

## Ignatius van Loyola en ernstige depressie

### ■ Joseph A. Munitiz S.J.

*Wat is eigenlijk een depressie? Hoe ermee om te gaan in het geestelijk leven en in de begeleiding? Leed Ignatius ook aan depressies? Is depressie hetzelfde als troosteloosheid? Met deze en dergelijke vragen houdt de auteur zich in dit artikel bezig.*

Sinds enige jaren zijn ernstige depressies een vrij algemeen verschijnsel geworden. Uit eigen ervaring of van horen zeggen weet men dat ze veel voorkomen. En dankzij verdere studie en analyse is het nu mogelijk de symptomen ervan te onderkennen, en daardoor met andere ogen vroegere gevallen te bezien van deze pijnlijke aandoening.

Een conferentie over “depressiviteit in de ouderdom” maakte mij erop attent dat er in het leven van Ignatius wellicht aanwijzingen zijn voor een periode van zeer ernstige depressiviteit. De Freudiaanse analyse van de hand van pater Meissner had mij in grote lijnen reeds voorbereid op deze conclusie. Maar bij deze gelegenheid werd het onderwerp benaderd vanuit de cognitieve therapie, waarin grotere aandacht wordt besteed aan iemands bewuste gedachten en mentale structuur. Aangezien de menselijke psyche zo complex is, kunnen beide benaderingswijzen verhelderend zijn. De cognitieve benadering heeft als voordeel dat men te maken heeft met gemakkelijk herkenbare verschijnselen die met eenvoudige woorden te beschrijven zijn, dit in tegenstelling tot de omslachtige neologismen die de meeste Freudianen nodig schijnen te hebben om hun gedachten duidelijk te maken.

### *Het probleem van de scrupels*

In zijn autobiografische *Memoriale* ruimt Ignatius veel plaats in om te beschrijven hoe hij tijdens zijn verblijf te Manresa op een bepaalde manier werd beproefd: “Hij kreeg hier veel problemen met scrupels” (n.22). Op het eerste gezicht zal men onder dit woord niet gemakkelijk een ervaring ontdekken die aangeduid kan worden als “depressiviteit”. Maar de wijze waarop Ignatius zijn gemoedstoestand beschrijft laat weinig ruimte voor twijfel. Zelfs voorafgaande aan zijn scrupels waren er periodes dat hij “geen smaak kon vinden in bidden of mishoren of welk ander gebed ook” (n.21); er was “droefenis en troosteloosheid” die als een mantel om hem heen hingen (n.21). Maar wanneer de scrupels beginnen, ziet men een heel ander verschijnsel: hij werd “hevig gekweld” (n.22); hij voelde dat de scrupels “erg schadelijk voor hem waren” (n.22), dat ze “hem folterden” (n.23); soms “was hij geheel van streek” (n.23). Dit alles laat ons het beeld zien van een mens onder verschrikkelijke geestelijke druk.

De directe aanleiding was de angst dat hij zijn zonden niet volledig zou hebben beleden. Steeds kwamen er weer twijfels op, ook al had hij in het klooster van Monserrat een volledige algemene biecht gesproken, en hetzelfde gedaan in de kathedraal van Manresa, waarbij hij zelfs op bevel van zijn biechtvader alles op papier had gezet wat hij zich kon herinneren. Het advies van de biechtvader om op niets terug te komen “tenzij het voldoende duidelijk was” (n.23) bracht hem niet verder, aangezien hij met verbluffende helderheid telkens weer aan een nieuw detail terugdacht. Lange uren besteedde hij op zijn knieën (zeven uur, iedere dag) aan gebed maar ze gaven hem maandenlang geen verlichting (n.23).

Hij kreeg zo'n afschuw van zichzelf dat hij verklaarde bereid te zijn achter een hond aan te kruipen als God daardoor tevreden gesteld zou worden (n.23). Er waren zelfs momenten dat hij er ernstig over dacht zelfmoord te plegen door uit een raam te springen (n.24), maar hij werd ervan weerhouden doordat hij besepte dat dit een zondige daad zou zijn: "Heer, ik wil niets doen waarmee ik U zou beledigen" (n.24). In plaats daarvan begon hij aan een strenge vasten, waarbij hij besloot niet te eten of te drinken tenzij in stervensgevaar. Pas later besepte hij hoe belachelijk het was om te denken dat hij op het moment dat er stervensgevaar was, in staat zou zijn om het afbraakproces stop te zetten (n.24). Gelukkig greep de biechtvader na een week in, en beval hem met vasten op te houden. Zijn onmiddellijke gehoorzaamheid scheen hem van zijn scrupels te genezen, maar alleen voor even; want tot zijn ontzetting kwamen ze met nog groter kracht dan voorheen weer terug (n.25). Hij werd er tenslotte van bevrijd dankzij een eigenaardige extra "bekoring"; alleen kon hij dit keer inzien waaruit ze bestond: hij kreeg de aandrift zijn nieuwe wijze van leven op te geven. Zo zegt hij dat hij bij momenten walgde van "het leven dat hij leidde" – per slot van rekening at hij slecht, sliep hij slecht, ging hij slecht gekleed, waste hij zich niet goed, en bracht hij lange saaiere uren door met gebed waar geen antwoord op kwam! Maar toen hij zag dat deze walging in feite de bekoring betekende om ermee op te houden, besepte hij dat zijn "scrupels" van dezelfde aard waren: ze waren "gevoelens" die niet van God afkomstig konden zijn maar moesten komen van de kwade geest. Hij besloot toen er niet langer aandacht aan te besteden en op te houden met het biechten van zonden uit het verleden. Daarmee kreeg hij zijn opgewektheid en zekerheid weer terug en voelde hij zich "bevrijd" (n.25).

### *De wortels van depressiviteit*

Volgens de cognitieve psychologie kan depressiviteit ontstaan wanneer door een toevallige gebeurtenis of ervaring een reeks opgekropte negatieve gedachten loskomen. Gewoonlijk gaat dat terug naar een zeer vroege tijd in iemands leven: als kind heeft zo iemand de liefde en koestering moeten ontberen die de grondslag zouden hebben gevormd voor een betrouwbaar gevoel van eigenwaarde.

In het geval van Ignatius – of Iñigo zoals hij toen heette – ontbrak de moeder. Hij was de jongste van de twaalf of dertien kinderen van Marina Sáenz de Licona, en we weten dat hij kort na zijn geboorte voor de borstvoeding en zijn verdere opgroeien naar een boerderij werd gebracht nabij het familiehuis. Nadien wordt er geen gewag meer gemaakt van zijn moeder, en waarschijnlijk is ze gestorven toen hij nog zeer jong was. De enige liefde die hij als kind kende ondervond hij waarschijnlijk van zijn voedster, María de Gárin. Geheel afgezien van de onbewuste implicaties (we mogen ze "Freudiaans" noemen) die het moeten missen van een moeder heeft, zijn er ook cognitieve, of halfbewuste, gevolgen.

Wat Iñigo betreft, waarschijnlijk kreeg zijn gevoel van eigenwaarde een nieuwe knak toen zijn vader besloot hem, hoewel nog een knaap, naar Arévalo te laten gaan om als page te dienen in het deftige huis van de Schatkistbewaarder van Castilië, Juan Velásquez de Cuéllar. Hoe goed deze maatregel ook was bedoeld, ze had tot gevolg dat een jong kereltje werd weggerukt uit zijn vertrouwde omgeving, het heuvelachtige groene Baskenland en een huiselijk gezin vol broers en zusters, en overgeplant werd in een hem vreemde, vormelijke omgeving – het hofleven op de droge *meseta* van Castilië met zijn gloeiende hitte en ijskoude winters. Het is dan ook niet te verwonderen dat de jonge Iñigo voor een dergelijke harde ingreep compensatie zocht in oppervlakkige uiterlijkheden (mooie kleren, grote zorg voor zijn uiterlijk, krijgshaftig hanteren van zwaard en dolk) en seksuele bevrediging. Hij vroeg verlof om een zwaard te mogen dragen, omdat iemand hem woedend bedreigd had naar aanleiding van een belediging, die waarschijnlijk samenhang met een liefdesaffaire. Iedereen weet dat de "Don Juan"-type in genot een zekerheid zoekt die hem steeds weer ontsnapt. Iñigo zou ooit aan Láinez bekennen dat hij een echte "vrouwenjager" was.

Er kwam een keerpunt in Iñigo's bekeringsproces te Loyola toen hem een buitengewone genade werd geschonken: "Toen hij op een nacht wakker lag, zag hij iets wat geleet op Onze Lieve Vrouw met het Heilig Kindje Jezus, bij het zien waarvan hij gedurende ruime tijd een heel uitzonderlijke vertroosting ontving" (n.10) Dit had gevolgen voor zijn seksuele gevoelens en gedrag: "Hij hield een gevoel van walging over zijn hele voorbije leven ervan over, met name met betrekking tot de zaken van het vlees". Van toen af "gaf hij nooit meer op welke wijze dan ook toe aan vleselijke lusten"(n.10).

Maar het is waarschijnlijk zo, dat Iñigo's seksuele driften meer een symptoom dan een echte oorzaak waren geweest. Cognitieve therapie tracht duidelijk te maken hoe iemand denkt over zijn primaire veiligheid en kwetsbaarheid. Wat Iñigo betreft, de vreemde wereld van Arévalo zal hem reeds bedreigend genoeg hebben geschonden, maar het ergste zou komen toen zijn beschermheer, de schatkistbewaarder van Castilië, in ongenade viel. Deze schaarde zich aan de zijde van hen die ertegen protesteerden dat, na de bestijging van de Spaanse troon door Karel V, een buitenlander, hun privileges werden beknot. Uiteindelijk onderwierp hij zich toen hij door soldaten bedreigd werd, maar deze ongenade, gevoegd bij ander onheil, leidde tot een aanval van zwartgalligheid waaronder hij stierf.

Iñigo moest uit het paleis vertrekken en werk zoeken bij een ander adellijk heer, Pedro Manrique de Lara, Hertog van Nájera en onderkoning van Navarra; deze was een beroepsmilitair. Iñigo had een wereld om hem heen zien instorten; nu kwam hij terecht in een nieuwe, militaire wereld, waarop hij waarschijnlijk niet was voorbereid. Meer dan voor militaire taken maakte de Hertog echter in feite meer gebruik van zijn diensten voor diplomatieke opdrachten, die Iñigo met een bepaalde zelfverzekerdheid volbracht. Maar bij de verdediging van Pamplona liet Iñigo zich, tegen het advies in van de beroepsmilitairen, verleiden tot een wilde opwelling van riddermoed, en werd ernstig gewond. Hij werd daardoor voorgoed kreupel.

### *Depressieve crisis*

Een van de kenmerken van een "typische" depressieve crisis is dat men zijn eigen beperkingen niet realistisch weet in te schatten, en overtuigd is een bijzondere status te hebben, hetgeen eigenaardig genoeg gepaard gaat met het gevoel een waardeloos iemand te zijn. Dat alles wordt veroorzaakt doordat men er niet in slaagt bepaalde fundamentele verlangens te bevredigen:- verlangen naar veiligheid, naar het in de hand kunnen houden van zichzelf en de directe omgeving, naar zelfstandigheid, naar gevoel van eigenwaarde, naar het vermogen om zijn gedachten goed te formuleren. Van Iñigo's tijdgenoten weten we dat hij bij vlagen woedend kon zijn en zich daarbij maar moeilijk wist te beheersen. Eerbied voor andermans leven stond bij hem niet hoog in het vaandel: hij was bereid een Moor neer te steken die eraan twijfelde dat Maria steeds maagd was gebleven (n.15), en eerder was hij van ernstige misdrijven beschuldigd, waarbij waarschijnlijk ook sprake was van bloedvergieten. Onder wat voor soort depressie Ignatius waarschijnlijk gebukt ging, valt ook op te maken uit een nadere analyse van wat er bij zijn scrupels in zijn hoofd omging: hij streefde in wezen naar volmaaktheid, maar dacht niet te kunnen afkomen van zijn vroegere tekortkomingen. Hij had voor zichzelf een ideaalbeeld ontworpen van hoe een "heilige" er zou moeten uitzien, en raakte steeds sterker gefrustreerd toen hij zag dat hij daar niet aan beantwoordde.

Een ander algemeen kenmerk van depressie is het "zwart-wit"-denken; zij die aan depressies lijden zijn niet in staat aan te nemen dat er ook grijze gebieden zijn, en voor hen is het steeds "alles of niets". Ook gaat hun hele aandacht uit naar zichzelf: schuld is geheel en al aan henzelf te wijten. Ze zijn niet in staat dingen in ruimer verband te zien: de kleinste fout of vergissing rechtvaardigt de

meest wilde generalisering en onmiddellijke conclusies. Ze krijgen negatieve en pessimistische gedachten; iets is verkeerd, en dus is alles verkeerd. En misschien is wel de grootste kwelling dat zij gebukt gaan onder en verpletterd worden door “zouden” en “moesten”: “ik zou de biechtvader dit of dat detail hebben moeten vertellen”, “ik zou hebben moeten zeggen dat er vier en niet maar drie misstappen waren”, en zo eindeloos door. Ze kunnen het gevoel krijgen dat ze helemaal niet meer in staat zijn behoorlijk te denken: telkens weer opnieuw blijven dezelfde angstige gedachten terugkomen en maken hen bijna gek.

Wat Ignatius betreft kwam daar nog bij dat hij duidelijk beïnvloed werd door een reeks halfbewuste vooronderstellingen: het beeld dat hij zich in zijn jeugd van God gevormd had was jammerlijk gebrekkig. Gezag werd bij hem thuis waarschijnlijk vertegenwoordigd door een afstandelijke en dominante vader, Don Beltrán, de enige zoon van Iñigo's strijdlustige grootvader, die naar Zuid Spanje was verbannen als straf voor zijn aandeel in de twisten tussen de grote families in Baskenland. Hij was erin geslaagd de familie een behoorlijke financiële en maatschappelijke status te bezorgen, maar dat was ten koste gegaan van actieve deelname aan de verdediging van de vorsten van Castilië. Daarmee verdiende hij belangrijke privileges op het gebied van de ijzerwinning. De meeste van zijn zoons zouden een loopbaan volgen bij het leger of de marine, en velen van hen, met inbegrip van de oudste, de directe erfgenaam van de slottoren van Loyola, zouden jong sterven. Waarschijnlijk om ervoor te zorgen dat de zeggenschap over de plaatselijke parochiekerk bij de familie zou blijven, werd een zoon aan de Kerk afgestaan; deze stond bekend om zijn losbandig leven.

Uit het boven vermelde incident met de Moor kan men zich al een beeld vormen over Iñigo's idee van God: God is een macht die zich door zijn heiligen tot ingrijpen laat dwingen. Heiligen waren grote mensen omdat ze grote boetedoeningen deden; en juist door de masochistische bekoring die van werkelijk zware boetedoeningen uitging werd Iñigo geboeid. Hij besloot geen karthuis te worden omdat “hij bang was dat hij niet de afkeer zou kunnen uitleven die hij jegens zichzelf had opgevat”(n.12). Op dit punt was hij totaal onwetend: “...Hij wist niet wat nederigheid was, of naastenliefde, of geduld, en had niet het onderscheidingsvermogen om deze deugden te regelen en er evenwichtig mee om te gaan. Veeleer was het enige dat hem voor ogen stond deze grote uitwendige daden te doen omdat de heiligen ze gedaan hadden ter ere van God...(n.14).”

In Ignatius' scrupels is er een element van angst voor God; voor hem is deze Iemand die straft, alhoewel er ook sporen zijn van een ander beeld van God – een rechtvaardige maar liefhebbende God – dat begint door te breken.

### ***Depressie te boven komen***

De gevolgen van de crisis waarin Ignatius verkeerde waren de klassieke tekenen van een diepe depressie: weinig concentratievermogen, besluiteloosheid, telkens weer gedachten aan de dood en zelfdoding, geen belangstelling of vreugde meer in het gebed of het bijwonen van liturgische plechtigheden, onrust en diepe angst, zelfkastijding (vasten) gepaard met gewichtsverlies en waarschijnlijk chronische vermoeidheid.

Volgens de cognitieve therapie moet men bij de behandeling van depressie de patiënt ervan overtuigen dat alwat zich in hun hoofd afspeelt vervangen moet worden door andere gedachten. Bij Ignatius was de eerste stap het beseft dat zijn kwelende gedachten hoorden tot het soort “slechte” gedachten en dat ze geen “goede” gedachten waren zoals ze dit oppervlakkig schenen te zijn. Minder door te luisteren naar wat de biechtvaders hem voorhielden, maar vooral door te letten op wat er in hemzelf omging kwam hij geleidelijk tot dit nieuwe inzicht. Toen Ignatius tot het inzicht kwam dat hij iets voor goed hield wat *in werkelijkheid* verkeerd was, was hij terug in de

*werkelijkheid*. Toen hij zo alle vooroordelen achter zich had gelaten, kon hij een verdere ontwikkeling tegemoet gaan.

Hij had het geluk dat er in zijn groei naar de volwassenheid enige elementen hadden meegespeeld, die nu als uitgangspunt konden dienen voor een billijker beoordeling van wat hij werkelijk waard was, en die hem konden leiden naar een innige kennis van God. Hij had de betekenis gezien van belangeloze liefde – deels dankzij zijn broer Martín en diens jonge echtgenote Magdalena de Araoz, en deels dankzij María de Velasco, de weduwe van zijn eerste beschermheer, die hem een nieuwe betrekking bezorgde bij de Hertog van Nájera. Hij had een God leren kennen die kind werd in de armen van een moeder. Hij was zich bewust van de diepe vrede die het gevolg is van vertroosting en een milde houding jegens zichzelf.

Toch heeft een ernstige depressie gewoonlijk langdurige gevolgen, zelfs als men er maar een keer mee geconfronteerd wordt. Dit kan met zich meebrengen dat iemands vermogen om met anderen mee te leven ongelofelijk versterkt wordt. In latere jaren gaf Ignatius er vaak blijk van dat hij de geest en het hart van mensen met wie hij in aanraking kwam wist te doorgronden, met name in zijn omgang met novicen in Rome. Ook is het opmerkelijk dat in de “opmerkingen die helpen om gewetensangsten en de verleidingen van onze vijand gewaar te worden” (GO 346) Ignatius “oneigenlijke” gewetensangsten afwijst (onjuiste meningen over wat wel en wat geen zonde is), maar sympathie betoont voor “echte” scrupels (verwarrende twijfel of ik gezondigd heb). Een dergelijke twijfel is “gedurende een zekere tijd niet weinig bevorderlijk... Meer nog, hij zuivert en loutert de ziel...” (GO 348). Maar scrupels zijn vaak het teken van een buitensporig gevoelig geweten, en het middel daartegen zou zijn dit geweten te harden, of tenminste “zich stevig in het midden te houden” (GO 350).

### ***Was Ignatius manisch-depressief?***

Als we nagaan of Ignatius een aanleg had tot depressie of zelfs tot manische depressiviteit dient men wel onderscheid te maken tussen “bipolaire wanorde”, zoals men tegenwoordig zegt (vroeger sprak men van “manisch-depressieve psychose”) en een “zeer ernstige depressie” (men spreekt ook wel van “unipolaire wanorde”). In een recent overzicht van de psychologie wordt opgemerkt: Volgens verschillende schattingen hebben ongeveer 10% van alle mannen en 20% van alle vrouwen in Amerika te maken met een periode (van minstens twee weken) van ernstige depressiviteit die soms ook heel hun leven kan voortduren.

In het geval van Ignatius te Manresa waren veel van de klassieke symptomen aanwezig van een zeer ernstige depressieve periode. Toch schijnt het een losstaande periode geweest te zijn, en in zijn latere leven maakte met name zijn constante innerlijke rust grote indruk op zijn tijdgenoten: “een tengere kleine, wat manke Spanjaard met opgewekte ogen”, zo beschreef iemand hem. Ignatius zelf beweerde dat hij maar een kwartier gebed nodig zou hebben om ervan te bekomen, zelfs als zijn dierbare Sociëteit van Jezus zou worden opgeheven.

Wat tekens van manische geestvervoering betreft, d.w.z. het gevoel dat sommige manisch-depressieve mensen ervaren dat “alles mogelijk is”, die zijn niet duidelijk aanwijsbaar in hetgeen we weten over Ignatius’ verdere leven. Hij was in staat tot grootse ondernemingen, waarvan sommige gedoemd waren te mislukken, zoals bijvoorbeeld het vermaarde Ierse avontuur dat hij in 1541 toevertrouwde aan Broët en Salmerón en waarvoor hij zeer gedetailleerde instructies opstelde. Soms ook werd de wijze waarop hij bepaalde ondernemingen doordrukte als roekeloos beschouwd, bijvoorbeeld bij de stichting van het Collegium Romanum en het Germanicum, terwijl daarvoor geen financiële dekking aanwezig scheen. Maar zelfs in die gevallen werden de plannen van

Ignatius ingegeven door werkelijkheidszin en praktisch gezond verstand waardoor ze uiteindelijk slaagden, eerder dan door een vals optimisme.

In Meissner's Freudiaanse analyse staat een terloopse opmerking die hier het vermelden waard is: "Het verlies van zijn moeder zal bij hem ongetwijfeld het diep verborgen en onbewust verlangen hebben achtergelaten met haar verenigd te worden, met name door de dood. We kunnen concluderen dat, in samenhang met dit verlangen, in zijn geest op kinderlijk niveau onbewuste droombeelden werden gevormd over het weerzien met zijn moeder in het hemels koninkrijk, waar moeder en zoon in eeuwige zaligheid met elkaar verenigd zouden worden. Een gevolg van wat erin hem omging zou zijn dat *in zijn persoonsopbouw een wezenlijk depressieve kern* aanwezig was, die haar oorsprong had in zijn gevoel in de steek te zijn gelaten, een onverdraaglijke en niet onder woorden te brengen woede tegen een moeder die hem had achtergelaten, en een geringe dunk van zichzelf als een kind dat de liefde en trouw van zijn moeder niet waard was (362)".

Ondanks deze opmerking legt Meissner veel meer nadruk op de *obsessieve* dan op de depressieve trekken van Ignatius' persoonlijkheid: "een opvallend aspect van Ignatius' persoonlijkheid is zijn geobsedeerd zijn"; "bij het bestuderen van Ignatius' leven na zijn bekering krijgen we een gevoel van tucht, van vasthoudendheid, ja zelfs van stijfhoofdigheid of halsstarrigheid, en een gedragspatroon dat imponerend is door de consequente graad van zelfbeheersing – met name de beheersing van zijn gevoelens". In het *Memoriale* van Luis Gonçalves da Câmara vinden we verschillende voorbeelden hiervan. Zo bijvoorbeeld Ignatius' obsessieve nadruk op regels, allemaal stipt genummerd. Hij is lichtgeraakt, waardoor hij met een heftigheid die ons overdreven toeschijnt reageert op ongepast lawaai of op uitingen van arrogantie. Hij lijkt wat belachelijk met zijn overdreven ontzag voor titels, zowel van anderen als van hemzelf (een karaktertrek die de onsympathieke dominicaan Melchior Cano oppakt voor zijn kritiek). Zoals een recente studie heeft aangetoond moet men buitengewone heiligheid niet verwarren met afwezigheid van welk gebrek dan ook (iets wat Gonçalves da Câmara schijnt te doen): het overdreven opvolgen van een abnormaal doktersadvies kostte hem bijna zijn leven, en zijn overgevoeligheid inzake seksuele zaken schijnt zijn gezond oordeel te hebben vertroebeld.

Alles bij elkaar lijkt het onwaarschijnlijk dat Ignatius manisch-depressief was, hoewel hem een zeer ernstige depressie overkwam, waaruit hij tevoorschijn kwam als een levend bewijs dat een mens een dergelijke ervaring niet alleen kan overleven, maar erop kan voortbouwen tot meerdere eer van God.

### *Depressie of troosteloosheid?*

Ook de relatie tussen depressie en het ignatiaanse begrip "troosteloosheid" is hier van belang. Iemand die vertrouwd is met de heel eigen kenmerken van geestelijke troosteloosheid zou deze gemakkelijk kunnen verwarren met een depressie, maar in feite zijn ze op verschillende golflengte actief, zelfs als ze hand in hand gaan. Volgens de tot rijpheid gekomen Ignatius is "troosteloosheid" het werk van de duivel, en hangt niet samen met gevoelens van voldoening of ontreddering: wanneer een gehuwd man vrolijk zijn maîtresse gaat bezoeken, kan hij in de ogen van Ignatius in een staat van troosteloosheid verkeren; maar dat geldt niet voor een ongelukkige student die gezakt is voor een examen, maar blijft vertrouwen op Gods liefde voor hem. Natuurlijk zijn droefheid en ontreddering typisch voor troosteloosheid, zoals dat ook geldt voor veel van de kenmerkende trekken van een depressie; maar in het geval van troosteloosheid is de oorzaak ervan *geestelijk* – iemand wordt beproefd en bekoord en in verwarring gebracht door de "vijand van de menselijke natuur" (GO 7; 317). Ignatius beschrijft de symptomen hoofdzakelijk in verband met het gebedsleven: "Wij moeten de dingen in breder verband zien ... willen we de typische uitdrukkingen aangaande troosteloosheid bij relaties en in verschillende omstandigheden omschrijven".

Soms zal een geestelijk leidsman zeer snel tot de bevinding kunnen komen dat iemand die om raad komt vragen onder psychologische druk staat, die zich openbaart in slapeloosheid, het verlies van het gevoel van eigenwaarde, of een pijnlijk gebrek aan belangstelling en energie. Maar de leidsman kan ook geleidelijk tot het besef komen dat iemand weliswaar geleden heeft en misschien nog lijdt onder een psychologische depressie, maar dat dit gepaard gaat met een onvervalste staat van geestelijke troosteloosheid, waarin deze mens oprecht tracht te bidden ondanks bekoringen van twijfel en zelfs van wanhoop. In het eerste geval is de beste aanpak de lijder in contact te brengen met een deskundige psychotherapeut; in het tweede geval kan zowel psychologische als geestelijke hulp noodzakelijk zijn.

De geestelijke leidsman van Ignatius te Manresa hield zich heel duidelijk aan de regels voor het behandelen van scrupels, maar kon toch niets doen om hem te helpen en maakte het in feite alleen maar erger (n.25). Ignatius kon pas uit de vicieuze cirkel van depressie uitbreken toen hij weer contact kreeg met de werkelijkheid. Moet men daaruit opmaken dat hij niet tegelijkertijd een geestelijke troosteloosheid ervoer? Volgens mij moet men tot die conclusie komen. Hoezeer ook het ondergaan van de depressie geestelijk vruchtbaar moge geweest zijn voor Ignatius, toch hoort een depressie tot een andere categorie, en het zou volgens mij alleen maar verwarrend werken als men haar gelijk zou stellen met “troosteloosheid”, zoals die bedoeld wordt in de Geestelijke Oefeningen.

Niemand die in een staat van depressie verkeert mag aangespoord worden, noch toestemming verkrijgen om de Geestelijke Oefeningen te doen. Deze zijn beslist geen remedie tegen een psychologische depressie, en zullen haar waarschijnlijk eerder verergeren. Daarmee wordt niet gezegd dat, wanneer iemand in een depressie verkeert, volhardend gebed niet nuttig zou zijn en niet een zeer gunstig effect zou hebben. Op zich al kan het voorbeeld van Ignatius' zware aanval van een depressie anderen de moed geven om te geloven dat een remedie voor een depressie zowel bestaanbaar als voor de toekomst veelbelovend is.

*uit: The Way 44/2 (2005)  
vertaling: Felix van Voorst tot Voorst S.J.*