

Inhoudsopgave

Voorwoord	
Inleiding	
1. Een veel te grote doktersjas	
2. Tranen in de Bijbel	
2.1 Er is een dag	
2.2 Hagar en Ismaël	
2.3 Esau	
2.4 Jakob en Rachel	
2.5 Jakob en Esau	
2.6 Jozef en zijn broers	
2.7 Ruth	
2.8 Hanna	
2.9 David en Jonathan	
2.10 'Jezus weende'	
2.11 Tranen in de Openbaring	
3. 'Verlies lijden' én rouw- en traumaverwerking	
4. Tranen in een kruik	

*Mijn omzwervingen hebt u opgetekend,
mijn tranen opgevangen in een kruik.
Hebt u ze niet vermeld in uw boek? (Ps.56:9)*

Voorwoord

Regelmatig denk ik terug aan mijn moeder en vraag ik me af hoe het met haar is. Ze heeft op 13 oktober 2012 rust gevonden. We hebben haar lichaam weggelegd in de aarde.

Tijdens haar bewogen leven heeft ze naast momenten van blijdschap, ook momenten van diep verdriet gekend. Vooral het overlijden van haar eerste man heeft diepe sporen getrokken. We probeerden als kinderen af en toe na te gaan hoe ze met dit verlies omging en hoe ze het een plaats gaf. Veel verdriet bleef echter onuitgesproken. Alsof ze het moeilijk vond om woorden te geven aan haar emoties en daar met ons, als haar kinderen, over te praten. Alsof ze, als een prachtige bloem, een beetje dicht is gegaan.

De vraag die me bezighoudt, is hoe het zal zijn 'aan de overkant'. Het leven en de dood van mijn moeder zijn de aanleiding voor het schrijven van dit boek. Ik heb in haar leven veel teruggezien van Gods liefde voor mij. Ze was er altijd. Ze investeerde in ons en ze zorgde bijzonder goed voor ons als haar kinderen. Ook heb ik het onvermogen ervaren van iemand die verdriet en pijn moeilijk een plaats kon geven. Om de doodeenvoudige reden dat ze teveel op haar bordje heeft gehad. Een minstens zo gewichtige reden is, denk ik, het feit dat mijn moeder een generatie

vertegenwoordigt die nimmer geleerd heeft over gevoelens te spreken.

Na wat studie en denkwerk ben ik tot de overtuiging gekomen dat er voor een christen wel degelijk iets te verwerken overblijft voor het hiernamaals. 'Aan gene zijde' mag het leven op aarde definitief een plekje krijgen. Want mijn idee is dat rouwverwerking¹ in het ondermaanse nooit afgerond is.

Het resultaat van gedachten over dood en leven, rouw en rouwverwerking, hebt u nu in handen. Ik wil mijn vrouw bedanken die mij als geen ander heeft gesteund bij dit project. Haar morele en fysieke steun, in de vorm van aanwijzingen en correctie, is bijzonder waardevol geweest.

Koert Koster

¹ Het begrip 'rouwverwerking' suggereert namelijk dat iets afgerond is.

Inleiding

De dood is geen eindstation, maar tussenstation. Zij is uitgang, doorgang én voortgang. De dood brengt onderscheiding, maar is geen definitieve scheiding van het menselijk leven.

Ik wil in dit boek wijzen op de continuïteit en voortgang die er is over de dood heen. Ook bij het passeren van deze aardse scheidslijn, blijft de mens schepsel voor het aangezicht van God. Iemand die zijn of haar vertrouwen gesteld heeft in Christus, wordt in Gods nabijheid meer mens dan ooit.

Als ik in dit boek spreek over rouw en rouwverwerking, denk ik aan alles en iedereen, wat of wie, een mens maar kan verliezen. Ieder verlies, hoe klein of groot ook, betekent onvermijdelijk een psychische verwerking en een 'afstand nemen van'.

Voorbeelden die in dit boek onder andere de revue zullen passeren, zijn: een moeder die haar kind verliest, een man die zijn vrouw verliest, een kind die zijn vader of moeder verliest, een jonge vrouw die een onvervulde kinderwens heeft, broers die in onmin leven en elkaar jarenlang niet zien én iemand die niet die carrière kan maken die hij of zij wil maken. Het zijn allemaal voorbeelden die 'uit het leven gegrepen' zijn. Iemand kan er zomaar mee te maken krijgen.

Het zal duidelijk worden dat ik verlies, rouw en rouwverwerking in de hele breedte van het leven terugzie. Mensen die iets missen in hun leven, bijvoorbeeld moeders of vaders met een kindwens, rouwen ook. Zij moeten iets loslaten wat ze nooit hebben gehad. Zelfs hun toekomstbeeld valt in gruzelementen uiteen of moet minstens bijgesteld worden.

In de Bijbel zie ik bekende mensen die te maken hebben met tegenvallers. Enkele voorbeelden zal ik gebruiken om duidelijk te maken hoe zij met gemis, verdriet en rouw om zijn gegaan.

Ook probeer ik iets te laten zien van Gods omgang met het menselijk verdriet. Want Hij doet wat met onze tranen. Ik wil duidelijk maken hoe in een toekomstig perspectief, de finale rouwverwerking plaats zou kunnen vinden.

Speciaal voor mensen die op aarde nooit echt hebben kunnen huilen en misschien dichtgeslagen zijn, is er hoop. Die hoop is gegrond in een God die beloofd heeft om een God van mensen te zijn tot in eeuwigheid.

Deze God is een God van troost die eens alle tranen van de ogen van mensen af zal wissen. Zoals ik ook verwacht dat deze God de tranen van verdriet en rouw van het gezicht van mijn moeder af zal vegen. Op een soortgelijke wijze waarop zij onze traantjes, toen wij als haar kinderen nog klein waren,

eens wegwiste. In de verwachting dat zij rust heeft gevonden aan het ‘vader- en moederhart’ van God.

Dan nu de opzet. In dit boek zal ik allereerst een voorbeeld noemen van iemand die met lijden opgroeit en er frontaal mee geconfronteerd wordt (H.1). Het is lijden dat hem boven de pet groeit. Lijden dat wellicht nooit helemaal verwerkt kan worden. Dit voorbeeld is kenmerkend voor veel mensen die te maken hebben met ondraaglijk lijden. Zowel fysiek, mentaal als psychisch wordt het leven teveel.

Ook gebruik ik Job als voorbeeld. We moeten lijden niet relativiseren of bagatelliseren door pasklare en rationele verklaringen te zoeken. Dat doet mensen geen recht. Mensen kunnen genezen van traumatische ervaringen, maar veelal dragen ze aangedaan of overkomen leed een leven lang mee.

Vervolgens bespreek ik een aantal ervaringen van mensen uit de Bijbel (H.2). Zij zijn, al of niet door eigen toedoen, in aanraking gekomen met lijden. Verdriet is het gevolg. Dat verdriet moet een plaats krijgen in een proces van verwerking.

Het gaat om mensen die op alle mogelijke manieren met verlies, verdriet en rouw te maken krijgen. Door ruzie of door dood, maar ook door vurige verlangens en wensen die niet uitkomen. Toekomstbeelden en –dromen worden erdoor kapot geslagen.

De Bijbelse personen die besproken worden, zijn onder andere: Hagar, Esau, Jakob, Rachel, Jozef, Ruth, Hanna, David, Jonathan en Johannes. Deze 'levende beelden van verdriet en troost' komen voornamelijk uit het Bijbelboek Genesis en Openbaring. Die mogen voldoende zijn om mijn punt duidelijk te maken. Het zwaartepunt ligt bij het toekomstbeeld dat Johannes schetst in de Openbaring. Daar wordt iets van verdriet én troost, van rouw én rouwverwerking vanuit toekomstperspectief zichtbaar.

Daarna volgt een hoofdstuk over ervaringen van rouw en rouwverwerking (H.3). Daar zullen ook enkele opmerkingen gemaakt worden over ervaringen die een trauma hebben veroorzaakt. Beide soorten ervaringen zullen een plaats moeten krijgen in het menselijk bestaan. Hetzij aan deze, hetzij aan gindse zijde van de dood.

In het laatste hoofdstuk ga ik in op Gods omgang met het menselijk lijden (H.4). Menselijk verdriet wordt bewaard in een fles. Daaruit blijkt dat God tot in detail in herinnering houdt wie we zijn én wat we meemaken. Zoals Hij al onze haren heeft geteld, heeft Hij onze tranen geteld. Hieruit blijkt dat God een zeer betrokken en geëngageerde Liefhebber van mensen is.

Als laatste wil ik de lezer erop wijzen dat ik voor het definiëren van sommige begrippen, gebruik heb gemaakt van

de online encyclopedie². Wat betreft het gebruik van Bijbelteksten heb ik geciteerd uit de NBV, namelijk de Nieuwe Bijbelvertaling van het Nederlands Bijbelgenootschap³. Wat de voetnoten betreft: zij zijn soms verklarend, dan weer verdiepend. Zij zijn toegevoegd voor de ‘liefhebber’, maar niet strikt noodzakelijk voor het begrip van de tekst.

² <http://www.encyclo.nl/zoek.php?woord=>

³ Haarlem 2004/2007

1. Een veel te grote doktersjas

Mohammed Afash is een jongetje van amper twaalf jaar oud⁴. Hij woont in Syrië, een land dat verscheurd wordt door oorlogsgeweld. Hij probeert er het 'beste' van te maken en stelt zich dienstbaar op in een ziekenhuis. Daar worden de oorlogsslachtoffers binnen gedragen. Het zijn volwassen mannen in burgerkleding die hun land vrij willen zetten van een dictatoriaal regime.

Ik zie dat Achmed druk in de weer is om mensen te verzorgen. Hij reinigt hun wonden, dept ze droog en verbindt ze. Het valt me op dat Achmed een veel te grote doktersjas aan heeft. Die past hem niet.

Achmed probeert te overleven in dit ziekenhuis te Aleppo. Hij is één en al ijver. Hij is een bijzondere jongen die de moed heeft om het lijden onder ogen te zien en daadwerkelijk hulpvaardig op te treden. Hij heeft een manier gevonden om overeind te blijven in dit ziekenhuis. Hij is gaan wennen aan bloed, ja aan stromen van bloed.

Tot mijn verbijstering hoor ik hem zeggen: 'Als ik in't begin bloed zag, vond ik het heel eng. Maar nu ik 't als water zie, heb ik er geen moeite meer mee'. Het zou hem voorlopig

⁴ Dit indrukwekkende voorbeeld van een 'kindarts' zag ik in de uitzending van Een Vandaag op 18-05-2013. Het is niet duidelijk of deze Mohammed *zich verplicht voelt of verplicht wordt* om dit werk te doen.

kunnen helpen om met het intense lijden om hem heen om te gaan. Maar wat aangaande de toekomst? Zou hij de druk van de doktersjas niet zijn hele leven blijven voelen als een mal die zijn lichaam en geest fijn perst? Zou hij, met het voorgoed uitdoen van deze doktersjas, ook de oorlog van zich af kunnen laten glijden? Wie zal zijn innerlijke wonden genezen en de traumatische ervaringen uitwissen?

Het voorbeeld van Achmed staat niet op zichzelf. Er zijn duizenden kinderen die het slachtoffer zijn van iets ondraaglijks dat hen is overkomen. Er zijn kindsoldaten. Deze kinderen overleven misschien lichamelijk de oorlog, maar de oorlog zal altijd onderdeel blijven van hun leven.

Traumatische ervaringen

Er zijn andere mensen die traumatische ervaringen hebben opgelopen in hun bestaan. Ze zijn op zoek naar heling en genezing. Het zijn mensen die psychisch of lichamelijk verwond zijn. Ze zoeken hulp in de wereld om zich heen, maar lijken die niet of nauwelijks te vinden.

Traumatische ervaringen kunnen een mens een leven lang achtervolgen. Goedkope antwoorden zijn er niet. Goede adviseurs zijn zeldzaam. Vaardige psychiaters of hulpverleners zijn niet bij machte al het leed weg te nemen. Werkzame stoffen in medicijnen wissen het verleden niet uit.

Leren leven en volharden

Ik geloof dat mensen kunnen genezen van trauma's die wonden hebben veroorzaakt. Mensen kunnen zelfs van het ene op het andere moment klaarkomen met hun verleden. Maar in de regel is dat niet zo.

Mensen moeten leren leven met hun verleden in het heden. Daar zijn heel wat vaardigheden voor nodig. Zoals de kunst van het tonen van emoties in woorden. Daarbij denk ik aan de mogelijkheid om de dingen van zich af te praten of te schrijven. Ook denk ik aan de kunst om emoties te uiten in daden. Een voorbeeld daarvan is het vermogen om moeilijke dingen te verwerken in sport, spel en kunst. Hierin vinden mensen een positieve wijze van het afreageren van negatieve gebeurtenissen. Zo worden destructieve ervaringen gedeeltelijk constructief verwerkt. Dit neemt niet weg dat zelfs een persoon die zich diverse competenties of vaardigheden heeft eigen gemaakt, bijzondere genade moet ontvangen om alles voorgoed een plek te geven.

Daarom is het belangrijk om het 'uit te houden' of het 'uit te zingen'. De Bijbel spreekt over volharden. Het lijden van Job is daarvan een voorbeeld. Job heeft een buitengewoon lange adem nodig om het vol te houden. Hij zwemt tegen de klippen op. Wij kennen zijn einde. Want we hebben een totaalplaatje. Wij relativeren zijn lijden omdat we zijn verhaal 'van achter naar voren lezen'. Dat is niet eerlijk. Het doet Job

geen recht. 'Eind goed, al goed', zeggen we. Daarmee bagatelliseren we zijn lijden.

Lijden rechtdoen

Daarmee doen we het lijden van veel mensen van vandaag ook geen recht. Want het lijden mag en moet echt een plaats krijgen. Later pas. Niet in het hier en nu, maar in het hiernamaals. Dat laatste moet erbij gezegd worden. Want ook al kunnen mensen hun lijden op aarde deels een plek geven en verwerken, dan nog is er geen honderd procent garantie op blijvende vrede en rust in het hart. Want wonden kunnen helen, maar ook weer open gescheurd worden. Daar is niet veel voor nodig. Eén trigger is genoeg.

Al zijn wonden geheeld, littekens blijven achter als stille getuigen van aangedaan of overkomen leed. Het persoonlijk lijden kan wel dragelijker worden. Mensen kunnen ermee leren omgaan zodat pijn en verdriet behapbaar worden. En dat is al een grote stap vooruit.

Ik ken mensen die gewoonweg niet kunnen huilen, al zouden ze willen. De traankliertjes lijken dicht te zitten. Er komt gewoon niets, hoe 'graag' ze ook willen. Het lukt niet. Ik ken mensen die zoveel 'klappen' in hun leven hebben gehad dat ze er nauwelijks woorden aan kunnen geven. Ze zoeken naar woorden, maar kunnen ze niet vinden. Wellicht hebben ze hun gevoelens bewust of onbewust weggedrukt in een

hoekje van hun ziel. Zo zijn ze niet geboren. Ze zijn zo geworden in de pijnlijke confrontatie met het leven.

Dat is des te pijnlijker, als duidelijk wordt dat ze geen enkele andere uitlaatklep hebben. Ze zijn murw. Ze zitten op slot. Soms een leven lang. Ze houden als het ware hun adem in en verkrampen. Hun ziel bevindt zich in een kramp. Het is moeilijk om iets uit hen te trekken. Dat vergt een subtiele manier van pastoraat, waar het doorvragen een belangrijk onderdeel van is. Het is een 'eruit trekken' van dat wat in hen leeft.

Dat moeten we niet doen ten koste van alles. Als deze mensen aangeven niet toe te zijn aan een stukje 'diepte-pastoraat' moeten we ze niet 'dwingen' te praten. We zijn er voor hun bestwil en niet om hen een kruisverhoor af te nemen. Sommige mensen zijn voorlopig misschien beter af wanneer we ze respecteren en met rust laten. We kunnen bijvoorbeeld naast hen gaan zitten en onze liefdevolle stille aanwezigheid aan het woord laten.

Uithuilen en uitrusten bij God

Mensen die hun leven lang een innerlijke strijd voeren, mogen na dit leven rust vinden bij God. Bij Hem mogen ze woorden vinden én kwijtraken. Bij Hem mogen ze werkelijk hun gevoelens leren uiten én een plek geven. Strikt genomen kunnen we zeggen dat ieder mens dáár pas, aan Gods vader-

of moederhart, tot zijn of haar recht komt. Daar is volmaakt mens-zijn mogelijk. En daar mogen emoties op volmaakt menselijke wijze geuit worden. Daar houdt het waarachtige mens-zijn niet op, maar daar begint het pas.

Hopelijk zal Mohammed daar zijn tranen mogen huilen. Daar zal hij, als hij Gods Vaderhart heeft leren kennen op aarde, een fles te zien krijgen met zijn eigen tranen. Daar zal hij zijn pijn zachtjes in Gods oor mogen fluisteren. En Hem vertellen hoe erg hij het vond om zoveel bloed te zien. Hij mag de dingen dan bij name noemen. Zoals hij ze heeft gezien en beleefd. Ook mag hij uithuilen bij God die ook zijn kleine kindetraantjes één voor één geteld en bewaard heeft. Want God heeft hem op aarde bezig gezien in die veel te grote doktersjas. Misschien krijgt hij bij God in de hemel wel een extra mooi kleed. Een kleed dat hem wél past. Een kleed van gerechtigheid.

2. Tranen in de Bijbel

2.1 *Er is een dag*

Eén van de meest aangrijpende liederen in de Opwekkingsbundel, vind ik 'Er is een dag' (Opwekking 585). Voor de volledigheid citeer ik het hele lied:

'Er is een dag,
waar al wat leeft al lang op wacht,
een dag van blijdschap,
als heel de schepping wordt bevrijd.
En op die dag,
dan komt de Heer en haalt zijn bruid,
die rein en stralend
Opgaat in zijn heerlijkheid.

Er klinkt geschal,
wanneer de graven opengaan
en doden opstaan,
voor eeuwig levend door zijn kracht.
Hun aardse tent
wordt nu bekleed met heerlijkheid,
de dood verzwolgen,
overwonnen voor altijd.

Spoedig zullen wij Hem zien
en voor altijd op Hem lijken

en Jezus kennen zoals Hij is, amen!
Nooit meer tranen, nooit meer pijn,
want wij zullen met Hem leven
in zijn nabijheid, voor altijd.
Amen, amen!

Dus kijk omhoog
en zie wat nog verborgen is,
maar wat beloofd is,
dat blijft in alle eeuwigheid.
En als je lijdt,
weet dat het maar voor even is.
Als Jezus terugkomt,
deel je in zijn heerlijkheid

Spoedig zullen wij Hem zien
en voor altijd op Hem lijken
en Jezus kennen zoals Hij is, amen!
Nooit meer tranen, nooit meer pijn,
want wij zullen met Hem leven
in zijn nabijheid, voor altijd.
Amen, amen!

Associaties: lied én leven

Iedere keer als ik dit lied samen met andere christenen mag zingen, breekt er min of meer iets in mij. Er heerst een dubbel gevoel. Het is inhoudelijk een prachtig lied dat vooruit wijst naar een toekomst met God. Maar het bepaalt me ook