**Verdriet en troost**

een themapreek - © Jeroen Sytsma, 2016

**Schriftlezing: Rom. 12:6-15 en Job 16:1-11**

De schriftlezing kan als volgt geïntroduceerd worden:

“De preek gaat over ‘verdriet en troost’. Beide onderwerpen komen aan de orde in Rom. 12. Daarna klinkt uit Job hf. 16 een felle klacht van een van de meest verdrietige mensen in de bijbel.”

**Suggestie voor de liturgie:**

\* GK gz 133 als openingslied - *De dag gaat open voor het woord des Heren*

\* LvdK 473:7,9 na de schriftlezing - *Over verdriet en vreugde in Gods hand (NB: deze verzen zijn niet opgenomen bij de versie in het nieuwe Liedboek (lied 912)*

\* Opw. 378 na de preek - *Ik wil jou van harte dienen en als Christus voor je zijn*

\* GK gz 174 (= nieuwe LB 221) - *Zo vriendelijk en veilig als het licht*

**1. Verdriet: zwaarder dan het zand van de zee, maar wat is het?**

Iedereen hier kent verdriet.

Als we al dat verdriet zouden verzamelen, en zouden wegen op een weegschaal,

hoe zwaar zou dat zijn?

Rare vraag, denk je misschien. Verdriet is toch niet te wegen?

Ik heb die vraag over verdriet wegen niet zelf bedacht. Hij komt uit de Bijbel.

Van Job, de man die alles kwijtraakte.

Als hij zich op de mesthoop beklaagt over zijn leed zegt hij:

*Weeg mijn verdriet en mijn boosheid, leg mijn lijden erbij in de weegschaal:*

*zwaarder is het dan het zand van de zee.* (Job 6:1,2)

Ontroerende woorden.

Job zegt: Alleen al *mijn* verdriet is te zwaar om te wegen.

Alleen al *mijn* verdriet is groter dan dat het past in deze wereld.

Hij zegt niet: Ach, ik ben maar ik, wat stel ik nou voor met mijn verdriet.

Hij wil niet klein denken over zijn verdriet en lijden, want het is niet klein!

Wat is verdriet eigenlijk?[[1]](#footnote-1)

Misschien denk je: dat weet toch iedereen?

Voor een deel klopt dat. Iedereen weet hoe het is om verdrietig te zijn.

Toch heeft het mij geholpen na te denken over de vraag wat verdriet is.

Ik wil iets daarvan met je delen.

Bij verdriet spelen drie dingen een rol:

- Er is leed, tegenslag.

- Je neemt daar geen genoegen mee, het is niet iets van ‘o, niks aan de hand’.

- Maar je ziet ook geen mogelijkheden er iets tegen te doen, het te bestrijden.[[2]](#footnote-2)

Stel, ik snij in mijn vinger bij het uien snijden.

Dat doet pijn, het is een vorm van tegenslag.

Maar ik heb er verder geen last van, het verandert mijn plannen niet.

En ik kan er iets tegen doen: pleister er om, en klaar is kees.

Ik ben dus niet verdrietig.

Maar stel: ik snij in mijn vinger bij het uien snijden.

En ik ben een concertpianist die morgen een belangrijk concert heeft.

Er staat dus heel veel op het spel,

maar ik zie niet wat ik er aan kan doen,

want met een pleister om mijn vinger kan ik niet spelen, maar zonder ook niet.

Ik ben dus heel verdrietig.

Dit is nog maar een simpel voorbeeld, een snee in een vinger.

Maar je proeft meteen dat het hart van verdriet niet die vinger is, maar … het hart.

Je *ik*. *Ik* kan morgen niet aan dat concert mee doen.

Bij verdriet verlies je iets van jezelf. Soms verlies je jezelf helemaal.

Verdriet is Ik-verlies.

Het ontstaat vaak als je iets anders kwijtraakt.

Je partner overlijdt. Je droom om die opleiding te halen gaat niet door.

Je verlangen om vader of moeder te worden wordt niet vervuld.

Je gezondheid laat je in de steek.

*[NB: het volgende gedeelte zou ivm. lengte van de preek bij het houden van de preek ook overgeslagen kunnen worden.*

Bij groot verdriet past het beeld van een doolhof.

Want in een doolhof weet je de weg niet, de uitgang is moeilijk te vinden,

en je komt vaak terug op plaatsen waar je al eerder geweest bent.[[3]](#footnote-3)

Met verdriet reageer je op wat je overkomt.

Je zoekt op de een of andere manier om verder te leven,

soms zoek je naar antwoorden, probeert ze uit,

maar het werkt niet,

je kunt radeloos worden,

of jezelf wijs maken dat het went,

maar dan blijken de antwoorden die je bedacht niet te werken,

of er gebeurt iets waardoor het verdriet weer fel terugkomt:

je vindt een oude foto,

iemand overlijdt,

je krijgt een ongelukkige opmerking te horen;

een doolhof, het gaat maar door, je wordt er doodmoe van.]

Bij verdriet, lijden en rouw hoor je mensen vaak dingen zeggen als:

je moet het verwerken, een plekje geven, de tijd heelt alle wonden.

Wat mij betreft is het mensbeeld dat daar bij hoort niet het bijbelse mensbeeld.

Dit soort taal gaat uit van een mens die lijkt op zo’n speelgoedpoppetje

dat aan de onderkant rond en verzwaard is.[[4]](#footnote-4)

Je kent het wel: Als je het poppetje een klap geeft zwiept het heen en weer,

maar steeds minder, en na een tijdje staat ‘ie weer stil rechtop.

Voor en na de klap is het beeldje precies hetzelfde. De klap is verwerkt. En klaar.

Maar zo gaat het bij jou niet.

Als jij valt zorgt de zwaartekracht er niet voor dat het *vanzelf* weer goed komt,

je moet zelf opkrabbelen, en dat kost bakken met energie.

En jij bent na een klap, na verdriet, *niet* meer dezelfde.

Want je weet nog van die klap, en van dat verdriet, zelfs als het over is gegaan.

God maakte jou tot mens.

Je bent een betekeniszoeker, een zingever.

Je kunt *verlies* ervaren, omdat God een verlangen om te *winnen* in je hart heeft gelegd.

Je kunt *verdrietig* zijn, omdat je heimwee hebt naar de *vreugde* van het volmaakte leven.

Heimwee naar God. Ten diepste is verdriet verlangen naar God.[[5]](#footnote-5)

\*

*Eerst keken we dus naar wat verdriet is. Het volgende in de preek gaat over hoe je met verdriet omgaat, onder het kopje:*

**2. Niet dragen maar klagen**

Ik lees iets voor uit de herinneringen van Piet Los, een psychiater uit Amersfoort:

“Toen ze zes jaar was stierf haar vader. Veel weet ze niet meer van hem. Het schijnt dat ze veel van hem gehouden heeft. Haar moeder ook. Trouwens, ze hield ook veel van haar moeder, en daarom probeerde ze na te laten wat moeder zo erg vond. ‘Niet huilen’, zei moeder, ‘dat is niet gezellig.’ Dertig jaar lang heeft ze het gezellig gehouden. Toen was het op en werd ze bij ons opgenomen. Het afscheid was uitgebleven en zo had het sterven van haar vader nooit een eind genomen. Er was nooit om hem gerouwd.”[[6]](#footnote-6)

Wat is er tegen jou gezegd als kind? Wat zeg je nu zelf tegen je kinderen?

En tegen jezelf? Is er ruimte voor verdriet?

Veel jongens kregen te horen: grote jongens huilen niet.

Veel meisjes: toe, niet huilen, het gaat wel weer over. Of erger nog: Stel je niet zo aan.[[7]](#footnote-7)

En hele generaties christenen zijn opgegroeid met deze spreuk:

‘Niet klagen maar dragen en bidden om kracht.’ En ze slikten hun verdriet in.[[8]](#footnote-8)

En daar bleef het liggen als een steen op de maag.

Maar verdriet is het waard om geuit te worden!

Verdriet is een protest tegen de gebrokenheid van deze wereld.

Verdriet is een bewijs dat jij mens bent. Jij hebt door wat er fout en kapot gaat.

Draai het eerst deel van die spreuk maar om:

Niet dragen maar klagen!

En dan klagen niet met de Nederlandse bijbetekenis van ‘zeuren’,

maar als het bijbelse klagen: je klacht uiten, je verdriet niet wegstoppen.

*[NB: het volgende gedeelte zou ivm. lengte van de preek bij het houden van de preek ook overgeslagen kunnen worden.*

Niet dragen maar klagen. De bijbel gaat je er in voor.

Verdriet in de wereld van de Bijbel werd luid en duidelijk geuit.

Denk maar aan het bestaan van klaagvrouwen.

En onze uitdrukking ‘in zak en as zitten’ komt daar vandaan.

Met trok rouwkleding aan en strooide as over het hoofd.

Iedereen kon zien dat je verdriet had.]

God nodigt je uit je verdriet te uiten; het niet weg te slikken, maar uit te roepen.

De dichter van psalm 10 wist het:

*‘U ziet de pijn en het verdriet, en weegt het in uw hand.’*

En David wist dat God alle aandacht had voor zijn tranen. Psalm 56:

*‘Mijn omzwervingen hebt u opgetekend, vang mijn tranen op in uw kruik. Staat het niet alles in uw boek?’*

En wat een bijzondere troost en kracht is er uitgegaan van het kortste vers uit de hele bijbel, twee woorden maar, in Johannes 11:35: *Jezus huilde*.

Verdriet is het waard om geuit te worden.

Niet dragen maar klagen. En gelukkig *blijft* dan deel twee van de spreuk:

Niet dragen maar klagen, *en bidden om kracht.*

\*

*Het vorige ging over omgaan met je eigen verdriet. Wat zegt de bijbel over omgaan met het verdriet van een ander?*

**3. Heb verdriet met wie verdriet heeft**

Verdriet en troost horen bij elkaar. Al is het een moeilijke combinatie.

Verdriet uiten is vaak moeilijk. En troost bieden ook.

Paulus geeft in Romeinen 12 een hele serie praktische opdrachten.

Ze zijn allemaal een uitwerking van de eerste opdracht:

Laat uw liefde oprecht zijn.

Wat hoort bij echte liefde? Heb verdriet met wie verdriet heeft.

Valt je iets op aan die opdracht? *[preeklezer, laat hier gerust een moment stilte vallen]*

Het is *geen* opdracht om te troosten!

Paulus zegt niet: Troost wie verdrietig is. Hij zegt: Heb verdriet met wie verdriet heeft.

Weer merk je dat verdriet eigenwaarde heeft en ruimte krijgt.[[9]](#footnote-9)

Heb verdriet met wie verdriet heeft.

Deze opdracht doet recht aan hoe moeilijk het is om te troosten.

Bijvoorbeeld doordat troosten zo gauw iets krijgt van:

Ik vind dat jouw verdriet moet over gaan (want ik heb er last van).

En ook omdat er veel verdriet is waar troost niet bij kan komen.

De zwarte wurggreep van een depressie.

Het gat in je ziel bij borderline, waar alle geluk als door een afvoerputje wegstroomt.

De diepe innerlijke eenzaamheid die overblijft als je ouders je geen liefde gaven.

Achtervolgd worden door een trauma na seksueel misbruik,

of na uitzending als militair naar een oorlogsgebied.

Ontdekken dat je diep van binnen iemand bent die je niet wilt zijn:

een pedofiel bijvoorbeeld.

Spreuken 14:10. ‘Alleen je eigen hart kent je diepste verdriet.’

Troost is dan vaak een brug te ver. Je kunt niets anders doen dan verdriet aanhoren,

het erkennen, en mee verdrietig zijn.

Heb verdriet met wie verdriet heeft.

Ik zie dat ook als een opdracht er naar te vragen.

Hoe is het met jou? Hoe is het *echt* met jou? Is er ook verdriet in jouw leven?

*[NB: het volgende gedeelte zou ivm. lengte van de preek bij het houden van de preek ook overgeslagen kunnen worden.*

Ik sprak laatst iemand en die vertelde

dat hij de oppervlakkige koffieklets tijdens de pauze op de zaak opeens zat was geweest.

Hij vroeg toen plompverloren aan de collega naast hem: Ben je gelukkig?

Die collega keek verbaasd, en zei: Nee, en jij? Ik ook niet, was het antwoord.

Opeens hadden ze een heel ander gesprek!]

Weet jij trouwens hoe lang het duurt voor je over het gemis van je partner heen bent?

*[preeklezer: laat ook hier gerust een moment stilte laten vallen]*

Helaas *denken* veel mensen dat ze dat weten. Na een jaar of zo moet het wel over zijn.

Maar als er naar vraagt?

*‘Mis jij je vrouw nog?’ ‘Ja, na 15 jaar nog elke dag.’*

Mensen sterven vaak twee keer. Eerst verdwijnen ze uit het leven.

En dan verdwijnen ze uit de gesprekken. En beide keren doet het enorm veel pijn.

Heb verdriet met wie verdriet heeft.

\*

*Tot nu toe stonden we stil bij Wat is verdriet? Hoe ga je met eigen verdriet om en hoe met verdriet van een ander. De volgende vraag is dan: Kun je troost bieden?*

**4. Troost bieden**

Voor er troost geboden kan worden

moet er van twee kanten een onzichtbare muur doorbroken worden.

Mensen die verdriet hebben trekken soms een muur op om zich heen.

Het masker van ‘alles gaat goed hoor.’

Medemensen bouwen soms die muur.

Ze weten niet hoe ze met jouw verdriet moeten omgaan.

En dus mijden ze je maar. Ze vinden hun eigen onzekerheid belangrijker dan jouw verdriet.

Veel mensen worden op een afschuwelijke manier in de steek gelaten

als het er op aan komt.[[10]](#footnote-10)

Troost vraagt geborgenheid. Veiligheid, zekerheid.

Iemand die er onvoorwaardelijk voor jou is. Iemand die tegen tranen kan.

Geborgenheid vraagt om een kleine groep.

In bijna elke kerkelijke gemeente is dat iets om goed op te letten.

Ook gemeentes die wij klein noemen, bv. met 150 leden,

zijn groot in vergelijking met de gemeentes aan wie Paulus schreef.

Paulus stond geen meeleven met honderden mensen voor ogen.

Dat kan ook helemaal niet.

Het delen van verdriet en het zoeken naar troost vragen geborgenheid,

en die vind je meestal bij een enkeling of in een kleine groep.

Als jij iemand bent die verdriet heeft, schaam je er niet voor.

Ik hoop dat je de moed hebt geborgenheid te zoeken: Mag ik bij jou verdrietig zijn?

Als jij iemand bent die een leidinggevende taak in de kerk heeft,

dan hoop ik dat je kunt investeren in die kleine verbondenheid in de gemeente.

Eenzaam èn verdrietig zijn is een vreselijke combinatie.

En zeker weten dat iemand er voor je is, ook bij de zoveelste huilbui,

dat is al heel vertroostend.

Troosten is moeilijk. Moet je Job te keer horen gaan tegen zijn vrienden:

‘Niets dan ellende brengt mij jullie troost. Een eindeloze stroom van lege woorden.’[[11]](#footnote-11)

En hij had nog gelijk ook.

Zijn vrienden waren gekomen. En ze hadden zeven dagen gezwegen.

Geweldig dat ze er zo voor hun vriend wilden zijn. Maar waren ze maar blijven zwijgen!

Jobs vrienden probeerden God te verdedigen.

En ze probeerden een antwoord te vinden op het lijden van Job.

Maar wij hoeven God niet te verdedigen.

En er is geen antwoord op het lijden. Zelfs toen Jezus er naar vroeg bleef het stil.

Troosten is moeilijk. Zeker als je het met woorden probeert te doen.

Paulus noemt het in Romeinen 12 een gave, een christelijk talent, dat niet iedereen heeft:

*‘Wie de gave heeft te onderwijzen, moet onderwijzen. Wie de gave heeft om te troosten, moet troosten.’[[12]](#footnote-12)*

Kunnen troosten is dus niet iedereen gegeven.

Er voor iemand zijn wel. Want daarvoor hoef je alleen maar van iemand te houden.[[13]](#footnote-13)

\*

*Tot slot wil ik nog iets zeggen over:*

**5. Eeuwige troost**

Eén van de veelzeggende bijnamen voor het leven is ‘dit aardse tranendal.’

Er klinkt iets in door van dat er in dit leven altijd meer tranen dan troost zullen zijn.

Het hart van het christelijk geloof is dat we in dit aardse tranendal niet alleen gelaten zijn.

Jezus Christus kwam bij ons. *Zijn* leven werd een tranendal.

De troost van het christelijk geloof kan niet anders zijn dan de troost van Christus.

Hij is het gezicht van God.

Dankzij hem weten we dat we met al ons leed bij God terecht kunnen.[[14]](#footnote-14)

Dankzij Jezus’ overwinning op de dood kan de bijbel ons een prachtig vooruitzicht geven:

*‘Een nieuwe hemel en een nieuwe aarde. God zal alle tranen van onze ogen wissen. Er zal geen dood meer zijn, geen rouw, geen jammerklacht, geen pijn.’[[15]](#footnote-15)*

Ik werd geraakt door een uitdrukking in 2 Thes. 2:16, in de vertaling uit 1951:

*‘Hij, onze Heer Jezus Christus, en God, onze Vader, die ons heeft liefgehad en ons eeuwige troost en goede hoop heeft verleend, trooste uw harten, en make ze sterk in alle goed werk en woord.’*

Eeuwige troost!

Je leeft in een wereld waar verdriet een lange adem heeft,

en troost vaak maar van korte duur is.

In een wereld waar verdriet opgerakeld wordt,

en waar steeds weer nieuw verdriet erbij komt.

Met de dood, het verlies van alles hier op aarde, als reële mogelijkheid voor elke dag.

Maar Christus biedt *eeuwige* troost. Troost die blijft. Want hij blijft.

Hij beloofde: Ik ben met je, overal en altijd.

Amen

1. Frank Boeijen en Stef Bos (Twee mannen zo stil): ‘Wat is verdriet, is het een vijand of een vriend?’ [↑](#footnote-ref-1)
2. Naar de definitie van verdriet van W. ter Horst, Over troosten en verdriet, 28 [↑](#footnote-ref-2)
3. Ter Horst, 57. Zie ook het boekje van Pieter Both: Dolen in rouw. [↑](#footnote-ref-3)
4. Geïnspireerd door Ter Horst, 56: ‘de mens is geen systeem dat uit zijn evenwicht raakt en naar een nieuw evenwicht zoekt’. [↑](#footnote-ref-4)
5. De bijbel spreekt ook over ‘verdriet hebben over je zonde’, bv. 2 Cor. 7, psalm 51, Mat. 5:4. Je wordt zelfs opgeroepen tot dit verdriet: berouw hebben. Over dit verdriet gaat het in deze preek niet. En dus ook niet over de troost die geboden wordt door biecht en de verzekering van vergeving. Verder is er ook verdriet als gevolg van onvervuldheid. Dus niet zozeer verdriet door iets wat gebeurt, maar door wat niet gebeurt, een diep gevoel van leegte en zinloosheid. Ook deze vorm van verdriet werk ik niet nader uit. [↑](#footnote-ref-5)
6. P. Los, Van gelijke beweging als wij, 90 [↑](#footnote-ref-6)
7. Voor de ouder kan een huilend kind lastig zijn. ‘Toe, niet huilen’, betekent dan in feite: mijn probleem is groter dan jouw probleem, ik vind mijzelf belangrijker dan jij. Je reageert egoïstisch, zelfs op een moment dat je kind verdriet heeft. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ruim een jaar nadat ik deze preek maakte vertelde iemand met dat deze zin van Nicolaas Beets is, uit een gedicht: Niet klagen, Maar dragen, En vragen, Om kracht; Niet zorgen Voor morgen Bij vallenden nacht! Niet beven Voor ’t leven Gegeven Van God; Maar ’t heden Besteden Naar plicht en gebod! Niet dringen In dingen Door niemand bevroed, Tevreden Te treden Bij ‘'t licht op het pad’ en ‘de lamp voor den voet.’ [↑](#footnote-ref-8)
9. Een reactie van een ervaringsdeskundige: Zelf hebben we ook ervaren hoe vaak mensen de neiging hebben om je verdriet te verzachten. En hoe averechts dat werkt. Troosten is  niet het ontkennen maar het bevestigen van het verdriet. Of zoals iemand (Henk Veltkamp) schreef: *Troost is niet het wegnemen maar het mogelijk maken van verdriet. Niet het opwerpen van een dam, maar het aanbrengen van een bedding. Zodat het verdriet kan stromen. En zo ook de toekomst opent, verder leven mogelijk maakt.* [↑](#footnote-ref-9)
10. Ter Horst, 11, als conclusie nav. veel brieven die hij had gekregen na de eerste druk van zijn boek. [↑](#footnote-ref-10)
11. Job 16:2,3 [↑](#footnote-ref-11)
12. Ik ga hier verder niet in op het woord *parakalein* dat Paulus gebruikt, en dat ook vertaald kan worden als ‘vermanen’. Pastoraal is het wel heel waardevol als je beseft hoe dicht die troosten en vermanen bij elkaar liggen. Ook in hun verdriet blijven mensen zondaren, soms zelfs juist in hun verdriet, omdat onder de druk van het verdriet de afgoden in een mensenleven duidelijk worden. [↑](#footnote-ref-12)
13. Hier had ik nog in kunnen gaan op: Troost en levenservaring, het zelf eerst ontvangen van troost, een dynamiek die Paulus uitwerkt in 2 Kor. 1. En op wat willen troosten ten diepste is. Verdriet is ten diepste het verlangen naar God (zie slot punt 1). Troosten is ten diepste het verlangen er namens God voor iemand te zijn. Misschien zelfs wel ‘het verlangen als God te zijn.’ [↑](#footnote-ref-13)
14. Ter Horst, 163 [↑](#footnote-ref-14)
15. Openb. 20:1,4 [↑](#footnote-ref-15)