

Rinze Ijbema - Psalm 102.

[1] Vanmorgen wil ik proberen iets te vertellen over verlies en verdriet en wat dat met je doet. Ik had ook kunnen zeggen: 'Ik wil iets op een rijtje zetten over verlies en verdriet en wat dat met je doet.' Maar eigenlijk is dat precies wat ik niet wil. Je vergist je wanneer je denkt dat als je iets of iemand kwijtraakt, dat je dan door een aantal fasen heen moet. Als je iets of iemand kwijtraakt, raak je ook een beetje de weg kwijt. Rouwen is een doolhof. Mijn eigen ervaring is dat je dat doolhof niet door slim te denken uitkomt. Natuurlijk helpt het wel om na te denken, en moet dat ook. Maar wat er om je heen gebeurt en wat je toevallig of niet net raakt en wat er bij je binnenkomt is minstens zo belangrijk, en heb je maar voor de helft in eigen hand. Bovendien gaat het ten diepste om de weg die je met je hart zoekt en vindt en zoekt en vindt. En je hart is niet logisch. En ieder hart is anders.

Dus wil ik gewoon wat vertellen over verlies en verdriet en wat dat met je doet. Ik wil dat doen aan de hand van Psalm 102. Die Psalm sprak me aan, omdat die zo eerlijk allerlei verschillende reacties op verlies en allerlei verschillende manieren van verdrietig zijn beschrijft. Bij voorbeeld vers 5: **[2]** 'Ik vergeet mijn brood te eten.' Dat was, denk ik, een beetje een grapje van God. Ik had van te voren bedacht wat ik zou willen zeggen en één van de dingen die ik wou noemen, is dat je ook te verkunt gaan in je verdriet. Bij voorbeeld: als je merkt dat je niet meer eet. Dan moet je iets doen of iets laten doen. En misschien is dat ook wel zo, maar deze woorden van Psalm 102 herinneren mij eraan niet te snel te willen corrigeren. Zo ver kan het gaan als je verdriet hebt: het ontnemt je alle trek.

Natuurlijk is niet eten een symptoom, en ook dat geeft Psalm 102 duidelijk aan. Want de Psalm begint met hoe je God kwijt kunt zijn. Vers 3: **[3]** 'Heer, hoor mijn gebed.' In die openingsverzen zitten twee dingen. 1. Je zit wel in een crisis. Bij voorbeeld als je iets of iemand verliest en dat hakt er zo in dat je wereld op z'n kop staat. Geen wonder dat je heftig reageert. Het is crisis. En 2. Je voelt je niet langer geborgen. Geborgen, verbonden, het is er niet meer. Dat is een normale ervaring als je in de crisis zit, wat voor crisis dan ook. En dat is iets wat mij verdrietig maakt. Want vaak, als de verbinding met God weg is, is ook de verbondenheid met mensen weg.

In Psalm 102 zie je dat in vers 8. **[4]** 'Slaap ken ik niet, ik ben eenzaam.' Weet je, ik heb gezegd dat iedereen z'n eigen route vindt, z'n eigen keuzes maakt in het doolhof van de rouw, dus je hoeft niet alles in je eigen omgaan met verlies te herkennen. Maar wie van jullie heeft zich, juist na een verlies, juist in je verdriet, bij voorbeeld 's nachts, als je op je bed ligt, wel eens eenzaam

gevoeld? [...] Kijk, of je die eenzaamheid nu kent of niet, wil je met vallen en opkrabbelen de weg vinden na een crisis, dat lukt alleen als je geborgenheid kent, als mensen om je heen je dat bieden. En dat moet jij aangeven, tegen God en tegen mensen: 'Laat mijn hulpkreet je bereiken.' En dat moeten zij-wij om je heen oppakken.

Niet dat het dan vanzelf gaat, met goede mensen om je heen. Vers 10: **[5]** 'Het water dat ik drink vermeng ik met tranen.' In dat doolhof waar je op zoek bent naar herstel, naar herleven, naar jezelf, is ook een afdeling 'radeloosheid.' En het is een doolhof, dus je kunt er zo maar twee keer langskomen, of drie keer. Soms vooral in het begin, soms ook zomaar opeens veel later, wanneer je verdriet opeens getriggerd wordt door iets wat je meemaakt. Het is dan niet zo dat je gek geworden bent. Je bent een echt mens, en dus kan ook dat verdriet dat je al een plek had gegeven zomaar opeens weer opborrelen. Zo is het gewoon - en daarom is praten over rouw en verdriet alsof het over 'fasen' gaat waar je keurig op een rij doorheen moet, een vorm van bedrog die je jezelf niet hoeft opleggen.

Nu gloort er in Psalm 102 wel licht aan het eind van de tunnel. Vers 14: **[6]** 'De tijd van genade is gekomen, dit is het uur.' 'De tijd van genade is gekomen, dit is het uur.' Ik wil dat vanmorgen zo zeggen: het uur, het moment dat de hoop doorbreekt, en het hoeft echt maar een moment te zijn, dat moment laat zien dat, echt waar, de tijd van genade is gekomen. Ik ga nog een stap verder: er komt een moment dat jij zelf of een ander of God (of alle drie tegelijk, natuurlijk) iets van hoop in je hart laat herleven, de hoop dat je verder mag. En die hoop laat iets zien van wat echt waar is: wij leven in het tijdperk van genade. Christus heeft de dood overwonnen. Hij is nog hard aan het werk om heel de schepping van zijn overwinning te doordringen. Misschien wel eens zo hard aan het werk, dat jij denkt dat Hij jou even is vergeten. Maar wat Hij heeft gedaan heeft Hij gedaan voor jou en jou en ons allemaal. De hoop die God je laat ervaren is echt, want Christus heeft de dood overwonnen.

Vaak gaat dit ervaren van hoop en deze ontdekking dat God omziet naar jou als vluchteling, als gevangene, als door de dood bedreigde, vaak gaat die ontdekking samen met de ontdekking dat jij verdriet hebt - en niet langer je verdriet bent. Het verlies, de crisis, is niet allesoverheersend: je ontdekt dat je leven meer is dan alleen dat, je blijkt weer blij te kunnen zijn met een weekendje weg, een wandeling met een vriend, een zonnige herfstdag.

Nog één keer: wat ik beschrijf is geen model. We zijn mensen en geen robots. Dat is ook zoets in Psalm 102. Meestal gaan de psalmen vanuit de diepte van ellende naar hemelhoog juichen

voor God. Psalm 102 doet dat ook wel een beetje, maar dan wel met vallen en weer opkrabbelen. Want als je denkt dat je bij de hervonden hoop halverwege de Psalm zeg maar binnen bent, dan ga je toch nog een keer onderuit. **[7]** 'God heeft halverwege mijn kracht gebroken.' Letterlijk betekent halverwege hier: halverwege mijn leven, op mijn veertigste. Maar figuurlijk is het ook zeg maar halverwege de Psalm: je was al een heel eind gekomen, maar opeens zit je weer midden in het doolhof. Dat is niet mooi. Maar het gebeurt wel. En dan? Dan blijf je het zeggen: **[8]** 'Heer, hoor mijn gebed.' Ik ga je niet vertellen, als je iets of iemand bent verloren, als je verdrietig bent of op een andere manier in een crisis, ik ga je niet vertellen, dat je dit moet doen of dat en dán komt het goed. Maar dit ene blijf ik herhalen: dat je bij God en bij mensen blijft aankloppen: 'Laat mijn hulpkreet je bereiken.' En dat jij dan je hart opent, voor als zij bij jou aankloppen. Of Hij.

Amen.

Voor de bespreking:

1. Als je wilt, neem nog even de tijd om te denken aan iemand die je moet missen. Wie was ze voor je? Hoe heeft hij jouw leven verrijkt?
2. Niet alleen bij verdriet, maar ook in andere situaties: herken je het, dat je wel eens eenzaam was? Heb je zelf ook gezocht naar contact en geborgenheid – en hoe dan?
3. Wat zijn voor jou momenten van hoop geweest, dat God zich weer liet zien?

P.S.: van alles gebaseerd op: Wim ter Horst, *Over troosten en verdriet*.