

Depressie en godsdienstige crisis

‘Men begrijpt niet hoe men vooruit kan komen zonder geloof’

1. Inleiding

1.1. Drie vooronderstellingen

1.1. Hoewel onze westerse cultuur wordt gedefinieerd als een ‘welvarende’ cultuur, nemen de symptomen die wij als ‘depressief’ zouden willen omschrijven steeds meer toe. Depressie is een modeziekte, die wel gediagnosticeerd kan worden bij iedereen die existentiële problemen heeft.

1.2. Niemand betwijfelt dat de oude vorm van het leven aan het verdwijnen is en dat wereld en godsdienst in een diepe crisis verkeren, zonder dat iemand in staat is te weten of te omschrijven hoe deze crisis precies in elkaar zit en wat het niveau van de relaties is.

1.3. Wat niet even helder is, is dat het bestaan van een sterk verband, diepgaand en verborgen, tussen depressie en een spirituele crisis, zeker niet in de mode is. Dit is omdat we alleen gewend zijn aan de evidentie van het uitwendige, waarbij ontkend wordt wat essentieel voor de mens is, dat wil zeggen dat het innerlijk om zo te zeggen zijn eigen ademhaling heeft en het hele wezen van zuurstof voorziet, dat in het inwendige de basis is waar iedere stabiele band met andere mensen op is gebaseerd en misschien, voor sommige mensen, de hoeksteen waardoor de Ander in ons kan wonen, en dat alleen dankzij hen – God en andere mensen – onze geest ge-

voed wordt, ademt en in beweging komt, brandend en vriendelijk.

Tegenwoordig ontbreken deze gezonde en gezond makende banden, als ze al niet ontkend worden, en zo tonen onze cultuur en individuen de gemakkelijke tendens van ‘de minimale moeite’, die een toename van depressie bevordert. De zogenaamde ‘chronische ziektes’ zijn chronisch omdat we niet zijn afgedaald tot dat centrale belangrijke punt in ons eigen innerlijk. En omdat we de kracht die daar te vinden is niet hebben, zijn we verplicht onszelf steeds te herhalen, als een kind waarvan de ouders niet naar hem willen luisteren en die door zijn hardnekkigheid iedereen tot martelaar maakt.

1.2. De crisis van onze spiritualiteit

We moet toegeven dat we een punt naderen waar externe goederen – welvaart en materiële bezittingen – de plaats gaan in-

nemen van spirituele goederen als ideaal. Deze trend scheidt een opvallende dissociatie en een miskenning van de rol die onze spirituele behoeften in het leven spelen. Ofschoon de welvaart stijgt, wordt onze behoefte tot liefhebben – de allerhoogste en unieke godsdienstige norm die de grootste bescherming tegen depressie biedt – verwaarloosd en kan zelfs bezwijken.

Daarom grijpen we naar uitwendige bevrediging, terwijl we de moeilijke strijd om innerlijke rijkdom en een goed geweten te verkrijgen aan het toeval overlaten, waar volgens mij de diepgaande reden ligt voor onze huidige godsdienstige crisis. Onze strijd – tussen liefde en haat, tussen boosheid en geduld, tussen dwangmatig en ascetisch gedrag – wordt niet echt bevorderd door onze zorg en onze welbewuste pogingen. Het is zeker waar dat er nieuwe wegen gezocht worden om onze grote behoefte aan liefde aan te moedigen en te koesteren en haat te onderdrukken en om te vormen, maar als individuele, interne kwestie besteden we er weinig aandacht aan.

In een depressie zwijgt de *geest* en er is geen leven als we deze kwesties minachten, wegdrukken of ze opsluiten als kinderen in een donkere kamer. Als dit gebeurt, is het gevolg lijden, schade, beproevingen en pijn.

Als iemand in een depressie zit, lijkt het leven geen leven, de geschiedenis en de beweging van het leven lijken opgeschort, de hoop weet niet waarop gehoopt kan worden, en het bestaan bestaat niet – het wordt teruggebracht tot een mogelijkheid waarvan de persoon zich niet bewust is. Wie in een depressie zit is niet bang voor de dood en zit er ook niet op te wachten.; hij of zij is zelf de dood. In deze ervaring kan niets verzacht of verzoend worden. Niets kan de patiënt ervan overtuigen dat hij of zij een proces doormaakt

van een recapitulatie van het leven met twee aspecten, leven en dood, die immers onscheidbaar zijn.

Toch gaat onder deze dikke bevroren laag het leven door, zonder dat iemand dat beseft, zelfs de patiënt zelf niet. Hier blijft het leven alleen bestaan als actieve spion, die zich verzet als een overlevende tijdens een oorlog. En onder die dikke laag van ons innerlijke zelf ontstaat die mysterieuze mogelijkheid om opnieuw geboren te worden, om zich te verliezen in een andere persoon en zelf weer een andere plaats te vinden.

In die zin zijn *klachten en symptomen* het gevolg van een onderhandeling tussen de roep tot leven en de angst om te leven. De heilzame blik onderkent de beide krachten, maar kiest zonder voorbehoud voor één van de twee – het zwakke en aarzelende verlangen dat zich probeert te laten horen en een weg te vinden tussen de dunne oppervlakten van angst en de valkuilen van de schuld.

2. De wortels van depressie: belangrijke verliezen en aanvallen op alles wat goed is

Godsdienst en existentiële psychologie wijzen allebei op twee belangrijke oorzaken die de oorsprong vormen van depressief lijden – een is het verlies van belangrijke ‘zaken’ en de ander is het slecht structureren van de destructieve impuls.

2.1. Zowel om ons heen als in onze innerlijke wereld komt verlies vaak voor

Het verlies kan uit de kinderjaren stammen, als een vader of moeder sterft of het gezin in de steek laat. Het verlies kan ook van recenter datum zijn, bijvoorbeeld wanneer een vader of moeder, bemind of

gehaat, overleden is zonder een woord van verzoening. Misschien is de geliefde niet gestorven maar weggegaan en houdt van een ander.

Hoe kan iemand die in een depressie zit de schuld tonen die hij of zij voelt als gevolg van falen, zijn of haar boosheid om het in de steek gelaten zijn, zijn of haar troosteloosheid om eenzaamheid, verlatenheid zonder enige beloning of verzoening?

Er is ook pijn die veroorzaakt wordt door het verlies van de kindertijd of de angst te moeten opgroeien, of het verlies van de jeugd, schoonheid en viriliteit. Op de achtergrond speelt de angst afhankelijk te worden van anderen en hun zorgen en problemen te bezorgen.

Zulke pijn veroorzaakt wanhoop. Iemand die in een depressie zit is vol van een zware en grijze onverschilligheid, ook ten opzichte van mensen die eens belangrijk voor hem of haar waren. De liefde is verdwenen en de patiënt merkt de afwezigheid ervan op.

2.2. Depressie als 'afgescheidenheid'

"Ik ben zeer bezorgd als ik iemand blijmoedig hoor zeggen 'Ik geloof niet in God'. Ik heb de indruk dat we, door de mode te volgen en alles maar toe te staan het belangrijkste verliezen wat we hebben, en dat helaas daardoor het virus van depressie macht over ons krijgt."

Vanuit een godsdienstig standpunt bezien is het sleutelwoord om depressie te begrijpen 'afgescheidenheid'. Het radicale kwaad, dat de bron is van alle depressieve ervaringen, komt voort uit het feit dat we ten onrechte geloven dat we afgescheiden zijn van God, van onszelf en van andere mensen.

Het gevoel dat we onze verhouding met God, en waar die voor staat – de

band met het goede – gedoemd en verwoest hebben vermindert het vertrouwen van de patiënt in zijn of haar overige relaties en doet twijfel ontstaan over het eigen vermogen lief te hebben en goed te zijn.

Twijfels over het Algoede kunnen ook ontstaan. Onder de druk van depressieve bezorgdheid, worden geloof en vertrouwen in goede zaken meestal aan het wankelen gebracht.

Belangrijke veranderingen in goedstoestanden komen meer voor bij hen die hun verhouding tot God niet stevig verankerd hebben en niet in staat zijn dankbaarheid jegens Hem te voelen.

Bij het zeer belangrijke verlies van God komt de ernstige verwoesting van het ritme van de tijd. Iemand die in een depressie zit verliest het selectief geheugen en kan zichzelf niet meer zien en duiden in het eigen verleden. Hij of zij aanvaardt het heden niet, is vervuld van lijden en eenzaamheid en heeft bovendien geen toekomst omdat het verlies van God tegelijkertijd tot verlies van transcendentie leidt.

Het verlies van de toekomst, waarop de 'zin van het leven' berust, verstoort de tijd die wordt ervaren. Zo wordt bijvoorbeeld door de poging onze christelijke wortels buiten de Europese Grondwet te houden ons verleden vervalst en geeft het daarom een depressief tintje.

Om een uitdrukking van Simone Weil te gebruiken: zo'n minachting voor de tijd hoort bij misdadigers, prostituees en slaven. Het is een teken van schande.

Daarom ontdekken mensen die in een depressie zitten, als ze in hun verleden graven, dat de verliezen pijnlijker en groter zijn dan in het geval van mensen die geen depressie hebben, ook al gaat het om kleine daden van verraad, ontrouw, wreedheid, veroordeling, bedreiging, be-

risping, lafheid, jaloezie en ondankbaarheid, die plaats vinden in iedere samenleving die niet geleid wordt door liefde en door mensen.

2.3. De grote gevolgen van afgescheidenheid: een aanval op het onbewuste

Iedere vorm van depressie en de symptomen ervan zijn inwendig en maken het geloof in de liefde moeilijk. Al deze gevaren dreigen ons te scheiden van innerlijke goedheid op grond van de angst voor teleurstelling, verlaten en onzekerheid die ons bedreigt.

Het gevoel van verwonding veroorzaakt door afgescheidenheid (van God, van andere mensen en ook van onszelf), de grote angst die deze veroorzaakt en de daaruit voortvloeiende onzekerheid aangaande de goedheid van de vertegenwoordigers van het goede, bevorderen onze vraatzucht, ons dwangmatig gedrag en onze destructieve impulsen.

Om te beginnen *vraatzucht*. Het gebrek aan verbinding met de bronnen van God veroorzaakt een oneindige leegte die de zaken van deze wereld niet kunnen vullen.

De mens probeert echter deze leegte te vullen en start met het onstuitbare mechanisme van *dwangimpuls*, de impuls van bestaan, of van hebzucht en het equivalent daarvan, ambitie, verbonden met rivaliteit en concurrentie in menselijke verhoudingen.

Ten slotte is er de opkomst van *destructieve impulsen*. Als gevolg van de leegte en de onvoldaanheid zet de inwendige boosheid het mechanisme van de haat in werking. Het gevolg is verarming omdat zulke boosheid integratie en synthese tegenhoudt.

3. Behandeling. Ontsnappen aan depressie

De ervaringen die 'diepgaande leidraden' zijn – liefde, schepping en godsdienstige ervaringen – structureren het individu. Ze vormen de basis van ieder geloof, iedere geboorte en iedere wedergeboorte.

3.1. De bittere smaak van de waarheid erkennen

Hoe groter de crisis in ons en in onze wereld is, des te overvloediger zijn de verzoeken om openbaringen van waarheid en waarheidsgetrouwheid. Het staat ook vast dat er op authentieke vragen meestal onware antwoorden worden gegeven.

De eerste plicht van iemand die in een depressie zit en werkelijk behandeld wil worden, dat wil zeggen die van zijn of haar angst af wil, is zichzelf laten vallen, zonder klagen, zonder reserve, als een vermoeid kind dat omvalt van de slaap en in slaap valt op de eerste de beste plek.

Men moet niet denken dat dit het lijden chronisch maakt. We hebben het hier slechts over de tweede kans die iemand met een depressie zichzelf kan geven om terug te keren tot de eigen diepe vitaliteit. Om dit te bereiken heeft men een bijzondere geloofsprikkel nodig, waarin de pijn wordt aanvaard, opgenomen en verwerkt. Dit vereist dat men zin toekent aan de gevoelens en een groot vermogen heeft om ervaringen te verdiepen.

De monniken van het Westen, de wijze mannen van het Oosten, de woestijnvaders en de verlichten van de Islam hebben allemaal hun leven besteed aan het betreden van paden die tot het innerlijk leven leiden. En ze wisten dat om de kern van deze innerlijke ruimte te bereiken – waar tijd en plaats beheerst wordt door genade – het nodig is door de de-

pressieve gang te gaan en dit lijden, deze val en deze stilte te erkennen, alsof het de verbinding tussen leven en dood is.

3.2. Beginnen met ons innerlijk leven en het verbreden en versterken van de zwakke hartslag daarvan

Ernst des levens en dingen goed doen hebben geen zin als de wens ertoe niet vitaal, het hart levendig en de longen 'scharlaken' zijn. Deze diepten van ons innerlijk leven moeten zorgvuldig gevoed, beschermd en verzorgd worden. Een warm contact met andere mensen is de belangrijkste voeding voor het hart.

Zowel in het Evangelie als in het dagelijks leven zijn er mensen die de waarheid belichamen. Ze zijn tegelijk authentiek, waarheidsgetrouw, beproevers en beproefden. Zonder iets te zeggen leggen zij de naakte werkelijkheid bloot van mensen die hen benaderen. Zo'n proces van onthulling is het gevolg van hun eigen benadering van verlangen en waarheid waardoor wij de hunkering naar en de waarde van het 'onszelf zijn' gaan ervaren. We willen onze existentiële ankylose onderdrukken, zonder genot onze timiditeit en onze angstige bezorgdheid onder ogen zien.

3.3. Behandeling de tijd geven

Overtreding voedt schuld en dit bevordert vergeving en herstel (Winnicott). Dit laatste leidt tot zelfaanvaarding, tot zorg en bezorgdheid, tot goedheid, tot zorg voor anderen, tot inzicht, waardoor liefde tot God ontstaat (het Evangelie). Zo is het overtreden van de wet de weg tot het feest van de vader (de verloren zoon: 'er is meer vreugde in de hemel over één zondaar die zich bekeert ...').

4. Psychologische en spirituele therapieën: herstel en verzoening

“Alleen wat we opgenomen, uitgedrukt en geïncorporeerd hebben in ons innerlijke zelf door biecht en vergeving kunnen we begrijpen en heeft volledig betekenis. Onszelf toestaan te vergeven in de aanwezigheid van een ander is een alchemie die leven geeft en opnieuw leven geeft.”

Godsdienst en analytische therapie hebben ook het volgende principe gemeen: als een aanwezigheid een afwezigheid wordt, kan dit object opnieuw geschapen worden en vervangen in ons innerlijk door herstel en verzoening. Als dit gebeurt wordt er een nieuwe aanwezigheid geschapen, nog aanwezig dan de vorige, omdat die innerlijk is en dat betekent dat het leven doorgaat, ondanks ontbering en dood. Het zogenaamde rouwproces heeft hiermee gemeen dat naast gemis er bepaalde vormen van verwerking zijn, die op zich voorbeelden vormen van volheid putten uit leegte, prestaties die het verlies overtreffen, minachting van de dood en voorafbeeldingen van de verrijzenis.

4.1. Verzoening als aanvaarding, een betere verhouding met onszelf en met anderen en een meer heldere waarneming van de externe en interne werkelijkheid

Onszelf aanvaarden veroorzaakt zeker grote geestelijke pijn en schuld, maar ook gevoelens van troost en hoop die de persoonlijke eenheid gemakkelijker maken. Deze hoop is gebaseerd op een groeiende onbewuste wetenschap dat de ervaring van God en andere mensen niet zo slecht is als ze leken tijdens de gedissocieerde aspecten van de depressie.

Daarom is een depressie *herstel van het eigen zijn*. Iemand die een depressie heeft gehad heeft geleerd dat het enige waardevolle steunpunt een warm en stabiel innerlijk is, in tegenstelling tot het koortsachtig zoeken naar veel oppervlakkige contacten, waar het bestaan ooit door werd beheerst. Genezing heeft hem of haar overgegeven aan het innerlijke zelf. Voor de mens die gestorven is en weer is verzezen is dit de basis voor een andere manier om met zichzelf om te gaan. Door uit de depressieve leegte te ontsnappen wendt de mens zich tot het eigen innerlijk omdat hij of zij de onzekerheid en het gebrek aan betekenis van het uitwendige heeft ervaren.

Maar verzoening herstelt ook *anderen*. Het vermogen eenzaamheid te aanvaarden stelt de verzoende mens in staat de pijn van anderen te begrijpen en troost te bieden, daar hij of zij persoonlijk weet heeft van herstel en verrijzenis. Als iemand het lijden van een naaste op zich neemt en er in deelt, wordt dat lijden omgevormd tot zorg, medelijden en verantwoordelijkheid.

Verzoening is ook creatief. Verzoening houdt van de wereld, wordt dus gewaardeerd en vormt de wereld om. Verzoening omvat die tederheid en dat geweld waardoor levend bestaan en levende woorden ontstaan.

Als verzoening zulke diepten kan bereiken, nemen de kwaadaardige gevolgen van depressie af en is er een groot vertrouwen in de constructieve en herstellende krachten. Het gevolg is een grotere aanvaarding van de eigen beperkingen en betere relaties met andere mensen, evenals een duidelijker blik op de innerlijke en uiterlijke werkelijkheid.

Met betrekking tot dwangimpuls "merkt William James op dat meer mensen met een depressie genezen worden

door godsdienstige bekering dan door alle medicatie ter wereld. Men denkt dat dit nog steeds zo is, ondanks alle grote vooruitgang in de moderne psychiatrie."

Verzoening die deze vorm aanneemt geeft ons bovenal een gezonde verhouding met God, met onze Vader, en met onze Verlosser, Jezus Christus, een 'ja' tegen de genade en de opdracht elkaar lief te hebben.

4.2. *Verzoende aanvaarding bevordert bevrediging*

Terwijl niet verzoend zijn een bron van ongelukkig zijn is, wordt de daad van verzoening gezien als de voedingsbodem van bevrediging en vrede, en ten slotte van wijsheid. Dit is in feite ook de basis voor menselijke hulpbronnen en de flexibiliteit die te constateren zijn bij mensen die hun spirituele vrede hervinden zelfs nadat ze door grote tegenslag en veel pijn zijn heen gegaan. Deze aanpak, die ook dankbaarheid voor de genoegens van het verleden inhoudt en voor de vreugde die het heden kan geven, komt tot uitdrukking in sereniteit.

4.3. *Dankbaarheid als tegengif voor depressie*

Hoe meer men voldoening ervaart in de relatie met God en wat daarbij hoort, des te meer vreugde en dankbaarheid wordt er ervaren op het diepste niveau en dit speelt een rol bij iedere sublimatie en bij het vermogen tot herstel.

Dankbaarheid is nauw verbonden met edelmoedigheid. Innerlijke rijkdom is het gevolg van assimilatie van het goede, zodat de mens in staat is zijn of haar gaven te delen met anderen. Op deze manier kan men zich een gunstiger externe wereld eigen maken en als gevolg daarvan ont-

staat een gevoel van verrijking.

Omdat verzoening uit de dood wordt geboren, ervaart de geest, na de depressieve kilte, vrijgevigheid, ontvangend en schenkend. Dit gratis ontvangen en gegeven leven leert ons iets over het geheim van afstamming en ouderschap.

Door het gevoel van dankbaarheid staat de gelovige open voor zijn of haar eigen geschiedenis en voor de algemene geschiedenis, die allebei tot de heilsgeschiedenis behoren.

De tegenpool is het zieke geheugen, dat zich bezig houdt met en soms volledig bezeten is door wrok, door rancune en door het ontbreken van bevrediging. De dankbare mens heeft er geen behoefte aan steeds weer oude wonden open te rijten. De gevoelens van dankbaarheid geven voortdurend licht en helpen andere mensen om zich te bevrijden van klachten en beschuldigingen.

5. Een nieuw leven: hernieuwde, uit de dood opgestane ervaring

“Het psycho-hygiënische belang van therapie is onvergelijkbaar met datgene wat Jezus oproept. Zelfs als we de kwestie alleen maar bekijken vanuit het gezichtspunt van de vergelijkende godsdienstwetenschap, zien we duidelijk dat Jezus de enige stichter van een godsdienst is die het element van depressie uit de godsdienst heeft gehaald” (Bernhard Hassler).

Geconfronteerd worden met depressieve dood en herboren worden is de geschiedenis van iedere authentieke depressie, of die door de geneeskunde zo benoemd is of niet. In een depressie zitten en dan herstellen betekent ervaren dat het leven vrijer is en dat verlangen herboren kan worden en herleven.

5.1. In een depressie betekent het hervinden van de ‘gezondheid’ het herontdekken van de zin van het leven

Verlangen is een manier van ‘aanwezig zijn’, van ‘zin geven’ in contact met zichzelf, met het universum en met het absolute.

Verlangen zet de zin van het leven in beweging. Er is bekend dat neurose en depressie individuen overvallen die versteend zijn geraakt in één enkele houding tegenover het bestaan. Daarom is het hervinden van de zin van het bestaan het cruciale en eerste doel van therapie, daar dat de basis is voor iedere poging tot zelfverdieping.

Ontsnappen uit een depressie betekent weer kunnen zeggen dat deze ‘zin’ binnen in het ‘zelf’ actief is, om weer te leren leven, om de troost en de vormen van behandeling in ons te laten werken die soelaas bieden en schuld wegnemen, en na elkaar aanwezig geweest zijn in onze geschiedenis.

Opnieuw – in of buiten onszelf – een plek vinden die zin heeft, moet gebeuren samen met het ontdekken van zin, en de vreugden en vertroosting die dat schenkt, en de vrijheid waarvan ze de nederige instrumenten zijn.

Zo vertegenwoordigen een stuk brood en een glas wijn, die worden ontvangen als symbolen en ‘zin’, alle goede dingen van deze wereld en voor christenen vertegenwoordigen ze ten diepste de goedheid en liefde van God. Goed opgenomen kan een kruimel brood ervoor zorgen dat de oneindigheid van ons innerlijk, de oneindigheid van de wereld en de oneindigheid van God in het spel komen.

6.1. In een depressie betekent het herstel van 'gezondheid' het hervinden van fundamenteel vertrouwen

Men moet niets te verliezen hebben, niets van eigen kracht verwachten en niet in overleven geloven om te vertrouwen op de verrijzenis. Radicale hoop temidden van wanhoop en vertrouwen ondanks uitzichtloosheid is een mysterie: het mysterie van het leven, dat sterker is dan de dood.

Zulk fundamenteel vertrouwen, dat oprijst uit de diepte van het wezen, na een zuiverende tocht door de depressieve dood, is de basis van de werkelijkheid, de waarheid van het wezen en waarachtigheid van de eigen relatie met de wereld en de eigen geschiedenis.

6.2. In een depressie betekent het herstel van 'gezondheid' het hervinden van de volmacht lief te hebben en bemind te worden

Ik bezit het 'leven' als ik mijn verlangen toesta in mijn lichaam te werken, in mijn geschiedenis en in mijn wereld. Ik bemin als ik aanvaard en als ik hoop dat op dezelfde vrije en vertrouwvolle wijze een ander zal opereren vanuit zijn of haar verlangen. Deze vertrouwvolle en liefdevolle benadering kan men 'volmacht' noemen.

Men sterft als men niet bemind wordt en men leeft weer als men bemind wordt. Daarom is deze volmacht, deze liefdesrelatie, de eerste 'handeling' van de persoon die de taak op zich genomen heeft het leven, een geschiedenis, een oorspronkelijke soevereiniteit, te herstellen.

Een moeder is bijvoorbeeld de eerste die deze 'volmacht' geeft. De eerste keer dat ze de borst geeft, in antwoord op de eerste honger die haar kind ervaart, leert

de baby dat behoefte vreugde schenkt, dat inwendige leegte gepaard gaat met externe overvloed en dat het zoet is te vragen en te ontvangen. Maar deze bekrachtiging van een basisbehoefte wordt steeds uitgebreid tijdens een leven, dat gereactiveerd wordt door iedere ervaring van een beantwoord verzoek.

Voor de gelovige is God degene die bij uitstek volmacht verleent, Hij die zuiver liefde is en volledig bereid is om te helpen.

Met betrekking tot ongelovigen wil ik het verhaal vertellen van een jonge psychiater die in een *depressie* zat. Nadat hij beter was geworden vroeg hij aan een vriend wat hij moest doen om niet nog eens dit lijden mee te maken. Zijn vriend zei: "Voor mensen die niet in God geloven heb ik een truc. Om je levend en echt te voelen moet je je iedere dag door iets of iemand laten aanraken." We moeten andere mensen de gelegenheid geven ons hart te voeden, we moeten grote en ontroerende tekens van leven uitwisselen: we moeten toelaten dat ze zich met ons bemoeien, ons aanmoedigen door een blik, een woord, een gebaar en zo mogelijk een liefkozing.

Ik wil mijn artikel besluiten met een oproep gebruik te maken van ieder gram gevormde liefde die er is: in God, in de wereld, in gemeenschappen, in mensen en in de dingen die 'zin' aan het leven geven.

Er is een sterke neiging tot depressie in onze samenleving. Daarom geloof ik dat de disciplines die gewijd zijn aan de zorg voor geest en lichaam moeten samenwerken met de gezond makende middelen van de godsdienst om, zonder uitsel, de nodige steun te bieden voor innerlijke eerlijkheid en innerlijk welzijn, die deel uitmaken van een innerlijke emotionele werkelijkheid en een bron vormen

voor liefdevolle communicatie met de
buitenwereld, waar uiteraard onze broe-
ders en zusters wonen.

Mariano Galve Moreno, pr.
Psycholoog,
Zaragoza, Spanje