Ik zal u niet begeven en Ik zal u niet verlaten’ (Heb. 13:5). Hij stilte de storm voor de discipelen. Hij zou iemand die Hem werkelijk zoekt nooit uitwerpen. Waar is het allemaal om gegaan in de afgelopen vijfentwintig jaar van mijn leven als christen? Het is nooit zo dat Hij redt en vervolgens loslaat. Zo redeneerde ik dagelijks. Maar zodra ik grip kreeg op de realiteit, werd alle hoop de bodem ingeslagen door waangedachten, subjectieve gevoelens en bedrieglijke onwerkelijkheden.

De prachtige zonschijn en het zingen van de lentevogels waren nu een kwelling. De schoonheid van de avondlucht en de sterrenhemel, die getuigden van een trouwe Schepper, dienden er slechts toe dat mijn hart

nog meer brak. Ik dacht terug aan mijn kinderjaren, als ik buitenshuis zat in de Schotse Hooglanden, naar de hemel keek en de woorden van Psalm 8 vers 3 en 4 zong:

Sla ik naar 't ruim der held're hemelbogen,
Dat heerlijk werk van Uwe ving'ren, d' ogen;
Zie ik bedaard de glans der zilv'ren maan,
En 't sterrenheir, door U geschapen, aan.

Mijn God, wat is de mens dan op deez' aarde!
De broze mens, hoe klimt hij tot die waarde,
Dat Gij aan hem in zoveel gunst gedenkt;
En 's mensen zoon Uw teêrste liefde schenkt!²

Maar nu, in plaats van die vrije en blije kinderjaren, was het leven voorbij. Ik was de Heere kwijt – als ik Hem ooit had gehad. Hij was voor eeuwig weg. Alle hoop was vergaan.

Geestelijk probleem?

Als huisarts had ik veel mensen behandeld in vergelijkbare omstandigheden en als ik mijn verhaal in de spreekkamer had aangehoord, dan had ik waarschijnlijk objectief de diagnose gesteld: 'Mentaal gebroken en zwaar depressief.' Echter, mijn subjectieve kant – veel overtuigender en vasthoudender – overtuigde mij ervan dat mijn probleem geestelijk was, een gebrek aan geestelijk vertrouwen. Als ik maar een groter geloof in God

2 De auteur zong uit *The Psalms of David in Metre*, 1650. De weergegeven tekst is uit de Nederland berijming van 1773 (noot APM).

kon krijgen, dan zou alles wel in orde zijn. Ik kan toch immers 'alle dingen doen door Christus, Die mij kracht geeft' (Fil. 4:13)? Maar ik zat in het oog van de storm, verzwakt en gedesoriënteerd, wat niet de beste plek is om een accuraat oordeel te vormen.

Toen ik uiteindelijk in maart 2003 tegen de klippen liep, besloten David en ik mijn vader te hulp te roepen, een predikant met vijftig jaar ervaring die zeker in staat zou zijn om mijn geestelijk probleem te ontdekken. Echter, toen hij mijn verhaal had gehoord, was hij ervan overtuigd dat het niet zozeer een geestelijk probleem was alsook een mentaal en fysiek probleem met geestelijke gevolgen. Hij zei dat mijn lichaam oververmoeid was en ik mentaal gebroken was, vanwege vele factoren, waaronder een burn-out en langdurige stress. De normale fysieke en mentale processen waren verstoord en, als gevolg daarvan, was het meest dierbare in mijn leven grondig aangetast – mijn relatie met de Heere. Dat was een enorm keerpunt voor David en mij en het leidde ertoe dat God de deur zou openen naar een prachtig herstel en een geweldige vernieuwing van mijn leven, waarover ik je in de rest van dit boek wil vertellen.

Jouw verhaal is misschien niet zo ernstig als het mijne en misschien ben je niet door zulke diepe dalen gegaan als ik. Toch ben ik er, op grond van mijn ontmoetingen met en het counselen van andere vrouwen, van overtuigd geraakt dat veel christelijke vrouwen datgene proberen te doen wat mij bijna fataal is geworden; dat is: een overweldigend leven leiden in een vreselijk tempo dat niet vol te houden is. Hoewel jullie niet allemaal als een hoopje mens op de grond komen te liggen en je zo dicht bij de

dood zullen voelen als ik mij heb gevoeld, zitten veel vrouwen toch wel ergens in dit spectrum:

gestrest → angstig → overweldigd → opgebrand
→ verdrietig → depressief → suïcidaal

Door Gods genade is mijn wedloop hier niet geëindigd en dat hoeft voor jou ook niet zo te zijn. Ga met me mee naar de *Refresh*-sportschool en leer samen met mij een tempo van genade te omhelzen in een wereld vol overweldigende eisen.

De *Refresh*-sportschool

Meestal als wij een nieuwe sportschool bezoeken, willen we direct al die leuke apparaten uitproberen en aan de slag gaan. Maar in de eerste sportzaal van de *Refresh*-sportschool staat geen fitnessapparatuur. Het is daarentegen een gedetailleerd persoonlijk onderzoek om je zwakke plekken vast te stellen. In het verleden zag ik niet in hoe belangrijk dit is.

Toen ik tien jaar geleden van Schotland naar de VS verhuisde, kwam ik in aanraking met een fitnessfanatisme op een heel andere schaal dan ik gewend was. In elke Amerikaanse woonplaats leken meerdere fitness-wonderlanden te zijn met in lycra geklede dames die met oordopjes in aan het gewichtheffen waren, emmers vol zweetten en shakes naar binnen werkten – geen lekkere milkshakes maar eiwitshakes. Sportschoolnamen zoals Elite Fitness en Planet Fitness riepen in mijn gedachten een surreële wereld op waarin iedereen supergezond, superslank, superknap en nooit moe was.

Maar David en ik gaven uiteindelijk toe aan de marketinghype en schreven ons in. We hadden één korte vrijblijvende sessie met een persoonlijke trainer, die weinig meer inhield dan dat we een gekopieerd velletje met identieke oefeningen kregen. Geen vragen, geen onderzoek, geen analyse van eventuele zwakke punten of problemen. En daar gingen we, aan de slag met gewichtheffen, in de hoop op dikke spierballen (David) en wat gewichtsverlies (ik) binnen enkele sessies. Maar er gebeurde niets – er groeide geen spiertje en er ging geen pondje af. Ik had het al snel bekeken – al zat ik nog aan een vervelend tweejarig contract vast.

Zes jaar later probeerden we het opnieuw, ditmaal in een andere sportschool. Deze keer begon het met een gedetailleerde sessie met vragen en antwoorden en een onderzoek naar verwondingen en zwakke plekken. David werd zelfs aangesloten op een computer die verschillende fysieke factoren in kaart bracht en er werd een ingewikkelde reeks grafieken en tabellen uitgeprint om hem te laten zien waaraan hij moest werken. Onlangs, toen ik mijn veertienjarige dochter Joni, die diabetespatiënt is, inschreef bij een sportprogramma, besteedde de trainer de hele eerste sessie en een gedeelte van de tweede alleen aan *praten*. Hij stelde verschillende vragen en maakte inschattingen, terwijl verder iedereen in de gymzaal bezig was met *doen*. Ik zag Joni's frustratie, maar ik begreep nu hoe belangrijk dit was om problemen en zwakke plekken te identificeren, zodat er voor ieder persoonlijk een fitnessplan kon worden opgesteld dat was toegespitst op ieders eigen behoeften, om er maximaal profijt van te hebben.

In de eerste zaal van de *Refresh*-sportschool worden je verdedigingsmiddelen en voorwendsels weggenomen en leer je de realiteit onder ogen te zien. Dit onderzoek zal aan het licht brengen wat je nodig hebt, je waarschuwingsignalen laten knippen, je helpen problemen en zwakke punten te identificeren, zaken met elkaar in verband te brengen waarvan je niet wist dat ze gerelateerd waren en je motiveren om de andere negen zalen van de sportschool te doorlopen. Laten we dus even stilstaan, wat gegevens verzamelen en beoordelen welke schade ons tempo heeft veroorzaakt aan verschillende aspecten van ons leven. Ze zullen niet allemaal op jou van toepassing zijn, maar let goed op de aspecten waarvoor dat wel geldt en dan zal ik je later uitleggen hoe je ze moet interpreteren.

Onderzoek

Veel vrouwen vinden het handig om deze kenmerken en symptomen op te schrijven of aan te vinken. Het kan niet alleen persoonlijk bevrijdend voor je zijn; het maakt het ook objectiever en geeft een uitgangspunt om later te begrijpen waarom het beter of slechter gaat. Je kunt de onderstaande checklist ook langslopen met je man of een goede vriendin, omdat het moeilijk kan zijn om jezelf accuraat te beoordelen. Mijn vriendin Sarah schrijft:

Ik heb in mijn leven allerlei worstelingen gehad met depressiviteit/angsten, in verschillende maten en op de donkerdere momenten was er een stukje in mij dat objectief *wist* wat werkelijk het geval was, maar de leugens in je hoofd zijn zo sterk als de duisternis er is, dat je het, zelfs als je het ziet, niet gelooft.

Fysieke waarschuwingssignalen

Zoals het tot fysieke problemen zal leiden als je te hard loopt op de renbaan, zo zal het ook fysieke consequenties hebben als je te hard loopt in de wedloop van het leven. Meer dan zeventig procent van de Amerikanen ervaart door stress veroorzaakte symptomen zoals hoofdpijn, buikkrimp, pijnlijke gewrichten, rugpijn, zweren, buiten adem zijn, huidproblemen, geïrriteerde darmen, pijn op de borst en hartkloppingen.³ Ik heb zeker een aantal van deze symptomen gehad en ik weet ook van veel vrouwelijke patiënten die bij me zijn geweest met meerdere en verschillende lichamelijke pijnen waarvoor geen fysieke verklaring te vinden was, hoeveel onderzoeken en scans ze ook hadden gehad. Hun leven was gewoon te snel en te vol voor hun lichaam en geest. Het heet niet zomaar 'burn-out': alle stress veroorzaakt een chronische ontvlaming, een soort vuur in onze cellen dat steeds heeter, verder en langer gaat branden naarmate wij er meer brandstof aan toevoegen met onze hectische levensstijl. Als je je de hele tijd moe, uitgeput en futloos voelt, zijn dat vroege waarschuwingssignalen waar je goed op moet letten. Hoewel slaap een voor de hand liggende oplossing lijkt, heb ik gemerkt dat ik moeite had om in slaap te vallen. Ik werd vaak wakker. Ik kon niet meer in slaap vallen en daarom, hoeveel uur ik ook in bed doorbracht, was ik nooit uitgerust of verkwikt. Anderen ervaren misschien dat ze niets anders kunnen doen dan slapen. Een vrouw zei eens tegen me: 'Over het algemeen, als ik gestrest

3 'Stress Statistics', website van Statistic Brain, 29 oktober 2015, <http://www.statisticbrain.com/stress-statistics/>.

of angstig ben, dan heb ik het gevoel dat ik niet genoeg kan slapen. Ik denk dat het zowel een fysieke als een emotionele behoefte kan zijn – ik blijf liever in bed dan dat ik de confrontatie met de dag aanga.'

Een toename van gewicht door te veel eten, onregelmatig eten, ongezond eten, voortdurend snoepen en een gebrek aan matig-intensieve lichaamsbeweging mag ook wel een waarschuwing voor ons zijn. Anderen hebben misschien last van gewichtsverlies doordat ze de eetlust verliezen en maaltijden overslaan.

Mentale waarschuwingssignalen

Het volgende terrein om te onderzoeken is ons gedachteleven. Weet je nog dat ik schreef hoe moeilijk ik het vond om me op iets te concentreren? Misschien lees en herlees jij ook steeds dezelfde verzen tijdens je stille tijd, maar kost het je moeite om te onthouden wat je hebt gelezen. Het is zelfs moeilijk om je boodschappenlijstje te maken of de dingen op je takenlijstje op volgorde van prioriteit te zetten. Je zit uiteindelijk maar wat naar je iPad of je laptop te staren. Of misschien heb je wel een plan, maar laat je jezelf voortdurend van het pad brengen door onderbrekingen en besluiteloosheid en je komt er niet toe om naar de winkel te gaan of om de eerste taak van je lijstje uit te voeren. Het verzetten van de afspraak in het ziekenhuis moet nu wachten tot morgen omdat het afsprakenbureau nu gesloten is. De kip zit nog in de vriezer, dus het wordt plan B voor het avondeten. Je bent weer laat als je bij je vriendin op de koffie gaat en je moet je naar de auto haasten. Je kunt maar niet beslissen wat je nu eens zal gaan doen – de vuilnisbak leegmaken, je

bed opmaken, beginnen met koken, de hond voeren, je mail ophalen of naar de winkel gaan. Je vergeet dingen die je vroeger makkelijk kon onthouden. Afspraken, verjaardagen, gedenkdagen, telefoonnummers, namen en deadlines vergeet je griezelig vaak. Je maakt je boodschappenlijst en laat hem vervolgens thuis liggen. Je blijft urenlang je keuzes en beslissingen heroverwegen. Of misschien zit je, net als ik, uren en uren obsessief na te denken over één ding. Het is net als een voicemail die steeds opnieuw wordt afgedraaid en die je gewoon niet uit kan zetten. De meeste gedachten die je hebt, zijn negatief. Je blijft piekeren over het slechte, het verdriegtige en je kunt het fijne niet zien. Slecht nieuws, slechte mensen, en altijd: 'Ik ben een slechte christen.' Je bent pessimistisch over je gemeente, je familie, je werk en het land. Je wordt hyperkritisch over jezelf en anderen. Een jonge moeder vertelde mij over haar nachtmerrie van obsessieve gedachten:

Mijn gezin werd direct na onze verhuizing ziek. Daarna had ik obsessieve gedachten over het overgeven van mijn kinderen. Ik kon het niet uit mijn hoofd zetten. *Stond er iemand op het punt om over te geven? Wat voor geluidje maakte de baby daar? Ging hij overgeven?* Als ik de kinderen uit bed haalde na het middagdutje ging ik er half van uit dat ik ze ziek zou aantreffen, hoewel er geen reden was om dat te denken. En ik kon het beeld maar niet uit mijn hoofd zetten. Meerdere keren per dag zag ik voor me dat mijn kinderen aan het overgeven waren of verwachtte ik dat ze daarmee zouden beginnen.

Emotionele waarschuwingssignalen

Om verder te gaan met je emoties: je voelt je meestentijds verdrietig, de tranen zitten je heel hoog en je huilt soms zonder duidelijke reden. Van kleine dingen ga je huilen. Ik weet nog dat ik in de auto begon te huilen toen een andere chauffeur zijn auto op de parkeerplek zette waar ik precies wilde parkeren. Ik huilde als de kinderen ruziemaakten of dwaze dingen deden, omdat ik dacht dat het mijn schuld was. Het is lang geleden dat je echt hebt gelachen, het wordt steeds moeilijker om te doen alsof je lacht en het doet pijn om anderen te horen lachen. Emotionele verlamming is de norm.

Je wordt wakker met zorgen, je leeft met zorgen en je gaat slapen met zorgen. Je hart bonst en je maag draait om als je denkt aan de beslissingen van die dag en de verwachtingen die mensen van je hadden. Je bent bang dat je kinderen God de rug zullen toekeren en een bandeloos en goddeloos leven zullen leiden. De toekomst ziet er hopeloos uit en je voelt je waardeloos. Misschien zou het beter zijn als jij er niet was, denk je.

Alsof deze emotionele overbelasting nog niet genoeg is, merken we dat we emotionele lasten op ons nemen waarvan God ons nooit heeft bevolen ze te dragen. Verhalen van pijn en nood op sociale media en andere media-kanalen nemen onze gedachten en ons hart gevangen en elk verzoek om gebed lijkt persoonlijk aan ons gericht te zijn.

Relationele waarschuwingssignalen

Je kookt vanbinnen van frustratie, irritatie en ongeduld en vaak komen deze emoties naar buiten. Je bent boos

op je man, je kinderen, de dominee, de caissière en die andere chauffeur.

Socializen is te veel gedoe en vriendschappen zijn allemaal verleden tijd. Je denkt erover om babysitters te regelen en je huis op orde te maken, maar het is allemaal te veel geregeld. Of je komt uitgeput uit je werk en wilt liever op de bank kruipen of gaan slapen dan contact opnemen met een van je vriendinnen. Vroeger had je graag contact met mensen, maar nu vermijd je hen omdat je geen energie hebt om te praten of luisteren en 'ze vinden me waarschijnlijk toch niet leuk'. Je raakt steeds meer geïsoleerd en eenzaam. Een van mijn vriendinnen zei: 'Ik voelde me zelfs eenzaam als ik werd omringd door mensen.'

Werkgerelateerde waarschuwingssignalen

Je raakt overweldigd door je werk. Als je moeder bent, beleef je weinig plezier aan je kinderen en je vraagt je zelfs af of zij al die moeite wel waard zijn. Je voelt je gevangen in een eindeloos circuit van ogenschijnlijk onbeduidende luierverschoningen, maaltijden, vuile vloeren, huilende kinderen en wasgoed; kortom, je hebt het gevoel dat je ieders sloofje bent. Er is geen tijdstip dat je kunt uitklokken en je ploft 's avonds uitgeput in bed, moe, met een onvoldaan gevoel, terwijl je opziet tegen de volgende dag. Je houdt jezelf verantwoordelijk voor elk ongelukje, voor elk rommeltje, voor elke huilbui, voor elk moment van gekibbel en voor elk falen van je kinderen.

Als je buitenshuis werkt, loop je daar waarschijnlijk ook achter en voel je je constant overweldigd. Je loopt de kantjes ervanaf en maakt steeds meer fouten. Je neemt mak-

kelijk en vaak verkeerde beslissingen. Besluiteloosheid voedt uitstelgedrag, wat op zijn beurt weer besluiteloosheid voedt. In plaats van motivatie en gedrevenheid is er apathie en passiviteit.

Ondanks dit alles vind je het moeilijk om nee te zeggen en je stemt in met elk verzoek dat aan jou gedaan wordt: je doet mee aan acties van school, maakt maaltijden klaar voor hulpbehoevende gezinnen in de kerk, geeft leiding aan de Bijbelstudievereniging voor vrouwen, past op in de crèche, rijdt je kinderen naar verschillende activiteiten, neemt deel aan meerdere commissies en neemt werk aan waarvan je weet dat je het onmogelijk op tijd af gaat krijgen. Je voelt je schuldig of bang als je niet het vuur uit je sloffen rent en je vindt jezelf lui als je even vijf minuten neemt om te gaan zitten en te pauzeren.

Morele waarschuwingssignalen

Je leest boeken of kijkt naar programma's met taalgebruik die in het verleden nooit bij jou door de beugel hadden gekund. Je fantaseert over nauwe relaties met mannen met wie je niet getrouwd bent, of begint misschien met hen te flirten op het werk of in de kerk. Je neemt in gesprekken een loopje met de waarheid en overdrijft en verandert het verhaal als dat jou uitkomt. Je verwaarloost jezelf (en je geweten) door te veel geld uit te geven, te veel te drinken, te veel te eten of te veel op Facebook te zitten. De meeste gesprekken die je voert, zijn vol kritiek op anderen.

Geestelijke waarschuwingssignalen

Wordt je persoonlijke stille tijd steeds korter? Of blijft er

niets van over? Merk je dat je je e-mail en sociale media checkt voordat je stille tijd hebt, of doe je dat zelfs in je stille tijd? Breng je meer tijd door op Facebook dan dat je tijd doorbrengt in gesprek met God? Sla je kerkdiensten over voor elke reden die je maar kunt bedenken? Vind je kerkdiensten saai, preken slaapverwekkend en omgang met medechristenen een verplicht nummer? Als je hier meerdere keren ja zegt, moeten er meerdere alarmbellen gaan rinkelen.

Een ander geestelijk waarschuwingssignaal is een knagende ontevredenheid. Lindsay, een jonge christin, vertelde me dat ze geleerd heeft steeds op te letten of er blijken van ontevredenheid in haar leven zijn, die vaak komen door wat zij haar 'idealistische mindset' noemt. Bijvoorbeeld, 'als het in een relatie niet zo gaat als ik me had voorgesteld of zoals ik had gewild, ben ik vaak ontevreden. Dit resulteert in nervositeit, een negatieve houding en ondankbaarheid.'

Evaluatie

Dat was een pijnlijk onderzoek, of niet? Maar waar komt al die informatie nu op neer? Misschien staat voor jou alles op groen en ben jij klaar voor de start om verder te lopen. Maar als je dit boek leest, is het meer waarschijnlijk dat je een aantal zorgwekkende signalen hebt gehoord – misschien wel heel veel. Wat doe je nu? Het slechtste wat je kunt doen is deze waarschuwingen negeren en doorploeteren. Nee, je moet stoppen en er serieus naar kijken en ze evalueren met behulp van drie dimensies.

1. *Hoeveel?* Er is zo'n scala aan symptomen; hoeveel ervaar jij er? Iedereen heeft wel een paar vinkjes staan –

zo is het normale leven in een abnormale wereld. Maar er moet echt een lampje gaan branden als je er meer dan de helft van ervaart. Ook als je maar een paar van deze symptomen hebt, moet je oppassen dat ze zich niet gaan vermenigvuldigen. In dat geval kan je dit boek meer gebruiken als een preventieve maatregel.

2. *Hoe diep?* Probeer de ernst van elk vinkje te peilen door de intensiteit van elk symptoom weer te geven met een cijfer van een tot vijf, waarbij vijf het ernstigste is. Natuurlijk moeten de alarmbellen gaan rinkelen als er bij meerdere vinkjes een drie, vier of vijf staat.

3. *Hoelang?* We zitten allemaal wel eens niet zo goed in ons vel; we hebben allemaal weleens een dag of een week dat we ons down voelen. Opnieuw geldt: zo is het leven in een gevallen wereld. Echter, als deze symptomen al wekenlang of nog langer duren, dan moet je echt dringend actie ondernemen en er wat aan gaan doen.

Je hebt nu je printje met de uitslag en de meetresultaten zijn zorgwekkend, de grafieken zijn onrustbarend en de evaluatie is alarmerend. Als je niets verandert aan je leven, kan het zijn dat je je steeds verder beweegt in het spectrum van gestrest naar angstig en overweldigd, of zelfs naar verdrietig, depressief en uiteindelijk suïcidaal. Je loopt echt gevaar dat je instort en je moet langzamer aan gaan doen. De *Refresh*-sportschool is er om jou te helpen. Ja, er zullen wat moeilijke beslissingen moeten worden genomen als je je inschrijft, maar aan de andere kant ligt een veel beter levenstempo en een veel aangenamer leven.

Of misschien voel je je bijna wanhopig worden. Daar mag je niet aan toegeven. God heeft mij op mijn weg stilgezet

om mij een aantal kostbare, levenslange lessen te leren waar ik eeuwig dankbaar voor zal zijn. Zo zou het feit dat God dit boek in jouw leven heeft gebracht en jou heeft gewezen op het gevaar waarin je verkeert, jou heel veel hoop moeten geven. Als Hij mij heeft gered, kan Hij ook jou redden, je leven vernieuwen en je terugbrengen op de weg met een betere fysieke, emotionele, relationele, morele en geestelijke gezondheid, en met goede hoop op een heerlijke bestemming.

Terwijl wij ons door de zalen van de *Refresh*-sportschool bewegen, bedenk dan dat God de Eigenaar is van de sportschool en dat Hij Zelf de training geeft. Zijn atleten zijn zorgvuldig uitgekozen tot Zijn doel en ze zijn Hem heel dierbaar. Zijn uiteindelijke voornemen is om jou bij de laatste zaal te brengen, Opstanding, iets wat niet alleen een levenseinde-ervaring is; het kan ook een dagelijkse ervaring in je leven worden. Ja, het zal weleens pijn doen onderweg, maar Gods tedere, leidende hand zal je door het proces heen brengen, en misschien neem je nog weleens meer mensen met je mee naar deze sportschool. 'Hij kent de weg die bij mij is; Hij beproeve mij; als goud zal ik uitkomen' (Job 23:10). Hij beproeft ons niet alleen, maar Hij loutert ons.