

DE BIJBEL TEGEN MANISCHE DEPRESSIE

Sytze Ypma

De bijbel als antidepressivum

In dit artikel gaat Ypma in op de hoofdgedachte van zijn boek *Geloven als antidepressivum*.¹ De these die hij daarin uitwerkt: de 'rijke' Westerse wereld is door een eenzijdig accent op snelle vooruitgang en ontwikkeling in een manische spiraal terechtgekomen, waaruit ze zichzelf alleen kan bevrijden als ze zich wendt tot haar bronnen. Een van die bronnen is de bijbel. *Gebeurt dit niet, dan zal als keerzijde van manie vroeg of laat depressie opdoemen. Deze wetmatigheid blijkt niet alleen een psychische, maar ook een economische en meteorologische te zijn.*

Dr. S. Ypma is predikant in Scharnegoutum-Loënga c.a. Hij promoveerde in 2001 op het onderzoek 'Tussen God en gekte. Een studie over zekerheid en symbolisering in psychose en geloven.'

De Westerse wereld gijzelt zichzelf in een tegenstelling die zich laat typeren als manisch-depressief. Achter de verworven rijkdom van de Westerse mens gaat een dynamiek schuil, die immanent verwant is aan de bipolaire manisch-depressieve stemmingsstoornis.

Symptomen van de manische pool zijn de voortdurende haast, de snelheid en veelheid aan indrukken en dingen die gedaan moeten of kunnen worden. Haar tegenpool, het depressieve, schuilt achter innerlijke onvrede, vermoeidheid, neerslachtigheid en leegte. De mens lijkt in de greep te raken van deze twee polen van manie en depressie. Volgens de statistieken gaat het om zo'n 800.000 mensen.

Door deze bipolariteit met de taal en het verhaal van de bijbel te verbinden, kan er in de mens een bevrijdende ruimte en structuur ontstaan die hem verlost uit de greep van die polen.

De greep van tegenstelling

Ik ga er vanuit dat het menselijk leven is samengesteld en opgebouwd uit tegenpolen, zoals 'man en vrouw', 'zon en maan', 'licht en donker', 'geluk en ongeluk', maar ook uit polen als 'bewust en onbewust' of 'angst en vertrouwen'. Het is de kunst van het leven om die polen bijeen te houden en er niet in gevangen te zitten. Dat dit lastig is, is des te meer voelbaar bij begrippenparen als 'goed en kwaad' of 'leven en dood'.

Een bijbels voorbeeld hieromtrent is te vinden in het verhaal dat bekend staat als 'De rijke jongeling' uit Lucas 18. Deze mens heeft veel weg van het prototype van de rijke Westerling. Hij heeft alles, maar ervaart gebrek. Dat gebrek knaagt aan zijn ziel. Hij kan die twee kanten, rijkdom en armoede, niet in zichzelf bij elkaar brengen. Hij wil die rijmen, maar dat lukt hem niet. Dat ongerijmde drukt op hem en hij gaat ermee naar Jezus. Maar arm zijn wil hij niet, want hij is gehecht aan zijn rijkdom. Zonder rijkdom is het voor hem geen leven. Deze jongeman nu vraagt Jezus naar het eeuwige leven. 'Eeuwig' staat hier voor dat waar het in wezen om gaat, en daarom antwoordt Jezus: 'Alles wat je hebt, verkoop het en geef het aan de armen. Dan heb je een schat in de hemel' (Luc. 18:22). Bij die woorden raakt de jongeling zeer bedroefd en bedrukt. Met andere woorden, terwijl Jezus hem een uitweg wijst, blijft hij gevangen in de

tegenstelling. Hij wil er niet aan, die sprong naar het religieuze is hem te gortig. Hij is klem gezet door zijn rijkdom enerzijds, en door zijn knagend gebrek anderzijds, en zo kan hij niet bij die *schat in de hemelen* komen. Die *schat* betekent: de innerlijke ervaring dat de druk van de tegenstellingen wordt opgeheven. Dat je uit die greep bevrijd raakt.

De ballingschap van het manisch depressieve

Het zoeken naar het wezen van depressie bracht me bij de leegte. Het lege oog dat op weerkaarten te zien is in het midden van een meteorologische depressie geeft dat mooi weer. Nu roept die leegte angst en verlangen op, en dat brengt de mens weer in beweging. Die actie kan uitstekend in balans zijn met het passieve, maar ook ontsporen en oncontroleerbaar en ziekelijk worden: men spreekt dan van manie. Als de mens gevangen zit tussen deze beide polen en deze niet meer aan kan sturen, spreken we van manisch-depressief zijn. En wanneer dit zulke sterke vormen aanneemt dat deze polen karakteristiek worden voor een persoonlijkheid, dan is er sprake van een manisch-depressieve persoonlijkheidsstoornis.

P. Verhaeghe verwoordt die bipolariteit op een originele, en voor het thema 'de bijbel als antidepressivum' uiterst interessante, wijze.² Hij vervangt de termen depressie en manie door de woorden 'leegte' en 'vol-zijn', en in plaats van manie spreekt hij van 'enthousiasme'. 'Gebaseerd op de subjectwording kunnen we depressie begrijpen via een tegenstelling die ook al in de idee van 'manisch-depressief' vervat ligt: tegenover het leeg zijn van de depressie staat het vol-zijn van het enthousiasme. De etymologie en de klassieke mythologie komen ons hier te hulp. Enthousiasme komt van het oud-Griekse *enthousiastikos* (werkwoord: *enthousiazein*) met als etymologische betekenis: de god in zich opnemen, vervuld zijn door de godheid en daardoor in vervoering raken' Verhaeghe verwijst naar de tragedies van Euripides. Zo is er de tragedie van de priesters van Bakchos, die orgastische rituelen opvoerden waarbij op het hoogtepunt de godheid op symbolische wijze werd verscheurd, door dit plaatsvervangend met een geitenbok te doen. Dat was het moment waarop de priesters 'enthousiast' werden. Ook de katholieke kent de letterlijke enthousiasmering van de mens, door

¹ S. Ypma. *Geloven als antidepressivum*. Boekencentrum, Zoetermeer, 2008.

² P. Verhaeghe. *Over normaliteit en andere afwijkingen. Handboek klinische psychodiagnostiek*. Acco, Leuven/Leusden 2002, p.231.



Foto: Anton Sinke

het eten en drinken van lichaam en bloed van Christus tijdens de communie (*idem*). Immers, de officiële opvatting van de eucharistie is dat zich op het moment van de consecratie de transsubstantiatie voltrekt, ofwel dat brood en wijn de *facto* in lichaam en bloed van Christus veranderen. Tegenover en na dit enthousiasme dreigt de gapende leegte, en mede daarom zou de mis telkens herhaald worden. De identificaties die de mens in zich opnam, kwamen van god of van goden. Met het verdwijnen van de goden gaapt de leegte het mensenbestaan aan. Om die leegte het hoofd te bieden komen er andere 'goden' voor in de plaats, zoals geld, macht, vrijheid en individuele zelfrealisatie.

Het tussen van het enthousiasme

Wat opvalt bij de manisch-depressieve bipolariteit is, dat de mens niet tegelijkertijd in beide kan zijn. De mens is of manisch of depressief. Hij schommelt heen en weer tussen beide, en naarmate die polen sterker zijn, wordt hij er meer door geleefd, in plaats van dat hij zich er vrijelijk tussen beweegt. Hij slingert als een pendule van de ene naar de andere pool. In de pathologische vorm van het manisch-depressieve is er geen 'tussen', waarin het ik als een stuurman keuzes kan maken en waar ruimte is voor de vrije wil.

Om uit die wurggreep te kunnen ontsnappen is er een derde dimensie nodig, die transcendent is aan

beide en bij machte is zich tussen dat krachtenveld van manie en depressie te wringen en de symbiose van beide te doorbreken. In het begrip *enthousiasme* lijkt daartoe een mogelijkheid te liggen, en wel in haar oorspronkelijke betekenis als een religieuze categorie. Daarin betekent enthousiasme iets anders dan euforie of uitbundigheid. In het alledaagse spraakgebruik staat enthousiasme voor 'verruktheid' en 'helemaal vol en vervuld van iets zijn'. In deze betekenis ligt het voor de hand om enthousiasme gelijk te stellen aan manie, zoals Verhaeghe dat doet.

Volgens *van Dale* is enthousiasmeren 'in gloed brengen' en staat het gelijk aan 'bezielen'. Dat komt in de buurt van de betekenis van enthousiasme als religieuze categorie. Enthousiasme als religieuze term is wel een vol-zijn, maar niet als tegenpool van het depressieve, niet als manie. Zoals uit de oorspronkelijke betekenis blijkt is de enthousiaste mens juist niet manisch bezeten, maar vervuld van dat wat van God komt, door God beziel.

Met de 'inval' van het enthousiasme kan een mens uit de greep van de manisch-depressieve polariteit bevrijd raken. Een depressieve persoonlijkheidsstructuur is dan niet opeens verdwenen, maar de angel kan er wel uit gaan. Want de gesloten structuur van de twee-eenheid wordt met de komst van het enthousiasme opengebrouwen. Enthousiasme komt als derde tussen beiden. Zo bekleedt het de

positie die binnen de psychoanalyse 'de derde term' wordt genoemd. De betekenis van deze derde term is, dat het draagster is van een andere werkelijkheid, namelijk van een die in het duale verkeer van manie en depressie niet bestaat. Een bemiddelende derde term komt tussenbeide, en er ontstaat ruimte. In bijbels termen staat dit gelijk aan mensen die vervuld raken van de Heilige Geest. Met de intrede van de derde term treedt er een meervoudige differentie op. Het manische en het depressieve krijgen een plek ten opzichte van elkaar, en ten opzichte van het enthousiasme. Het enthousiasme is het tussen, schept tussenruimte. Het manische onderscheidt zich van het depressieve, en deze twee onderscheiden zich als gezamenlijke psychische termen van het enthousiasme, dat van het goddelijke komt. Tussen beide polen wringt zich de wet van het goddelijke, van de Ander. Het is in die zin een wet, dat het een grens stelt aan het ononderbroken heen en weerverkeer tussen de depressie en de manie. Deze inbreuk zorgt voor een herstructurering van de psyche en haar affecten. De manisch-depressieve mens komt via het enthousiasme in verbinding met affectgeladen taal die hem uit de vicieuze cirkel bevrijdt. En het bijbelwoord is de drager van dat enthousiasme dat in de mens komt.

Ballingschap

Als de mens innerlijk of maatschappelijk in de greep zit en dus geleefd wordt door een onderliggende dynamiek die zich laat typeren als manisch-depressief, dan spreekt de bijbel van ballingschap. Als de mens manisch is, wacht de depressie, en als de mens depressief is wacht het manische - dat is de wet van die ballingschap. De bijbel weet van ballingschap, te beginnen van die van Egypte, maar er is ook de Babylonische, de Edomitische, de Filistijnse, de Amalekitische, de Perzische en de Romeinse ballingschap. Steeds weer zit Israël vast in de greep van die ballingschappen. Het gaat hier om gebieden in de mens waarin hij vastzit en onvrij is. Het zijn ook mentaliteiten die hem in de ban hebben. De bijbel bewaart een taal die deze ballingschappen kent en herkent, ze beschrijft ze en herschrijft ze bij monde van de profeten.

Wanneer is de mens balling? In de bijbel is dat de mens die zonder God leeft, die het zelf kan en die zichzelf wil redden. De wereld van Ester drukt dat uit. Zij leeft in de Perzische ballingschap, waar de wetten van Meden en Perzen heersen. Alles wat niet zichtbaar en meetbaar is, valt buiten deze wereld. Het moet controleerbaar zijn, anders bestaat het niet. Dus God is in deze wereld absent. Ester leeft in deze wereld van Godsverduistering. Zij heeft niets in handen, behalve de schat die haar naam bewaart, onzichtbaar voor de Meden en de Perzen. Haar naam drukt de absentie van God uit: *Ik die verborgen ben*. God bestaat niet, want die laat zich niet beredeneren

en is niet te vangen in wetten en wetenschappelijk bewijs. Het verhaal van Ester laat zien, hoe de wereld van het enthousiasme als een in de mens verborgen schat kan gaan glinsteren.

Ballingschap in Egypte

De weg van de bijbelse mens loopt steeds weer via Egypte. Wat betekent deze afdaling naar Egypte, en welke honger wordt hier gestild? Deze beweging moet gelezen worden als een geestelijke. Egypte belichaamt de wereld van de dubbelheid. Die dubbelheid duidt op een gebrokenheid, op een niet-verloste wereld zonder harmonie. Het beloofde land Kanaän daarentegen staat voor hervonden eenheid. Egypte, het land van de ballingschap waaruit Mozes het volk van de Hebreërs bevrijdt, is de tweedeling die de mens verscheurt.

Het Hebreeuwse woord *Mitsrajim* (40-90-200-10-40) eindigt met een dualis, dat wil zeggen dat er dubbelheid en dubbelzinnigheid regeert. De uitgang 'ajim' wijst op de dubbelheid, de tweeheid. Het gaat hier om de tegenstellingen die een mens doen lijden en gevangen houden als een balling, zoals bijvoorbeeld de bipolaire depressieve een mens kan knechten. De bijbel spreekt hier van slavernij. In Egypte heerst slavernij. In 'Mitsrajim' zit het woord 'tsar', dat verwijst naar 'dat wat beknelt, onderdrukt, benauwt', 'engte' of 'benauwde ruimte'. Daar vindt geen tussenkomst plaats van de derde term, of, in meer bijbelse termen: er komt geen engel tussenbeide.

Wat maakt Egypte zo aantrekkelijk dat mensen er naar toe gaan, maar er ook weer uit weg willen? Dat blijkt uit wie en wat er heerst. Alles wat te maken heeft met het geestelijke klimaat in Egypte draagt het virus 'phar' in zich. Dit zit in het woord 'pharao', in de naam 'Potiphar', maar ook in de koe, de 'phar', en het woord voor vruchtbaar, 'pri'. Bij die vruchtbaarheid ligt het accent op het materiële, want ook daar zit die stam 'ph-r' in, en 'afar' is 'het stoffelijke'. Al deze woorden verwijzen naar een vruchtbaar willen zijn. En daarin zit het principe van groei en ontwikkeling, wat weer sterk gericht is op het stoffelijke en uiterlijke. Het leven in Egypte veroorzaakt dus lijden onder dualiteit, een niet kunnen beleven van harmonie, en een ervaring van desintegratie en uit elkaar getrokken worden.

De exodus, de uitweg, is dus een vlucht uit die wereld van de dualiteit, en dat kan alleen als er een derde komt die hoort en roept. Dat zijn dan Mozes en Aäron, als representanten van de Ene en Eeuwige.

Egypte kenmerkt het leven dat de beweging van tweeheid naar veelheid maakt. Die veelheid drukt zich uit in een ongekennde drift naar vruchtbaarheid en groei op het materiële niveau. Daarachter, op getalsniveau, staat geschreven wat zich in het verborgene voltrekt. Dat blijkt op twee manieren. Ten eerste uit de uittocht, en ten tweede door de betekenis

van de letters van Mitsrajim. De weg uit Egypte is een beweging van tweedheid en verdeeldheid naar de oorspronkelijke eenheid toe. In Egypte zelf is die band met de eenheid van het leven doorgesneden, zoals nu ook in de Westerse wereld. Daarin leven we in een maatschappij waarin ontwikkelingskracht een soort ongeleid projectiel is geworden, dat met veel kunst en vliegwerk onder controle wordt gehouden. Maar in het bewustzijn van de Westerse mens sluimert het risico van de dreigende catastrofe: een mondiale ecostrofe of een nucleaire catastrofe behoren tot de dreigingen die door de ontwikkelingskrachten zijn bewerkstelligd. En dat heeft kunnen gebeuren, doordat de band met de oorsprong is doorgesneden. De roes van de ontwikkeling is blind voor de binding met de oorsprong. De roes blijkt uit het feit dat de mens zelf op de 'troon van God' is gaan zitten. Hij is schepper naast God geworden als het gaat om genetische manipulatie en de paranoïde zoektocht naar het scheppen van nieuw leven.

Egypte schakelt alles wat weet heeft van de verbondenheid met de Eenheid uit, doodt het symbolisch met het verdrinken van de eerstgeboren zoon in de rivier de Nijl. Zoals de Amerikanen ooit de indianen doodden, omdat deze zich van de binding met de eenheid bewust waren en de consequenties series namen.

Als het de vraag is of voor verlossing uit de dualiteit een regisseur van buiten nodig is, of dat de mens dit zelf kan regisseren, dan lijkt de bijbel daarin duidelijk: daarvoor heeft de mens een Derde nodig. Het is de Eeuwige die ingrijpt en de krachten van Egypte en de lijdende mens uit elkaar trekt. Met het Pesachfeest komt dat tot uiting in het 'over de dualiteit heen springen' - de betekenis van Pesach. Met die sprong bevrijdt de mens zich uit de beknelling van de tegenstelling en regeert er een andere kracht, die van Gods woord komt, of beter: die Gods woord leeft - tussen woorden en daden zit immers als het goed is geen verschil. De enthousiaste mens wordt die woorden van God. Een mooi voorbeeld is de mens die zich spiegelt aan de woorden uit de bergrede. De mens die dat doet wordt zachtmoedig, arm van geest, rechtvaardig, barmhartig en rein van hart. Het enthousiaste groeit daar, waar het leren uit de Schrift de mens doet ervaren hoe het woord vlees wordt.

Wandeling van Synagoge naar Tempel

Amsterdam, 26 maart

De Amsterdamse binnenstad geldt als de dichtst 'bekerkte' wijk van Nederland met een grote geloofsdiversiteit. Na de katholieke Middeleeuwen zag men de opkomst van het protestantisme en de komst van joden, christelijke Armeniërs en Chinezen. En allen bouwden ze hun fraaie gebouwen voor de eredienst. De volksuniversiteit Amsterdam organiseert een wandeling langs deze gebedshuizen.

Onder leiding van kunsthistoricus Vincent Rottier wordt eerst de Portugese synagoge bezocht (de entree van € 5,- is bij de prijs inbegrepen), vervolgens voert de wandeling langs de Hoogduitse synagoge, de Mozes & Aäronkerk, de Zuiderkerk, de Armeense kerk en het Bethanieënklooster om te eindigen in de boeddhistische tempel aan de Zeedijk.

Datum: 26 maart

Tijd: 10:00-12:00

Kosten: €15,-

Opgeven: www.volksuniversiteitamsterdam.nl