



Verlies en rouw

Hoe vreselijk is het...

Het opschrift is de titel van een boek, waar ik iets geweldig moois in gevonden heb, wat ik hier met u deel. In dit artikel gaat het om de hoop die er is in een gebroken wereld. Het is bedoeld om de lezer te helpen om met gevoelens van verdriet en rouw om te gaan.

Verlies en rouw in de actualiteit

Hoe vreselijk is het dat de terreurbeweging al Qaeda in vele landen opleidingscentra heeft. Daar worden mensen klaargestoomd om onder zoveel mogelijk anders denkende medemensen dood en verderf te zaaien. Dit is niet alleen gericht tegen burgers van de Verenigde Staten.

Ook de Hezbollah kent zulke centra. De strijd tussen Israël en de Palestijnen heeft van beide kanten duizenden slachtoffers geëist. Wat een verdriet, wat een leed, voor nabestaanden en allen die hierdoor getroffen zijn. Dit is niet veel anders voor vele inwoners van Servië en Kroatië. Wat een leed kan dit alles oproepen.

Door het terrorisme voelt men zich steeds onveiliger, wat het toerisme in Indonesië en Israël flink heeft ingeperkt. Hierdoor zijn vele mensen buiten hun toedoen flink in financiële problemen geraakt. Kunt u zich dat inleven? Vele huizen zijn in genoemde landen vernietigd en in brand gestoken.

Stelt u zich eens voor dat úw huis met de grond gelijk gemaakt wordt of in brand wordt gestoken.

Stel je voor, dat je je computer, je TV, al je cd-tjes kwijt bent. Immers, de verzekering dekt zulke zaken niet. Al je persoonlijke brieven, foto's en herinneringen, al je bezittingen kwijt. Gestolen, vernietigd of verbrand. Leef je eens in dat zelfs het dak boven je hoofd verdwijnt. Stel je eens (heel even) voor dat je vriend of vriendin opeens wordt vermoord, je vriendin wordt verkracht.

Hoe vreselijk is dit alles. Het lijkt voor de meesten van ons wel een beetje een 'ver-van-mijn-bed-show'.

Als verlies en rouw dichterbij komt

Het verdriet over verlies van wat je kostbaar is, komt dichterbij als je zelf je gezondheid of baan (en/of huis) kwijtraakt, of dat iemand die je dierbaar is al dan niet plotseling overlijdt. Verdriet komt ook dichtbij als een verkering of verloving uitgaat. Of wanneer ouders in echtscheiding liggen. Het kinderleed is met geen pen te beschrijven. Zij verliezen veiligheid, zekerheid en zorg van ouders die in veel gevallen teveel met hun eigen belang bezig zijn of dit wel willen geven, maar door de omstandigheden daar onvoldoende aan toe kunnen komen.

Er is oneindig veel meer te noemen. Al de genoemde mensen kunnen over hun



situatie hún boekje 'hoe vreselijk is het' schrijven.

Verlies en rouw in de tijd van de schrijver

Zo ook Jeremia. Zijn boekje 'Klaagliederen' betekent letterlijk vertaald: 'hoe vreselijk is het'.

Want in 586 voor Christus pakten donkere wolken samen. Nebukadnezar belegerde de stad Jeruzalem en nam haar in met allerlei gevolgen voor de bevolking. Jeremia's beleving lijkt wat op wat in onze tijd gebeurt: honger, deportatie (wegvoering uit huis en land). Blijdschap veranderde in rouw. Het tweestammenrijk Juda werd ontvolkt en kreeg te maken met harde dienst. Feestgangers kwamen niet meer naar Jeruzalem. Men was beroofd van inkomen, kracht en eer. Er kwam gebrek aan eten en drinken; de kinderen smachtten ernaar. Vrouwen werden onteerd. Mannen, vrouwen en kinderen lagen dood op straat. De tempel werd geschonden. Aan de eredienst kwam een einde. Gebouwen en paleizen werden vernietigd. Weer anderen werden tot dwangarbeid veroordeeld.

Hoe vreselijk is het. Het roept ook boosheid op. In een eerder artikel heb ik erop gewezen hoe belangrijk het is om dan het oordeel over wat ons is aangedaan doorleefd in Gods handen te leggen^[1]. In dit artikel ligt echter de nadruk op *verlies en rouw*.

Oorzaak verlies en rouw

In de dagen van Jeremia was de val van Jeruzalem het gevolg van de zonde van het volk. Nota bene Jeremia zelf had ervoor gewaarschuwd. Hij had het voorgesteld door een kruik te nemen en aan stukken te breken. Daarbij had hij gezegd dat dit symbolisch was voor wat de Here had gezegd met het volk te doen. En wel als het zich niet tot Hem bekeerde van hun volharding in de zonden^[2]. De oorzaak van verlies en rouw kán dus gelegen zijn in persoonlijke zonde en in zonden van anderen. Vaak is het ten gevolge van de gebrokenheid van de schepping waarin we leven.^[3]

Onze cultuur en rouw

In onze cultuur zijn velen gewend om hun gevoelens weg te stoppen. Mannen zijn in het algemeen hier nog meer toe geneigd dan vrouwen. Ze willen vaak macho, sterk zijn. Maar ook veel vrouwen hebben 'geleerd' om 'niet te zeuren', 'gewoon door te gaan', om 'flink' te zijn.

Wie telkens zo handelt, ontkent een deel van zijn persoonlijkheid. 'Ik voelde de pijn niet eens meer', zei iemand tegen me.

Werkt dit? In pastorale bediening hebben zeer velen moeten erkennen: nee! Het kan soms tijdelijk werken en ook even functioneel zijn, maar op de lange termijn breekt het ons op. Mensen krijgen er vaak moeite mee om zichzelf te zijn. Om écht te zijn. Om te leven.



Sommigen worden snel geïrriteerd, anderen bitter en onbereikbaar; weer anderen hebben idee gek in hun hoofd te worden.

Omgaan met het verdriet

Als bijvoorbeeld een moeder met een kind aan het wandelen is en het kind een beertje laat vallen, zal het kind in de regel om dit beertje roepen. Mogelijk in de trant van 'mama, beertje is weg'. En mama doet er wijs aan acht te slaan op het kind. Want anders zal het kind gaan huilen of schreeuwen om toch maar het beertje terug te krijgen. Dit is een gezonde reactie op verlies.

Verlies van geliefden, verlies van werk en alles wat ons kostbaar is, slaat 'een gat in het leven', zoals ook een vrouw mij vertelde toen ze haar man verloren had. Zij wilde erover praten.

Jeremia spreekt ook zijn bittere verdriet uit over wat er gebeurd was. Vijf hoofdstukken lang. Tegen wie? Hij sprak tegen zijn vrienden, maar zoals wel vaker gebeurt, konden zij er niet veel mee. Hij bespreekt het ook met God! Hij zegt o.a.: 'Och HERE, alle vrede en voorspoed zijn lang geleden verdwenen, want U hebt ze weggenomen. Ik weet niet meer wat geluk is^[4]. Het gaat haar vijanden voor de wind, want de Here heeft Jeruzalem gestraft voor haar vele zonden; haar jonge kinderen zijn gevangen genomen en als slaven weggevoerd naar een ver land^[5]. Hij weet dat God de val van Jeruzalem voorspeld had, maar toch spreekt hij zich uit. Opmerkelijk is wat hij hier zegt: 'Hij, de Here, is rechtvaardig, want tegen zijn woord ben ik weerspanning geweest^[6]. Hij identificeert zich met zijn eigen volk, dat van Gods wegen niet wilde horen.

Wat doet hij nog meer? Hij stort zijn hart voor de Heer uit: 'Om al deze dingen moet ik huilen; de tranen stromen langs mijn wangen. Mijn trooster is ver weg en Hij is de enige die mij zou kunnen helpen. Mijn kinderen hebben geen toekomst, want vijanden overheersen ons. Och HERE, kijk toch naar mijn wanhoop; mijn hart is gebroken en mijn ziel krimpt ineen van angst, want ik ben vreselijk opstandig geweest. In de straten wacht het zwaard mij op; thuis word ik bedreigd door honger en ziekten'.^[7]

Rouw en hoop

De nood wordt zo hoog beleefd dat Jeremia zegt: 'Ik *dacht*: vergaan is mijn kracht, vervlogen mijn hoop op de Here. *Gedenk* aan mijn ellende en omzwerving, ... Zo vaak mijn ziel dit *gedenkt*, buigt zij zich neder in mij^[8].

Ervaart Jeremia in zijn strijd iets van God of van zijn tegenwoordigheid? Hij zegt: 'Ook al schreeuw en huil ik uit alle macht, Hij wil niet naar mijn gebeden luisteren^[9].

Hij ziet het even niet meer zitten. Herkent u dat ook? Hij heeft even geen hoop meer. En dan... Het lijkt wel of de Here ons in dit gedeelte wil zeggen: ga terug naar de Schrift! Neem niet het gevoel als fundament om verder te komen, maar Mijn



beloften, opgeschreven in de Bijbel.

Het is het geloof dat ziet op de beloften van God en zegt: het is waar, al zie ik het niet, al beleef ik het niet, al kan ik het nu niet beredeneren. Dan volgt er bij Jeremia ook een omkeer. Hij brengt in zijn fel verdriet Gods waarheid in herinnering. Het is zoals de opkomende zon haar stralen aan de horizon laat verschijnen. Zo breekt er weer in zijn leven de hoop door.

Hij zegt: *'Dit zal ik mij te binnen brengen, daarom zal ik hopen: Het zijn de gunstbewijzen des Heren, dat wij niet omgekomen zijn, want zijn barmhartigheden houden niet op, elke morgen zijn zij nieuw, groot is uw trouw[10]!*'

Hij bekijkt de situatie niet meer vanuit zijn eigen door emoties verkleurd perspectief. Maar beziet het in de wetenschap dat God trouw is: Hij zegt God is goed en barmhartig en trouw.

Jeremia kijkt niet meer alleen naar omstandigheden, die niet eerlijk zijn, maar naar God, die wel eerlijk is. Ook herinnert hij zich pas dan het volgende: *'Want niet voor eeuwig verstoot de Here. Want als Hij bedroefd heeft, ontfermt Hij Zich naar de grootheid van zijn gunstbewijzen. Immers niet van harte verdrukt en bedroeft Hij de mensenkinderen[11]. Hij ziet weer in dat God genadig is.*

Op het keerpunt zelf spreekt hij uit: *'Mijn ziel zegt: Mijn deel is de Here, daarom zal ik op Hem hopen[12]!*' Hij gaat voor de Heer. Terwijl hij in grote moeilijkheden verkeert en groot verdriet kent. Hij vertrouwt weer op de Here, die hij eerder in zijn leven heeft ervaren. Hij grijpt de uitgestoken hand van God. In dit alles heeft hij houvast. Hij heeft een anker voor zijn ziel gevonden. Het vertrouwen wordt gevoed door terug te kijken naar de momenten dat God wel dichtbij is.

Dan kan hij ook het volgende zeggen:

'Goed is de Here voor wie Hem verwachten, voor de ziel die Hem zoekt; 26 goed is het, in stilheid te wachten op het heil des Heren'[13].

Hij is als een verliefde jongen, die vol verwachting op zijn meisje wacht, die door omstandigheden te laat op de afspraak is. Die erop vertrouwt dat ze komt.

Op diverse snelwegen staat er een bord: Ga terug! Wie dit tegenkomt, weet dat hij op de verkeerde weg is. Als wij lijken op te gaan in ons verdriet, dan zegt de Here eigenlijk ook: ga terug. Het is gevaarlijk om op die weg verder te gaan. Ga terug naar het punt waar het nog veilig was. Anders gezegd, ga terug in herinnering naar hoe je God beleefde in tijden dat het goed was. Voed het oude vertrouwen door Gods beloften weer in herinnering te brengen. Of denk aan momenten dat God je uit een situatie gered heeft. Hij wil dat opnieuw doen. Hij steekt zijn hand uit...

Rouw tonen mag



Tijdens de zoekweg terug mogen we alle mogelijke verdriet uiten. Het is zelfs heilzaam! God *wil* gekend worden in jouw pijn en verdriet, zelfs al heb je onaardige dingen tegen Hem gezegd.

Jeremia klaagt, huilt, worstelt en verwerkt een boek lang zijn verdriet.

We komen dat ook elders in de Bijbel tegen.

Jacob werd bij zijn dood 70 dagen beweend!

Jezus uit Zijn verdriet uit als Lazarus overleden is^[14]

De Jood scheurde als teken van rouw een handbreed van zijn kleren.

Speciale klaagvrouwen in het Oosten kwamen om treurige muziek te maken om de emoties op gang te brengen.

David, bepaald geen watje, zegt 'Het verdriet put mij uit; elke nacht wordt mijn kussen nat van de vele tranen'. ^[15]

Klagen, mopperen?

Verdriet tonen is dus bijbels en gezond. Wat niet goed is, is mopperen over allerlei dingen^[16].

Maar is het juist om te zeggen: God wil toch niet dat we klagen? Jeremia zegt toch zelf: 'Wat klaagt dan een mens in het leven! Ieder [klage] over zijn zonde^[17]'.

We moeten toch dankbaar zijn? Ik denk dat er sprake is van een misverstand.

Klagen als levenshouding ontnemt jezelf en je omgeving de vreugde van het leven. Maar klagen in de zin van uitdrukken van emoties over verlies en rouw is daarmee niet te vergelijken.

God verlangt er juist naar dat we ons hart bij Hem (als betrokken Vader) uitstorten^[18], omdat Hij van ons houdt. Hij schiep ons met gevoelens, daarom mogen we die hebben. Het mag bij Hem... We hoeven ze niet weg te stoppen. Dat doet Jeremia ook niet. We hebben bij Hem geen macho gedrag nodig.

Rouwen

Het helpt ons te willen^[19] accepteren dat God heeft toegelaten dat onze omstandigheden moeilijk zijn geweest. Dit is zelfs noodzakelijk voor het afvloeien van de noodzakelijke gevoelens.

Wie weet te rouwen zal God eerder van harte dank kunnen brengen. Want *rouw* (verdriet) is een proces waarin je je innerlijk losmaakt van wat er gebeurd is, wat je in de ruimte brengt.

Wie rouwt loopt als het ware met zijn hart achter de feiten aan. In het rouwen voltrekken zich scheiding en verlies aan de persoon zelf: Het realiteitsbeginsel zet zich dan door in te totaliteit van de zelfervaring en dit betekent altijd verdriet.

De wijze waarop met verdriet wordt omgegaan kan positief en negatief zijn.



Krampachtig verdriet dat bij wijze van spreken door de situatie van de persoon wordt afgeperst, heeft geen bevrijdende werking. Het voert namelijk niet tot de aanvaarding van het onvermijdelijke. Het blijft in berusting steken of in het gevoel van met de rug tegen de muur staan en zich erbij neer moeten leggen.

In de angst en wanhopigheid en het verdriet drukt zich het onvermogen uit om een verlangen op te geven, waarvan men in de diepte beseft dat het niet meer vervuld kan worden. De psyche heeft immers tijd nodig om zich in te kunnen voegen in de nieuwe realiteit.

Ik merk op dat Jeremia na wat hij heeft uitgesproken weer *verder rouwt* om het verlies van veel wat kostbaar was. Rouwverwerking is immers een proces, waarover de Bijbel ons het een en ander over te zeggen heeft. Dit proces heeft geen vastgestelde tijd en kan van persoon tot persoon verschillen.

Aan de ene kant is er in dit proces de valkuil van stoer en flink te zijn, wat gepaard kan gaan met lichamelijke kwalen. Aan de andere kant is der de valkuil van het zelfmedelijden.

Van Jeremia en andere genoemde personen mogen we leren dat gevoelens geuit mogen worden.

Dat we terug mogen gaan naar het moment dat we onze vreugde kwijt raakten. Het onderwerp raakt ons allen. Want iedereen heeft op een of andere manier te maken met verlies...

God steekt zijn hand naar ons uit. Door Zijn Geest en door Zijn kinderen. Hij weet wat het is om Iemand te moeten missen. Hij heeft moeten toezien hoe Jezus Christus leed en stierf om onze zonden te kunnen dragen. God begrijpt je volkomen en zegt dat je je moeite en je verdriet in Zijn hand mag leggen^[20]. Dan krijgt het een plekje.

Guus Molenaar

[1] 1 Petr. 2:23

[2] Jer. 19:10-15

[3] Rom. 8:20vv

[4] Het BOEK Klaagliederen van Jer. 3:17

[5] Het BOEK Klaagliederen 1:5

[6] Klaagliederen 1:18

[7] Het BOEK 1:16, 20

[8] Klaagliederen 3:18-20

[9] Het BOEK Klaagliederen 3:8

[10] Klaagliederen 3:21-23

[11] Klaagliederen. 3:31-33.



[\[12\]](#) Klaagliederen 3:24

[\[13\]](#) Klaagliederen 3:25,26

[\[14\]](#) Joh. 11: 35,38

[\[15\]](#) Het BOEK Psalm 6:6.

[\[16\]](#) 1 Cor. 10 met verwijzingen naar Numeri

[\[17\]](#) Klaagliederen 3:39

[\[18\]](#) Ps. 62:8; Klaagliederen 2:19

[\[19\]](#) Fil 2:13

[\[20\]](#) Ps. 10:14