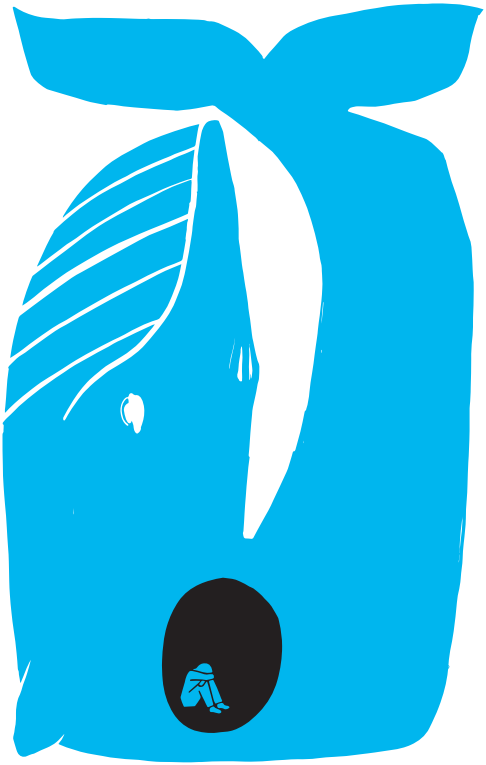


IN DE DIEPTE

Eerlijke gebeden voor donkere tijden

Justin McRoberts
& Scott Erickson



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

ISBN: 978-94-6369-374-5

© 2026 Buijten & Schipperheijn Motief
Amsterdam
Vertaling: Paul Abspoel
Vormgeving Nederlandse editie: Buijten & Schipperheijn

© 2025 by Scott Erickson and Justin McRoberts
Originally published in English under the title In the Low by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.
Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Aan jou, lieve lezer.

Deze woorden krijgen pas betekenis
door wat er ondertussen
in jou gebeurt.

Dank dat we een onderdeel
mogen zijn van dat verborgen proces;
van de stille groei naar steeds meer jezelf worden.

Mijn eerste Engelstalige exemplaar van dit boek heb ik na lezing direct weggegeven, zo waardevol vond ik het. En nu zie ik uit naar mijn exemplaar van de Nederlandse uitgave!
Dit boek voorziet in een echte behoefte. Veel, vooral jonge, mensen worstelen vandaag de dag met mentale gezondheid, angst, somberheid of een gevoel van verlorenheid. De auteur is zelf ervaringsdeskundige, en dat klinkt door in elke pagina. Zijn woorden zijn geloofwaardig omdat ze niet van een afstand geschreven zijn, maar vanuit de diepte van het leven zelf.
Tegelijkertijd is dit allereerst een gebedenboek. De gebeden stijgen op uit de diepte: soms rauw en confronterend, soms poëtisch en troostrijk. Juist daarom zijn ze zo krachtig. Geen vrome clichés, geen verkapte theodiceeën, geen goedkope oplossingen. Wel eerlijke teksten voor mensen die zelf geen woorden meer kunnen vinden.
Daarnaast is het een boek om tot rust te komen, om je ziel aan te laven en opnieuw richting te vinden. De zorgvuldige vormgeving en prachtige illustraties versterken die ervaring. Dit is zo'n boek waar je niet één keer doorheen gaat, maar waarnaar je steeds weer terugkeert.

Daniël de Wolf, pastor Kerk van de Nazarener en auteur van o.a. de *Torrie van Mattie* (Straatbijbel)

De pijn in ons hart, waar iedereen vroeg of laat mee in aanraking komt, is soms moeilijk onder woorden te brengen. In de diepte geeft taal en beeld aan wat vanbinnen leeft en maakt zichtbaar wat anders verborgen blijft. De moderne klaagzangen zijn wat mij betreft precies wat je nodig hebt op zulke momenten. Geen ingewikkelde Bijbelstudie, maar eerlijke gebeden. Het helpt mij om mijn proces beter te begrijpen en verwoorden. Door de woorden en illustraties klinken hoop, herkenning en verbinding, juist wanneer die soms zo ver weg lijken.

Renske Provoost, eindredacteur Move Community

Soms zit je zo diep dat je de woorden niet meer vindt. Dit boek vindt ze voor je. En het laat je, midden in een onrustige wereld, tot stilte komen en hoop vinden bij God. Lees het langzaam. Laat het landen.

Jonathan Pellegrom, leider Mental Health Movement

In de diepte is een metgezel in momenten van melancholie, zonder ons te dwingen iets te 'repareren'. Het ontmoet ons precies waar we zijn, precies zoals we zijn. Dit boek resoneert diep in mijn onrustige kunstenaarshart, en ik ben zo dankbaar dat het bestaat.

Jess Janz, dichter en oprichter van *Dinner with Strangers*

Als je depressie hebt meegemaakt – of als je dicht bij iemand staat die nu in zo'n diepe periode zit – weet je dat goedbedoelende vrienden, familieleden en geestelijken soms dingen zeggen waardoor je je alleen maar slechter voelt. Terwijl ik de eerlijke, eenvoudige gebeden in dit boek las en de heldere, krachtige illustraties hun werk liet doen, voelde ik: 'Dit helpt, dit doet geen pijn. Dit maakt iets beter, niet erger.' Ik voorspel dat je dit boek zult koesteren en er steeds opnieuw naar zult terugkeren.

Brian D. McLaren, auteur van *Faith After Doubt* en *Life After Doom*

Dit boek is geen remedie, geen kaart naar een lichtere oever, maar een stille reisgenoot. In een wereld die zwaar is van zorgen en overschaduwd wordt door het gevoel van zinloosheid, wil dit boek niet repareren maar bemoedigen. De kunst, poëzie en gebeden zitten zacht naast ons en maken ruimte voor het gewicht dat we dragen. Het werpt een subtiel schijnsel – niet om het donker te verdrijven, maar om het te verlichten, zodat de breekbare schoonheid van het bestaan zichtbaar wordt. Dit is een tedere gids, niet naar antwoorden, maar naar de gedeelde menselijkheid van zoeken, wachten en betekenis vinden in het tussengebied.

David Gungor, The Brilliance

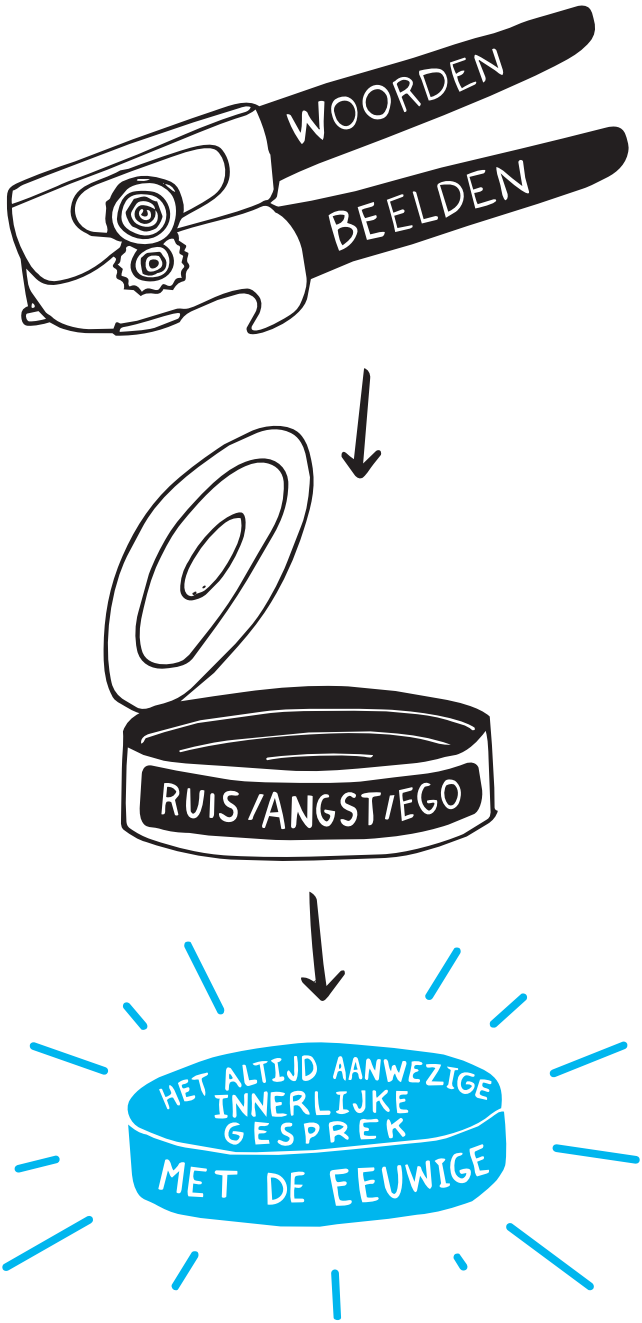
Voordat je begint...

De boeken die we eerder maakten waren bedoeld om als reisgenoten met je op weg te gaan. Dat geldt ook voor dit boek, vol gebeden en tekeningen voor perioden van depressie of angst.

Geestelijke oefeningen helpen je om dingen los te laten, niet om je hoofd nog voller te stoppen. Zo is gebed niet bedoeld om Gods aandacht te krijgen maar om jezelf open te stellen voor zijn stem en voor wat Hij al binnenin je doet. In ons eerste boek lieten we een tonijnblikje zien met een blikopener om dit proces te illustreren.[1]

Woorden en beelden zijn op zichzelf geen gebeden. Niet echt. Ze zijn een soort gereedschappen waarmee je het voortdurende gesprek met de Allerhoogste kunt openen. Als we iemand een gebed horen uitspreken of uit de Bijbel horen voorlezen, of wanneer iemand een lied zingt waar we zelf 'Amen', 'Ja' of 'Hmm' aan willen toevoegen, dan brengen deze gereedschappen het gebed naar boven dat eigenlijk al in ons binnenste aanwezig was. Woorden en beelden verwijzen naar innerlijke gesprekken die vaak overstemd worden door lawaai, angst, ego en allerlei menselijke dingen.

Ons eerste boek maakten we om vrienden te helpen die het moeilijk vonden om te bidden. Ook hier willen we zeggen dat niemand 'slecht is in bidden', want in feite bidden we allemaal al. Waar we wél slecht in kunnen zijn, is luisteren naar onze innerlijke stem, aandacht geven aan ons bestaande innerlijke gebedsleven.
Net als in onze eerdere boeken geven we je dit inzicht mee: 'We bidden omdat we mens zijn, niet omdat we religieus zijn'. Voor dit boek komt deze gedachte daar nog bij:


WOORDEN
BEELDEN
RUIS/ANGST/EGO
HET ALTIJD AANWEZIGE INNERLIJKE GESPREK
MET DE EEUWIGE

‘We brengen tijd door in de diepte omdat we mens zijn, niet omdat we kapot zijn’.

Voor ons is gebed een vorm van menselijke expressie, en we weten uit eigen ervaring dat sombere buien en depressieve gevoelens bij het leven horen.

Bij het schrijven van dit boek zijn we geïnspireerd door twee andere bronnen die we graag aanbevelen. Het gaat als eerste om Johann Hari’s boek *De aandacht verloren - Waarom we ons niet meer kunnen concentreren*. Dat boek hielp ons om onze gevoelens van angst en depressiviteit beter te begrijpen en los te komen van het akelige idee dat er ‘iets mis is met m’n hoofd’. Hari stelt dat er behoorlijk wat mis is met de wereld waarin wij leven. Hij ontkent het belang van chemische processen en klinische oorzaken van angst en depressie niet, maar zijn boek maakt duidelijk dat leven met angst en depressie bij onze menselijke ervaring hoort in een wereld waarin het er onmenselijk aan toe kan gaan.
En hoewel het in de diepte heel ingewikkeld kan zijn, is dat niet anders dan met andere zaken in ons menselijk bestaan – dingen die vaak ook lastig en verwarrend zijn.

Hari wijst op negen verbindingen die belangrijk zijn voor onze mentale gezondheid. Als deze verbindingen niet goed werken, kan ons gedachte- en gevoelsleven daar serieus last van hebben, of er zelfs door in het nauw komen. Hij ziet deze slecht werkende verbindingen als ‘Negen oorzaken van depressie en angst’:

Losgeraakt zijn van betekenisvol werk
Losgeraakt zijn van andere mensen
Losgeraakt zijn van betekenisvolle waarden
Losgeraakt zijn van onverwerkte trauma’s uit je kindertijd
Losgeraakt zijn van status en respect
Losgeraakt zijn van de natuur
Losgeraakt zijn van een hoopvolle en veilige toekomst
Losgeraakt zijn door de werking van onze genen
Losgeraakt zijn door veranderingen in ons brein.[2]

Deze inzichten hebben ons op het idee gebracht om in antwoord op deze 'verloren verbindingen' gebeden te maken – met uitzondering van de twee laatstgenoemde categorieën (over genetische zaken en hersenfuncties). We verwijzen je daarvoor liever door naar deskundige hulp van geestelijke verzorgers en therapeuten.*

We hebben ons boek verdeeld in vijf delen, dus we volgen niet de negen categorieën van Hari. We beginnen met het deel 'Waar ik vandaag ben'. We vermoeden dat je dit boek in handen hebt genomen omdat iets niet helemaal lekker loopt in jouw leven op dit moment. De andere vier delen gaan over het verleden, de verwevenheid van ons bestaan, de dingen die echt belangrijk voor ons zijn en de toekomst die op ons wacht.

Het is geen dwingende volgorde – voel je vooral vrij om op jouw manier door dit boek te gaan.

Je hoeft dit allemaal niet in een bepaalde volgorde te lezen.

Geef aandacht aan het gebed dat je nu het meest aanspreekt.

Dit is een verzameling behulpzame woorden en beelden voor de tijd en situatie waarin jij je nu bevindt; niet een aantal pagina's die je in de juiste volgorde snel moet doorlezen. Wij geven als tip dat je rustig stilstaat bij het gebed dat je helpt om dichter bij je innerlijke gevoels- en gebedsleven te komen. Geef tijd aan de zaken die je aandacht vragen.
De twee belangrijkste vragen van dit boek zijn:

'Als in de diepte zijn een deel van mijn leven is, hoe ga ik daar dan mee om?'
'Hoe kan ik me weer heel gaan voelen terwijl ik me nu down, door elkaar geschud of zelfs vertrapt voel?'

* Achterin dit boek vind je op pagina 288 informatie voor Nederlandse en Vlaamse lezers).

En dat brengt ons bij het welkomgebed van Mary Mrozowski – de tweede bron die van belang is geweest bij het schrijven van dit boek.

Het welkomgebed, zoals onderwezen binnen Contemplative Outreach (de gemeenschap die Mary Mrozowski mee vormgaf) is een radicaal eenvoudige en lijfelijke vorm van christelijke overdenking. Het nodigt je uit om af te stemmen op Gods aanwezigheid midden in wat je op dat moment ervaart, en dit uiteindelijk los te laten door te bidden: 'Ik laat mijn verlangen naar veiligheid, genegenheid en controle los en omarm dit moment zoals het is.'
Voor het doel van dit boek maken we gebruik van een vereenvoudigde versie van het gebed, beter passend bij onze aanpak.[3] Je vindt dit gebed aan het begin van elke sectie. Zie dit als een uitnodiging om op adem te komen en je hart klaar te maken voor wat je onderweg mag ontdekken.

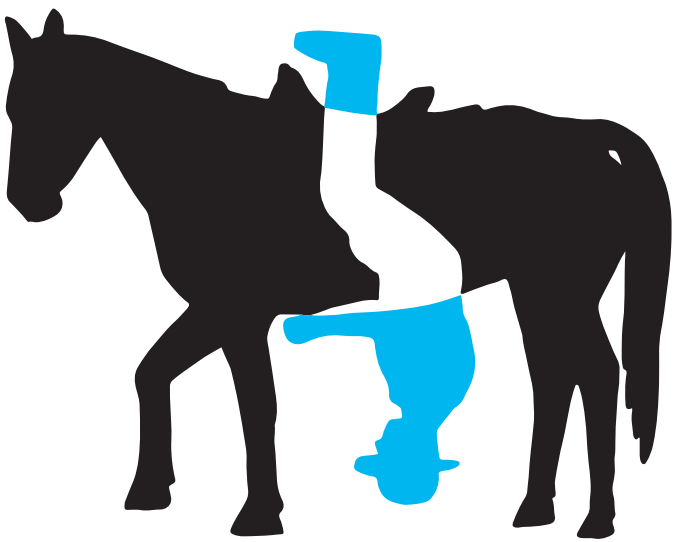
Welkom, welkom, welkom,
Ik verwelkom alles wat vandaag op me afkomt, want ik weet dat het mij helpt heel te worden.
Ik verwelkom alle gedachten, gevoelens, emoties, personen, situaties en voorwaarden.
Ik laat mijn verlangen naar macht en controle los.
Ik laat mijn verlangen naar genegenheid, waardering, goedkeuring en plezier los.
Ik laat mijn verlangen naar overleven en veiligheid los.
Ik laat mijn verlangen los om elke situatie, voorwaarde, of persoon te veranderen – inclusief mezelf.
Ik stel me open voor de liefde en aanwezigheid van God en zijn werk in mij.
Amen.

Let er op dat nergens in dit gebed gezegd wordt dat we moeten verlangen naar pijnlijke omstandigheden, vormen van misbruik of geweld die ons kunnen kapotmaken. In plaats van dit alles worden we opgeroepen

om Gods aanwezigheid te verwelkomen – *met* en *in* onze ervaringen. We verwelkomen ook de manier waarop onze ziel reageert op pijnlijke omstandigheden, vormen van misbruik en geweld.

We hoeven niet aan onze ziel te vragen om gevoelens te onderdrukken wanneer we lijden. We hoeven ook niet voorbij te gaan aan onze ervaringen met onderbouwde verklaringen. In plaats daarvan biedt het welkomstgebed ons een manier om te zeggen wat kwetsbaar en waar is *voor* en *in* ons – en *dat* uit te spreken als gebed. We hoeven evenmin iets te *doen* met dat wat we ervaren hebben. Jij en ik kunnen eenvoudig blijven waar we zijn, zoals we zijn. Daarom is dit welkomgebed een uitnodigende partner in dit boek. Een boek dat zelf ook een reisgenoot wil zijn voor ieder van ons die 'van z'n paard geworpen is', om het zo maar even uit te drukken.

Nu we het daarover hebben, laten we eens kijken naar de apostel Paulus (vreselijk bruggetje, ik weet het, maar blijf naar me luisteren – het is het



waard.) Hij zag dat zijn oude leven als Saulus als bij donderslag in scherven lag. Ik herken mezelf niet speciaal in de plotselinge, ingrijpende ervaring die hij meemaakte, maar zie wel wat overeenkomsten met mijn eigen periode 'in de diepte'. Zoals toen Paulus van zijn paard gevallen was en zijn reisgenoten met stomheid waren geslagen:

> De mannen die met Saulus meereisden, stonden sprakeloos; ze hoorden de stem wel, maar zagen niemand. (Handelingen 9:7)

Herken je dat? Dat de mensen in jouw omgeving geen flauw idee hadden van wat jij zag en voelde (precies die dingen die je van je paard lieten vallen)? Bij mij was het net zo. En ik was ongelooflijk dankbaar voor ieder mens die aardig genoeg was om me bij te staan op dat moment en in de tijd die volgde. Ik was niet op zoek naar iemand die me begreep of een verklaring kon geven; ik kon het zelf niet eens uitleggen of begrijpen.

Net als Saulus, had ik iemand nodig die bij me bleef, terwijl ik geen zicht meer had en mijn oriëntatie was kwijtgeraakt; misschien iemand die wat voedsel zou geven zodra mijn eetlust was teruggekeerd. Ik voelde me net als Saulus. Hij moest lange dagen doormaken zonder ook maar een blik te kunnen werpen op de weg die hij moest gaan of de volgende stappen die hij moest zetten. De mensen die zo geduldig waren om bij Saulus in de buurt te blijven, konden ook het herstel van zijn gezichtsvermogen meemaken, de terugkeer van zijn eetlust én de eerste stapjes van zijn nieuwe levensfase. Een tijdperk waarin hij een totaal ander mens werd en een andere naam kreeg.

Het is ons verlangen dat dit boek ook zo'n partner voor jou kan zijn.

Lieve lezer, we hebben ons verdiept in alle statistieken over depressie, angst, en allerlei andere mentale crises. Jij bent vast ook goed geïnformeerd. We weten niet zo goed wat we van al die cijfers en stijgende lijnen moeten vinden. We snappen er weinig van, en om maar heel eerlijk

te zijn, eigenlijk willen we dat ook niet. Maar omdat we uit ervaring weten waar we het over hebben, geven we liever dit soort woorden aan je door:

Hier zijn
in de diepte
dat is deel
van ons mens-zijn.

Maar dat betekent niet
dat we het licht opnemen.
We weten
dat het zwaar is.

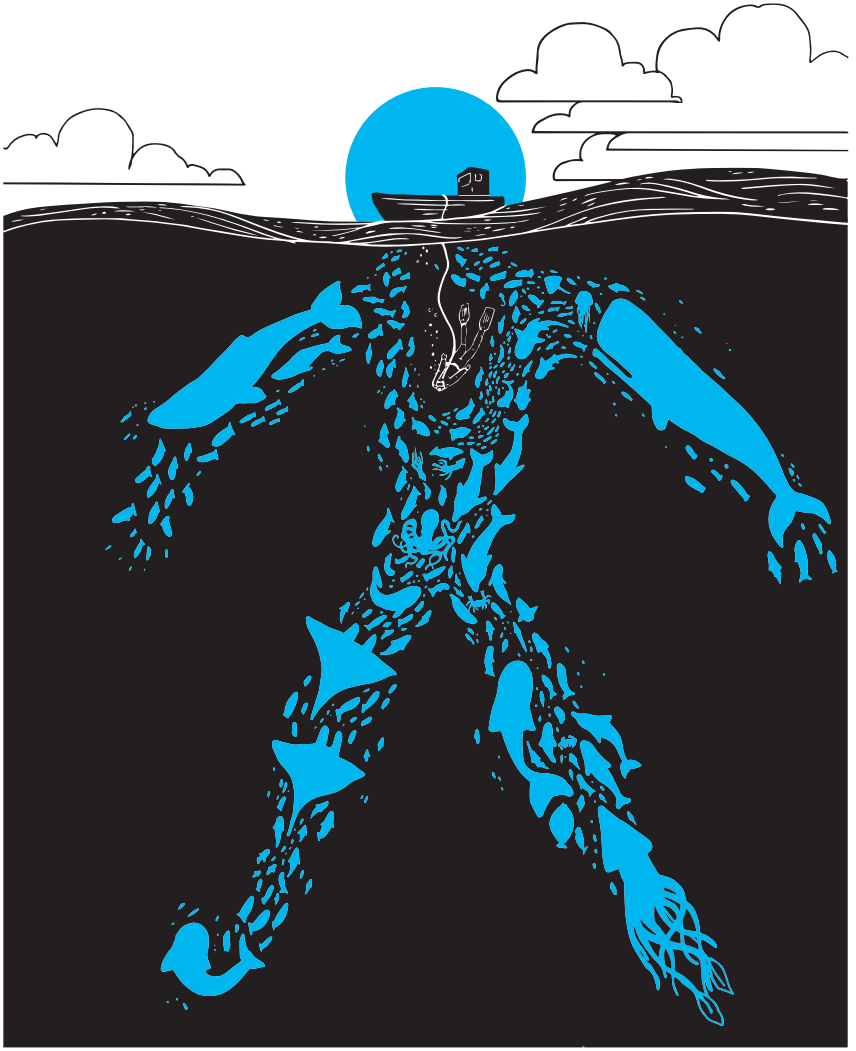
Misschien zijn onze ervaringen in de diepte
wel anders dan die van jou,
maar geloof ons –
wij zijn daar ook geweest.

Als je het goed vindt
gaan we mee op reis
als goede vrienden
en gebedspartners.

Aansluiting vinden bij
Waar ik vandaag ben

Misschien is de diepte
een normale reactie
op de dingen in ons leven
die we niet begrijpen.

Laat deze diepte
een eenvoudige ingang zijn
naar delen van mij – en van mijn wereld
die vragen om ontdekt te worden.



Daar ben ik weer.
Dit duurt al zo lang.
Ik had veel verder willen zijn,
me beter willen voelen.

Laat uw geduldige werk in mij
voor blijvend resultaat zorgen.
Beloof me dat ik niet een beetje beter word
maar volkomen geheeld.