



Zenuwzwakte en nervositeit

Aangeboren zenuwzwakte

De nerveuze uitputting is doorgaans te genezen, zelfs wanneer ze bij ondoelmatig gedrag van de mens jarenlang kan duren (meestal gaan enkele weken tot maanden voorbij vóór men hersteld is). Maar de aangeboren zenuwzwakte blijft in meerdere of in mindere mate voortdurend merkbaar, ook wanneer de patiënt probeert zich aan de gebruikelijke voorschriften te houden en door vreugde in God zijn zenuwen probeert te versterken. Het zenuwstelsel is in dit geval van huis uit bijzonder gevoelig en snel afgemat. Een kleine lichamelijke of geestelijke belasting, elke spanning – zowel verdrietig als vreugdevol, ja zelfs een weersverandering, roken of een kleine hoeveelheid alcohol kunnen al nerveuze klachten in een bepaalde vorm tot gevolg hebben.

De aangeboren zenuwzwakte komt al in de jeugd jaren of in de puberteit in de vorm van hoofdpijn, snelle vermoeidheid of slechte slaap voor. Overigens zijn de klachten bij de aangeboren zenuwzwakte dezelfde als bij de nerveuze uitputting. Niet zelden vindt een zenuwinstorting plaats, in het bijzonder na ernstige ziektes of na zware geestelijke inspanningen. In vele gevallen wordt de arbeidsbekwaamheid aanzienlijk belemmerd, zodat vele uitrustmomenten ingelast moeten worden.

Heb je van huis uit met zwakke zenuwen te maken, dan geldt heel bijzonder voor jou: leg je zenuwen in Gods hand! Laat jezelf niet door moedeloosheid en door minderwaardigheidsgevoelens tegenover je gezonde medemens in vertwijfeling brengen, en kom ook niet in opstand tegen God over het je opgelegde lot en het vele braak liggen van je krachten; benijdt anderen niet vanwege hun betere zenuwen! Wees echter ook niet tevreden met je toestand door de gedachte dat anderen wel voor je zullen zorgen omdat je nu eenmaal hulpbehoevend bent.

Het kan zijn dat de vermoeidheid van je hoofd helemaal niet wordt veroorzaakt door gebrek aan gebedsvreugde en ijver voor de Heere, maar soms is de eigenlijke reden wél lauwheid en traagheid in het geloof. Neem liever je zwakke zenuwen aan uit Gods hand, met de zekerheid dat alles wat Hij je geeft een doel heeft. Je moet alleen dat doel herkennen. Je mag weten dat je lijden beslist in Gods liefde-plan ligt, dat Hij met je heeft.

God is ook de liefdevolle Vader voor de zenuwzwakken. Hij wil alleen het beste. Misschien dienen de zwakke zenuwen ervoor dat je, zoals Paulus, voor hoogmoed bewaard blijft. Als je in bezit van gezonde zenuwen steeds maar al je wensen zou kunnen vervullen, dan zou je misschien een heel pretentieuze mens geworden zijn, die door zijn zelfzucht voor iedereen een steen van aanstoot is. Of misschien dient je zenuwzwakte om je innerlijk rijp te maken.

Bedenk: zonder kruis – en daarbij kan je ook je aardse lijden, als je dit lijden uit Gods hand aanneemt, rekenen – kun je niet op de Heere Jezus lijken ¹. Daarom leidt God je vaak in lichamelijke nood naar de stilte, om je van Hem afhankelijk te maken. Hij wil je opvoeden tot stilheid, tot een ingaan op Zijn wil. Of Hij wil dat je je oefent in het dragen van pijn, dat je je eigen wil teniet doet omdat je eigen wensen niet door kunnen gaan. Alleen als je je helemaal hulpeloos voelt, leer je op Zijn hulp te

¹ Filippi 2:5 vv.

vertrouwen. Of misschien wil God zien of je ook in het lijden geduldig kunt blijven. Denk er toch aan wanneer Hij toelaat dat je pijn hebt, dat Hij je wil beproeven. Zo kun je veel verdragen.

Misschien moet je lijden een lijden tot verheerlijking zijn, als je het lijden tot eer van God draagt, wanneer je het gewillig en geduldig uit Zijn hand aanneemt. Dan zien anderen aan jou waartoe de Geest van God in staat is. Bij Paulus diende zijn 'doorn in het vlees' ertoe, dat de overmatige kracht die in zijn leven openbaar kwam alleen aan God kon worden toegeschreven ². Zou jij je niet al teveel inbeelden en je eigen kracht roemen, wanneer je stalen zenuwen zou hebben? Hoeveel kracht kan juist van een zenuwzwakke discipel van de Heere Jezus uitgaan, wanneer hij de Geest van kracht in zich heeft en Zijn vrucht voortbrengt? ³

En als je je afvraagt of je soms niet lijdt onder de zonden van je voorvaders, of je zenuwzwakte niet als straf van God gezien kan worden, laat je dan dit gezegd worden: boven alle erfelijkheid staat de genade van God, die ook de gevolgen van de zonden van je voorouders in een zegen kan veranderen. Je staat daarom als kind van God niet onder Zijn toorn (ook niet vanwege zonden van het voorgeslacht), maar je mag vertrouwen op Zijn liefde.

Als je op deze manier een doel in je lijden ziet en erkent dat alles tot je eigen bestwil dient, wanneer het lijden juist voor jou het heilzame geneesmiddel is, dan zal de spanning uit je zenuwen verdwijnen en zul je kracht van God krijgen om het lijden te dragen. Hij geeft je ook zicht op dat wat Hij van je verwacht en in dat wat je vanwege je zwakke zenuwen niet hoeft te doen. Hij weet welke dingen boven je krachten uitgaan en weegt daaraan af hoe zwaar je kruis kan zijn.

Zie toch ook het goede van je nerveuze problemen! Hoeveel zenuwachtige mensen hebben het geleerd om zonder in angstige zelfreflectie te geraken, toch een natuurgetrouw leven te leiden en de vele verzoeken tot beschadiging van hun gezondheid te vermijden! Met het kennen van de grenzen van hun prestatievermogen en met het zuinig zijn op hun krachten bereiken ze zeer vaak een hogere leeftijd dan degenen die geloven in hun volledige gezondheid en geen rekening houden met hun lichaam.

Daarnaast kan een zenuwachtige persoon degenen die eveneens met nerveuze klachten te maken hebben, beter begrijpen en hun een meer doeltreffende raadgeving geven, dan dat een gezond iemand dit kan. Ook kan hij zijn ervaringen op een schriftelijke manier tot voordeel van de ander gebruiken. Ik ken een aantal schrijvers die aan zenuwzwakte lijden; ze hebben door hun autobiografische boeken anderen een waardevolle dienst op het gebied van gezondheid bewezen. Op deze plaats mag ik bekennen dat ook ik alles wat ik hier opschrijf, zelf heb uitgeprobeerd en het dus niet 'uit de duim gezogen' is.

En bedenk verder: geldt Gods belofte over het verlenen van kracht niet juist voor de vermoeiden en voor hen die geen kracht hebben? ⁴ Geldt de belofte van de verkwikking door onze Heere Jezus niet voor de vermoeiden en de belasten? ⁵ Onder de 'belasten' zijn zeker ook de erfelijk belasten inbegrepen. En geldt de belofte van Gods genade niet voor mensen die een 'doorn in het vlees' hebben? ⁶ Geldt de belofte van de innerlijke vernieuwing niet voor diegenen van wie de uiterlijke mens in verval raakt? ⁷ Zo is in de Heilige Schrift juist voor de lichamelijke of psychisch zwakken de Goddelijke

² 2 Korinthe 4:7

³ 2 Korinthe 12:9

⁴ Jesaja 40:29

⁵ Mattheüs 11:28

⁶ 2 Korinthe 12:9

⁷ 2 Korinthe 4:16

zegen bereid, zoals ook de Heiland in het bijzonder begaan was met het lot van zieken en mensen in nood.

Je kunt daarom ook met je zwakke zenuwstelsel zeker nog bepaald werk voor God doen, als je maar op deze beloften steunt en vertrouwt. Had Mozes niet een zware tong?⁸ Had Paulus niet te kampen met zwakte, angst en beving?⁹ En kijk eens naar de vele kinderen van God die ondanks hun nerveuze klachten doorgaan in de dienst voor hun Heere! Ja, God vervult ook de zenuwzwakken met Zijn Geest en kan juist hen tot zegen voor hun omgeving maken.

Met David mag je iedere dag opnieuw zeggen: 'Geloofd zij de Heere; dag aan dag overlaadt Hij ons. Die God is onze zaligheid'¹⁰. Heeft Hij je de last van zwakke zenuwen opgelegd, dan helpt Hij je ook dag aan dag die te dragen. En toch kan je dankzij, nee juist *vanwege* je klachten innerlijk gelukkig zijn en, zoals Paulus, vol goede moed zijn¹¹.

En wanneer je je zwakke zenuwen in Gods hand legt en in opzien naar Hem stil wordt, zoals ook de Heere Jezus Zijn lijden uit de hand van Zijn Vader aannam en het gehoorzaam droeg, dan mag je weten dat Hij je volmaakt begrijpt. En dat geldt ook voor deze vorm van lijden, dus ook zonder dat je vanwege Zijn Naam hoeft te lijden.

Is het geen oneindige vertroosting om te weten dat ook onze Heere Jezus geleden heeft, dat Hij vreselijke pijnen doorstond, dat Hij Zich in grote angst en eenzaamheid bevond? Daarom begrijpt Hij ook jouw lijden en draagt het met Zich mee: 'Voorwaar, onze ziekten heeft Hij op Zich genomen [ook onze zenuwzwakte!], ons leed heeft Hij gedragen [ook onze zenuwpijnen!]'¹². Hij wil samen met je lijden, echt en oprecht met je lijden. Als medelijder van de Heere Jezus mag je, bij je doel aangekomen, ook in de heerlijkheid bij Hem komen. Zoals Jezus Christus door Zijn lijden tot heerlijkheid verheven werd, zo gaat het ook bij een Christen: van lijden naar de heerlijkheid¹³.

Psychisch veroorzaakte nervositeit

Als we over nervositeit spreken, denken we niet alleen aan de zenuwzwakte die zich uit door middel van lichamelijke verstoringen, aangeboren dan wel niet-aangeboren, maar vooral aan bepaalde geestelijke kenmerken, zoals angst en zorg, ergernis en irritatie, ongeduld en ophitsing. Vanwege de nauwe samenhang tussen lichaam en ziel kan zo'n gemoedstoestand ook lichamelijk in elk orgaan (in de vorm van verkrampingen) gevolgen hebben en dus met de meest uiteenlopende nervositeitsklachten samengaan.

De oorzaken van zulke gemoedsgesteldheden zijn vaak dezelfde als de oorzaken van de door het lichaam veroorzaakte zenuwzwakte. Vaker echter liggen ze verborgen in de diepte van het onderbewustzijn. In dat geval moet de reden hiervoor door middel van een precies onderzoek van het psychische leven gezocht worden. Want alleen wanneer de ware oorzaak van de gemoedsgesteldheid herkend wordt, kan er een oplossing worden uitgedacht. Zonder deze herkenning kan hooguit een korte verbetering of tijdelijke bevrijding optreden en blijft een terugval niet uit.

Tegelijkertijd moet worden benadrukt: het openbaren van de ware oorzaken van een in het onderbewustzijn verankerde gemoedsgesteldheid kan niet alleen door de zielzorger of door de psychiater plaatsvinden. Nee, ook de Heilige Geest, Die ons in het bijzonder door het Woord van God

⁸ Exodus 4:10

⁹ 1 Korinthe 2:3

¹⁰ Psalm 68:20

¹¹ 2 Korinthe 12:10

¹² Jesaja 53:4

¹³ Romeinen 8:17

een spiegel van ons ware innerlijk voorhoudt, moet meestal aan dit werk te pas komen. De Heilige Schrift wordt in Hebrreeën 4:12 als beoordelaar van de gedachten, van de beweegredenen en de plannen van ons hart aangeduid. Aan degene die daarom oprecht en met een biddend hart de Bijbel onderzoekt en zich opent voor de werken van de Geest, zal Gods Geest meer en meer duidelijkheid verschaffen over de achtergronden van zijn gemoedsgesteldheden.

Daarom moeten we onophoudelijk bidden om de verlichting van ons hart en om de openbaring van onze innerlijke motieven, zoals David het met deze woorden doet: 'Doorgrond mij, o God, en ken mijn hart, beproef mij en ken mijn gedachten. Zie of er bij mij een schadelijke weg is en leid mij op de eeuwige weg'¹⁴. Wanneer de Geest, Die ons door en door kent ¹⁵, ons vervult, dan leren we onszelf herkennen zoals we werkelijk zijn.

Hiermee doen we niet tekort aan diepgaande psychologie, die in sommige gevallen waardevolle arbeid doet; het zou echter verkeerd zijn wanneer een psychologisch geschoolde persoon van mening zou zijn dat hij alleen in staat is om met onbedrieglijke zekerheid in de diepte van het menselijke hart in te dringen. Dat zo veel Christenen nog blind zijn voor hun fouten en zwakte en zo hun ware 'zelf' niet herkennen, raakt ons allereerst vanwege het feit dat ze ofwel te weinig de stilte opzoeken om te bidden en in de Bijbel te lezen, ofwel steeds opnieuw de Geest van God door hun ongehoorzaamheid bedroeven. Hoe kan de Geest hen in alle waarheid leiden, zolang ze Gods stem bewust niet willen horen?

dr. A. Lechler

¹⁴ Psalm 139:23-24

¹⁵ Johannes 2:24-25