

Rouw, deur van hoop tussen liefde en pijn

In dit uur van enorme pijn willen we onze diepste medeleven betuigen aan zoveel families die hun dierbaren hebben verloren in de pandemie. De omstandigheden rondom deze verliezen vermenigvuldigen de pijn en het verdriet. Om deze reden herinneren we ons nu meer dan ooit de woorden van de apostel: «Opdat gij niet bedroefd zijt, zoals de andere (mensen), die geen hoop hebben» (1 Tess. 4:13).

De rouw troostvol beleven en huilen met hoopvolle tranen is het doel van dit interview met Dr. Pablo Martínez. Het is ons verlangen dat de lezer daarin de balsem vindt die het Woord van God altijd geeft en praktische begeleiding om zo'n ongewone rouw te kunnen verwerken.

We huilen met hoop omdat de opgestane Christus het mogelijk heeft gemaakt dat de dag komt wanneer:

«Uw zon zal niet meer ondergaan en uw maan niet meer afnemen, want de Here zal u tot een eeuwig licht zijn en de dagen van uw rouw zullen ten einde wezen» (Jesaja 60:20).

Vraag: *Kunt u aangeven wat er achter dat gevoel zit dat we rouw noemen?*

Antwoord: Rouw doet pijn. Er is vooral veel verdriet en veel pijn. Het is niet toevallig dat in het Spaans het woord voor rouw (*duelo*) verwant is aan het woord voor pijn (*dolor*). Er is echter een sleutelbegrip dat ons goed helpt om onze negatieve, duistere visie op rouw te veranderen: **Bij rouw is er niet alleen pijn, er is ook liefde.** Rouw is een uiting van liefde, het is de andere kant van liefde. We huilen omdat we liefhebben. En hoe groter de liefde, hoe dieper de pijn. Rouw is de met pijn betaalde prijs voor het einde van een dierbare en waardevolle relatie.

Rouw zien als een postume uiting van liefde is een balsem die het verdriet verzacht. Deze positieve visie werpt licht op de duisternis van rouw en kan ons helpen te groeien als mensen. In feite verandert rouw ons, we zijn nooit meer dezelfde.

Vraag: *Er is een natuurlijke rouw en een moment waarin rouw een probleem wordt. Hoe onderscheiden we ze?*

Antwoord: Rouw is altijd een moeilijk pad, maar sommige mensen vinden het moeilijker dan anderen. Dat gebeurt wanneer de rouwende **niet kan accepteren of leren leven met het verlies** en de gevoelens die het met zich meebrengt. In deze gevallen wordt verdriet **onderdrukt** (afwezig verdriet), **uitgesteld** (vertraagd

verdriet) of **langdurig** (chronisch verdriet). Dit zijn reacties van pathologisch verdriet die meestal gepaard gaan met gemoedswijzigingen zoals angst of depressie.

Er is een redelijk betrouwbaar criterium om te weten wanneer verdriet abnormaal wordt: de persoon kan **niet terugkeren naar het dagelijks leven**. De band met de geliefde is zo intens dat ze hem of haar niet kan loslaten, en als gevolg, niet adequaat het heden of de toekomst kan aanpakken. Dit gevoel van verlamming, dat “mijn leven eindigde op de dag dat hij/zij vertrok”, is een heel duidelijk signaal van een gecompliceerd verdriet.

Vraag: *Met de coronavirus pandemie is er een bijzonder delicate en vreselijke situatie opgetreden: de dood van dierbaren op een paar meter afstand zonder hen in hun laatste momenten te kunnen vergezellen. Hoe beïnvloedt dit ons?*

Antwoord: Het heeft veel invloed op ons. Dit is emotioneel gezien één van de meest verwoestende effecten van de pandemie. **De begeleiding en het afscheid** op het moment van overlijden zijn diepgewortelde behoeften in de menselijke natuur. Dit komt omdat de dood niet iets natuurlijks is; de dood is het meest onnatuurlijke dat bestaat. **We zijn niet geschapen om te sterven, maar om te leven.** In tegenstelling tot wat sommige denkers zoals Heidegger beweren, **bestaan we niet om te sterven, maar om te leven.** De dood is een vreemd lichaam in God's schepping, in de woorden van Paulus is het «de laatste vijand» (1 Kor. 15:26).

Om deze reden is de begeleiding een zalf die de pijn van scheiding verlicht. Afscheid is de natuurlijke toegangspoort tot rouw. Het ontbreken van deze mogelijkheid is een belemmering die het vervolgproces bemoeilijkt.

De bijbel hecht veel belang aan dit aspect. Enkele van de mooiste woorden van de patriarchen werden tijdens deze scheidingsmomenten uitgesproken. Jacob's zegen voor zijn kinderen is een goed voorbeeld (Genesis 49). Evenzo, wanneer Paulus afscheid neemt van de Efezische ouderlingen, houdt hij een ontroerende en inspirerende toespraak (Hand. 20:17-38).

Vraag: *Velen hebben die verliezen ook niet kunnen delen met de familie en de kerk, en konden zelfs niet de begrafenis bijwonen. Het is alsof je een virtuele dood leidt, maar tegelijkertijd weten we dat het komt door de leegte die het achterlaat. Hoe kunnen we deze situatie het hoofd bieden?*

Antwoord: **Rouw is een persoonlijke ervaring, maar niet een individuele;** het heeft een essentiële gemeenschapsdimensie. Samen huilen is therapeutisch, alleen huilen kan bitter zijn. Bovenal is het nodig de rouw als gezin samen te beleven. Eenzame rouw wordt makkelijk een pathologisch verdriet. De gelovige heeft ook een andere familie, de familie van geloof, die ons de warmte van broederlijke liefde geeft. Het is op deze momenten dat we ervaren dat de kerk een

therapeutische gemeenschap is. In mijn eigen rouwervaring herinner ik me de genegenheid en steun die ik van de broeders kreeg als een onvergetelijke ervaring en een bron van veel aanmoediging.

In de huidige omstandigheden van de pandemie kunnen we elkaar niet omarmen, maar we kunnen elkaar wel ondersteunen door middel van de technologische mogelijkheden (e-mail berichten, videogesprekken, telefoon, enz.). Meer dan ooit kunnen we de rouwende persoon het gevoel geven dat we dichtbij zijn. **“Verbonden” zijn is veel meer dan een technologische kwestie, het is een spirituele realiteit** omdat we als lichaam van Christus leden van elkaar zijn.

Vraag: *Hoe helpt de Bijbel, als het Woord van God, ons niet alleen rouw, maar ook deze zeer bijzondere situaties, te begrijpen en te assimileren?*

Antwoord: Het evangelie biedt twee pijlers die ons ondersteunen in het uur van rouw: vertrouwen en hoop. Ons vertrouwen is dat de sleutels van het leven en de dood alleen in God's handen zijn (Op. 1:18). Niemand van ons zal deze aarde een minuut eerder of een minuut later verlaten, dan wat God in zijn wijze voorzienigheid heeft bepaald. Zoals ik onlangs schreef in een artikel (*Een Psalm in de epidemie*), ligt het vertrouwen van de christen in de overtuiging dat het **geen virus is, maar God die de tijd op onze levensklok markeert**.

De andere pijler is hoop. **Er zijn tranen vol hoop en er zijn tranen vol wanhoop**. Christenen huilen ook, maar onze tranen zijn vol van de hoop die Christus ons geeft. Jezus is niet de zwakke man die aan Nietzsche's kruis werd genageld, maar Degene die met kracht opstond uit het graf en de dood versloeg met zijn opstanding. Dit is de onwankelbare hoop, het zekere anker van ons geloof: omdat Christus is opgestaan, zullen ook wij worden opgewekt (Rom. 8:11). Daarom roept Paulus zegevierend uit: «Dood, waar is uw overwinning? Dood, waar is uw prikkel?» (1 Kor. 15:55).

Vraag: *Veel voorgangers en mensen die deze vreemde rouw hebben meegemaakt, vragen zich af hoe ze anderen, die een dierbare hebben verloren, kunnen helpen of ondersteunen. Wat adviseert u hen?*

Antwoord: Rouwende mensen lijden extra pijn in deze pandemie door de reeds genoemde eenzaamheid en isolatie. Bovendien vermenigvuldigt de pijn zich omdat “alles heel snel gebeurt”, zonder tijd om het te assimileren. Daarom is het **hun grootste behoefte om zich begeleid en geliefd te voelen**. Daarin ligt de essentie van troost.

Hoe doen we dat? In de troost zijn er geen toespraken maar liefdesuitingen nodig. Een liefdesuiting is veel bemoedigender dan een eloquent woord. Een gouden principe om de rouwende te begeleiden is: “praat weinig, luister veel en help zoveel als je kunt”.

Vraag: *Wilt u nog iets toevoegen...?*

Antwoord: «**Troost, troost mijn volk**» (Jes. 40:1). Zo begint de eerste van de liederen van de Lijdende Knecht en zo begint de “Messias van Händel”. Indrukwekkende openingston! God's eerste twee woorden die de komst van de Messias aankondigen, zijn krachtige troostende woorden. Dit is niet toevallig. God troost door hoop te geven.

Deze sublieme tekst uit Jesaja toont ons de nauwe relatie tussen troost en hoop. **Hoop geven is vertroostend.** Daarom worden de klinkende openingswoorden -«Troost, troost mijn volk»- gevolgd door de profetische aankondiging van de Messias. Er is geen scheiding tussen deze twee omdat de komst van Christus naar de wereld een vervaldatum stelt aan de dood en het lijden. Bestaat er een grotere hoop?

Ware troost, de troost die het hart bereikt, **is onafscheidelijk van de persoon en het werk van Christus. Het laatste antwoord op de pijn van rouw is de pijn van de Lijdende Knecht.** Met Zijn dood overwon Hij de dood (Heb. 2:14-15) en opende de deur van Hoop met een hoofdletter, de hoop op een dag waarop «Hij alle tranen van hun ogen zal afwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geklaag, noch moeite zal er meer zijn, want de eerste dingen zijn voorbijgegaan» (Op. 21:4).

Ja, er is troost in deze moeilijke tijd van de pandemie die we beleven. Het is de «**sterke troost**» die wordt gegeven aan degenen «die bij Hem de toevlucht genomen hebben om de hoop die voor ons ligt, vast te houden. **Deze hoop hebben wij als een anker voor de ziel, dat vast en onwrikbaar is**» (Heb. 6:18-19 HSV).

Dr. Pablo Martínez

Dr. Pablo Martínez is psychiater en werkt momenteel in een privépraktijk in Barcelona (Meer informatie: [Medicine of the Person](#)). Hij vervult een gewaardeerde bediening als spreker en leraar in veel Europese landen over onderwerpen als “denken en geloof”, “de therapeutische waarde van het evangelie in emotionele problemen” of “zorg voor jezelf”. Zijn boeken over dergelijke kwesties zijn vertaald in 16 talen. Hij doceert pastoraaltheologie en ook zijn bediening als bijbelleraar wordt zeer gewaardeerd. Hij is voorzitter van de “Ravi Zacharias Foundation” in Spanje en is erevoorzitter van de Grupos Bíblicos Universitarios (GBU - IFES) in Spanje.

De website **Christelijk Denken** geeft informatie over het literaire werk van Dr. Pablo Martínez en zijn vader Ds. José M. Martínez. Door dit werk stroomt de christelijke denkwijze van de auteurs over een breed scala aan onderwerpen; theologische, psychologische en ethische vraagstukken worden vanuit bijbels perspectief bekeken met een relevante en praktische toepassing op actuele problemen.

*Copyright © 2020, Dr. Pablo Martínez
Integrale reproductie, zonder wijzigingen, van dit artikel is toegestaan
wanneer de naam van de auteur en de bron worden vermeld
(<http://christian-thought.org/nl/>)*