

Psyche en prediking

Het is al weer een tijdje geleden dat de redactie van De Saambinder een brief kreeg met het verzoek om iets te schrijven over dit thema "Psyche en prediking". Het was een vraag die gesteld werd vanuit persoonlijke nood.

Hoe in prediking en pastoraat, en ook in de gemeente om te gaan met somberheid? Wat is overtuiging van zonde en wat is depressiviteit? En hoe te voorkomen dat spreken over zonde en schuld ertoe leidt dat mensen die lijden aan somberheid steeds verder wegzakken in gevoelens van hulpeloosheid en waardeloosheid?

Dat waren zo de - heel positief geformuleerde - vragen van de briefschrijver. Dit keer een eerste aanzet om daar met u samen over na te denken. De vraag die ik eerst aan de orde wil stellen is: wat is eigenlijk overtuiging van zonde?

Het is goed om bij de Bijbel zelf te rade te gaan. Menselijke ervaring wordt zo gekleurd door menselijke karakters. De één is rationeel, de ander meer emotioneel, de één nuchter, de ander gevoelig. De Schrift is en blijft de norm. Er is een helder Bijbels getuigenis over wat de Heilige Geest doet in het werk van de bekering, van de overtuiging van zonde. Bij sommigen krachtig en snel, zoals in het leven van Saulus van Tarsen; bij anderen meer geleidelijk.

Maar toch is er bij alle verschil in leeftijd en karakter een zeker Bijbels patroon op te merken in het overtuigende werk van de Heilige Geest. 'Die gekomen zijnde, zal de wereld overtuigen van zonde, en van gerechtigheid, en van oordeel' (Joh. 16:8-9). Dat is het werk van de Heilige Geest. Maar hoe doet de Heilige Geest dat, dat overtuigen, dat - meer letterlijk gelezen - aan het licht brengen van de zonde?

De profeet Zacharia heeft erover geprofeteerd: 'Doch over het huis Davids, en over de inwoners van Jeruzalem, zal Ik uitstorten den Geest der genade en der gebeden; en zij zullen Mij aanschouwen, Dien zij doorstoken hebben, en zij zullen over Hem rouwklagen, als met de rouwklage

over een enigen zoon; en zij zullen over Hem bitterlijk kermen, gelijk men bitterlijk kermt over een eerstgeborene' (Zach. 12:10).

Zij zullen rouwklagen als over het verlies van een enige zoon. Hoe groot dat verdriet is weet niemand, alleen diegene die het jaren later nog voelt als een snijdende pijn in het hart. Het blijft altijd. Het gaat nooit meer weg. Overtuigd worden in de weg van bekering is: gebracht worden in (1) *diepe rouw*, omdat ik tegen God gezondigd heb. Rouw is een hartenzaak. Rouw kun je niet altijd en alleen aflezen aan tranen. De één huilt om niets, een ander toont nooit een traan. Maar er is diep verdriet in het hart. Verdriet dat (2) *klein maakt, verootmoedigt, doet buigen*: Heere, ik ben het niet waardig dat U ooit nog naar me zou omzien. Het is de erkenning van de Kananese vrouw: ik ben als een onreine hond voor U (zie ook: Psalm 143:2).

Depressiviteit zou je kunnen zeggen is somber zijn in jezelf. Overtuiging van zonde is verbroken en verslagen zijn voor God.

Een droefheid die niet anders kan dan (3) *brengen tot een hartelijke belijdenis*: Ik heb tegen U gezondigd. 'Mijn zonde maakte ik U bekend, en mijn ongerechtigheid bedekte ik niet. Ik zeide: Ik zal belijdenis van mijn overtredingen doen voor den HEERE' (Ps. 32:5). En daar zien we tegelijkertijd ook iets van de richting van deze droefheid. Het blijft niet steken in malen over mijn fouten en tekorten, over mijn hopeloosheid en hulpeloosheid, uiteindelijk terechtkomend in wanhopigheid. Er is een richting. Het belijden van mijn zonden is een belijden (4) *voor God*. Het roepen van mijn hart is een roepen vanuit de diepten: tot God (Psalm 130:1).

Daar zou nog veel meer over te zeggen zijn, maar in het kader voor het verschil tussen somberheid en verdriet

enerzijds en oprechte overtuiging van zonde door Gods Geest zijn deze vier dingen voldoende: een diepe rouw, een vernederd hart, een hartelijke belijdenis voor God en een roepen vanuit de diepten naar omhoog.

Somberheid en depressiviteit - soms, maar ook niet altijd verbonden aan karaktereigenschappen - kenmerken zich door verdriet, gedachten van schuld, gevoelens van hopeloosheid en waardeloosheid. Vaak zijn er sombere, in onszelf ronddraaiende gedachten, er is gepeker, getob, opzien tegen dingen, gebrek aan energie om dingen te doen, weinig trek in eten, moeite met slapen, en ook prikkelbaarheid en gejaagdheid kunnen erbij horen.

U merkt, er zijn wat verschillen met wat ik eerder beschreef. Alles wat ik aan het begin beschreef, heeft iets in zich van: 'ik tegenover God'. Er is een richting. Want er is door Gods genade weer een band gelegd tussen God en de mens, en juist in die band wordt pijn, verdriet, schuld en schaamte ervaren. Ik ben onwaardig in Gods oog, schuldig voor Hem, hoe moet het verder voor God, de heilige en rechtvaardige God?

Depressiviteit zou je kunnen zeggen is somber zijn in jezelf. Overtuiging van zonde is verbroken en verslagen zijn voor God.

Het is goed om dat verschil te weten voor jezelf, maar ook ambtsdragers doen er goed aan dit onderscheid op te merken. Om depressieve mensen naar een dokter te verwijzen, om verbroken en verslagen harten met geestelijke wijsheid te leiden. Over die beide onderwerpen in het volgende artikel wat meer.

(wordt vervolgd)

Kampen,

ds. J. IJsselstein

"Wanneer satans aanvechtingen uw grootste verzoeken zijn, zullen zijn verzoeken u nooit kwaad doen of schaden. Daarom, wanneer dit met u het geval is: weest stil".

Thomas Brooks

Psyche en prediking

De vorige keer noemde ik vier kenmerken van het overtuigende werk van Gods Geest in het hart van een zondaar. Het leidt tot diep verdriet in het hart, berouw, als de rouw om het verlies van een enige zoon. Het leidt tot bukken, het verbreekt, het breekt de hoogmoed van de mens. Het leidt tot een hartelijke belijdenis van zonde en schuld. En tot een roepen vanuit de diepten tot God.

Daarbij heeft alles een richting. Er is een roepen naar boven. 'Uit de diepten roep ik tot U, o God'. In somberheid en depressiviteit daarentegen is alles horizontaal. Alles cirkelt en draait in het eigen, sombere zelf. Als het gaat om overtuiging van zonde zijn er regelmatig ook nog andere misvattingen. Het wordt niet alleen verward met somberheid, maar er zijn ook mensen die denken aan verdriet en tegenslag. Dat is ook iets anders dan zaligmakende overtuiging door Gods Geest. Anderen denken aan een vorm van zelf-inzicht, waar je aan kunt werken, maar ook dat is wat anders. Zaligmakende overtuiging is een krachtig ingrijpen van Gods levendmakende Geest in het hart van een vijand die niets met God te maken wil hebben.

Beide zaken, somberheid en overtuiging, vragen om een voorzichtige, maar soms ook om een doortastende aanpak. Wie ziek is, heeft een dokter nodig. Het is goed, maar soms is er

wel moed voor nodig, om eerlijk tegen iemand te zeggen: 'Volgens mij is het verstandig dat u eens langs de huisarts gaat, want zo te horen gaat het niet goed met u. U lijkt wel depressief'. De huisarts kan voor behandeling verwijzen naar professionele en verantwoorde hulp in de regio. We moeten eerlijk zijn in de omgang, de mensen dus niet laten lopen. Vaak is een ambtsdrager één van de weinigen die contact heeft met iemand die lijdt aan een depressie.

Overtuiging van zonde vraagt ook om geestelijke wijsheid in de omgang. De wijsheid die de Catechismus aan de dag legt in antwoord 12. De vraag is: 'Aangezien wij dan naar het rechtvaardig oordeel Gods tijdelijke en eeuwige straf verdiend hebben, is er enig middel, waardoor wij deze straf zouden kunnen ontgaan en wederom tot genade komen?' Het is de vraag van een overtuigde zondaar. En het antwoord is - dat hadden wij misschien niet verwacht: 'God wil dat aan Zijn gerechtigheid genoeg geschiede'. Het is waar, hier gaat het ook om het onderwijs in de zaligmakende leer - is er nog een weg mogelijk tot verzoening? - maar hier klinkt ook de geestelijke wijsheid door van een vaardige arts, die niet zomaar een pleister plakt en zegt: de wond is al bezig te genezen. Petrus heeft weet van de verslagenheid van het hart van de pinksterlingen als hij tegen hen zegt: Geloofd in de Heere Jezus Christus.

Mag je dat dan niet altijd zeggen? Is dat niet voor alle dingen het beste medicijn? Ja, maar toch geldt ook hier de raad van Christus: die gezond zijn hebben de medicijnmeester, de dokter dus, niet nodig. Is er echt nood, echt verbrokenheid? Is er in de wond van het hart plaats gemaakt, of is er nog zoveel van onszelf, wat eerst opgeruimd moet worden? Wat zijn we als ambtsdragers op dit vlak onbekwaam. Zonder Mij, kunt u niets doen. Dat geldt ook en vooral hier.

En dan is er nog het gevaar van de mens die wakker wordt uit dodelijke rust, een tijdlang onrustig is en bezorgd voor de eeuwigheid, en daarna toch weer verder slaapt. Overtuigd, maar algemeen, het ebt weg, het verdwijnt. Rustend op een zelfgekozen Jezus, zonder ooit met smeken en gevee gebracht te zijn bij en gevluht te zijn tot Christus. Of rustend op die overtuiging, alsof dat alleen voor nu en voor altijd genoeg is.

Ook daar schuilt een groot gevaar. Want wie weer in slaapt valt, slaapt zonder twijfel dieper dan ooit tevoren. Ook iets wat ons als ambtsdragers tot grote voorzichtigheid moet brengen in wat we zeggen of niet zeggen.

Wat een troost is het, ook hierin, dat de Heilige Geest Zelf Zijn werk doet. Laten we er maar niet teveel met onze vingers aanzitten. Het gaat zo snel fout. Hoe vaak is dat ook niet het advies van een goed chirurg: niet aanzitten.

Bidden, smeken, of de Heere wil doorwerken, of Hij het vuur van overtuiging wil aanblazen tot blijvende overtuiging en vernedering. Maar niet zomaar even snel verbinden. Beter te diep gesneden, dan te snel verbonden. Maar ook: (Schrift)woorden van troost hebben voor een verbroken en verslagen hart. Woorden die een hongerig hart heenwijzen naar de plaats waar alleen genezing te vinden is.

Geen ambtsdrager kan hierin zonder het licht van de grote Ambtsdrager. Wat wijst ons dat weer op de noodzaak van verborgen gebed, ook voordat we op pad gaan voor ons pastorale (huis)bezoek.

Ondertussen is er nog steeds ons medegemeentelid dat echt somber en troosteloos is. En de vraag is: hoe gaan we daar als gemeente mee om? Als gemeente, in het pastoraat en ook in de prediking. Daar gaat het volgende artikel over.

(wordt vervolgd)

Kampen,

ds. J. IJsselstein



Somberheid en overtuiging vragen om een voorzichtige, maar soms ook om een doortastende aanpak.

Psyche en prediking

Het is niet gemakkelijk om op een goede manier om te gaan met psychische klachten. Dat geldt zowel degenen die eronder lijdt, alsook de omstanders. Ik bedoel niet alleen familieleden, maar ook ambtsdragers en gemeenteleden. Wie lijdt is kwetsbaar. En dat vraagt wijsheid en voorzichtigheid. In het gemeentelven, in het pastoraat, en - zeg ik tegen mezelf - ook in de prediking.

In de vorige artikelen schreef ik iets over het verschil tussen psychische klachten en het werk van Gods Geest in het hart. Het werk van Gods Geest heeft een richting. Naar God toe: Ik roep Heere in angst tot U gevloeden. Waarom zijn die verschillen zo belangrijk? Hierom, omdat het gevaar bestaat dat we het één met het ander vermengen. Psychische klachten vermengen met het werk van de Heere in het hart, dat de Heere gewerkt heeft, of waar we juist naar uitzien.

Een paar voorbeelden van die gevaarlijke vermenging. Wie slapeloosheid, nachten woelen in je bed terwijl je de slaap niet kunt vatten, als een uitgesproken kenmerk benoemt van Gods werk in het hart, loopt risico's. Niet dat de onrust die de Heere werkt in het hart ons niet de slaap kan benemen. Zeker, dat kan: "k Bracht de nachten door met klagen. 'k Liet niet af hand en oog - en dan komt het belangrijkste - op te heffen naar omhoog'. Naar omhoog, naar God toe.

Maar er zijn ook mensen die uren wakker kunnen liggen, die - hoe vervelend dat ook is - slechts malen en tobben over allerlei tijdelijke zorgen. In henzelf rondmalende gedachten. Wat is nu het risico? Dat we het één met het ander vermengen. Dat we psychische klachten voor Gods werk houden. En dat we die klachten of symptomen daarmee nog aanjagen ook. Omdat het 'goed' zou zijn. En soms denkt of zegt iemand, terwijl de huisarts een depressie constateert: 'Laat ik me maar niet laten behandelen voor die depressie, want dan voel ik me straks weer beter, en dan slaap ik ineens weer goed'. En ja, dat is waar, maar zo hoort het ook, dat is gezond. 'Het is goed als je 's nachts wakker ligt', zegt men soms. Maar zo'n ongenueanceerde opmerking is niet verstandig. Want daarmee is de kern van de zaak in het geheel niet benoemd. Een ander voorbeeld. Welke tranen zijn de tranen van de droefheid naar God? Zijn dat de zichtbare tranen die over de wangen rollen? Dat kan. Maar alle mensen zijn wat dat betreft niet eender. Er zijn mensen bij wie de tranen al tevoorschijn komen op het moment dat de dienstdoende dominee de kerk binnenkomt. Is dat verkeerd? Nee, alle mensen hebben zo hun eigen eigenaardigheden. Daar zit ook iets moois aan.

Er zijn ook mensen - zijn het niet wat vaker de mannen? - die niet snel een traan zullen laten zien, maar van

wie het hart schreeuwt van droefheid naar God. Het gaat immers om hárte-tranen. Het gaat om hartelijk berouw, zoals Zacharia zegt, gekerm over het verlies van een eerstgeborene. Een schreeuw van verdriet, gemis, berouw, rouw, diep uit het hart naar boven. Hoeveel zichtbare tranen dat veroorzaakt, is voor een belangrijk deel afhankelijk van iemands karakter. Soms heel erg veel zichtbare tranen, soms alleen maar onzichtbare hartetranen.

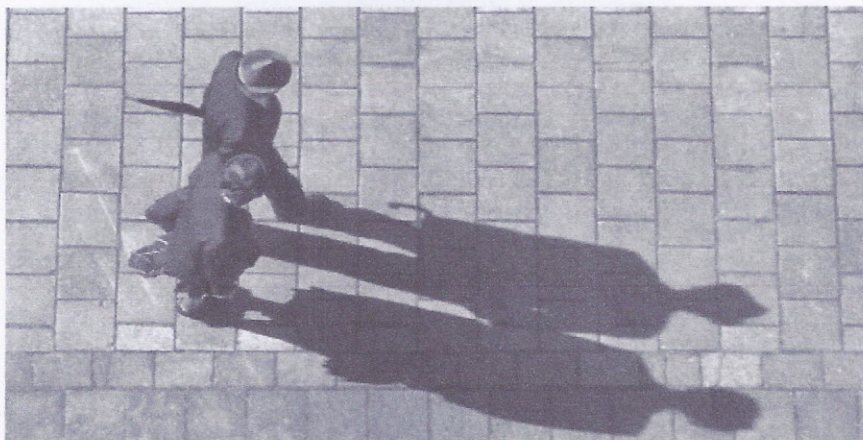
Wat wil ik met deze voorbeelden zeggen? Dat we op het raakvlak van psychische klachten en kenmerken van het werk Gods in het hart voorzichtig en met wijsheid moeten formuleren en oordelen. Om het juiste aan te wijzen. Zodat we onszelf en anderen niet bedriegen. En ook, zodat we onszelf en anderen geen verschijnselen opdringen die behoren bij een psychische aandoening of bij ongezond gedrag.

Wie - nog een laatste illustratie - zichzelf een waardeloos mens vindt, een beest, en dat vervolgens als een uitgesproken kenmerk beschouwt van Gods werk in het hart, loopt risico's. Het gevaar van slecht, van onschriftuurlijk formuleren. Onwaardig is niet hetzelfde als waardeloos. Zeker, als de Heere werkt, gaan we zien wie we zijn voor God. Vooral dat laatste niet vergeten: voor God. Maar een ziekelijke vorm van zelfverachting is evenmin een kenmerk van schuldbeleving, als dat zelfverzekerdheid gelijk zou staan aan de zekerheid van het geloof. Het gaat in beide gevallen om mezelf. Om ik. En niet om God of om ik voor God. Want Asaf zegt niet: ik ben een beest. Maar hij zegt: ik ben een groot beest bij U.

Dat vraagt dus in gesprekken, prediking en pastoraat zorgvuldigheid in ons formuleren. De zorgvuldigheid die de Schrift van ons vraagt, zodat we niet gaan in een onbijbels spoor. Zodat we geen mensen bedriegen voor de eeuwigheid. En ook onszelf niet. Zodat we geen zieke mensen maken - ook onszelf niet - en ook de buitenwacht niet een wapen in handen geven om ons te slaan, omdat wij dat inderdaad zouden doen.

De volgende keer een laatste artikel over karakter en zelfwaardering in relatie tot gemeentelven, pastoraat en prediking.

(wordt vervolgd)



Psychische klachten vragen om wijsheid en voorzichtigheid. In het gemeentelven, in het pastoraat, en ook in de prediking.

Kampen,

ds. J. IJsselstein

Psyche en prediking

Door onzorgvuldig te formuleren kun je zomaar – onbedoeld – Bijbelse begrippen ontdoen van hun lading. Daarmee verander je ineens de betekenis helemaal. Droefheid is wat anders dan droefheid naar God. Niet kunnen slapen vanwege getob en onrust in je hoofd, is niet hetzelfde als de slaap niet kunnen vatten vanwege het roepen van je hart naar God. Iedere traan is nog geen hartetraan van gemis of berouw.

In dit laatste artikel nog iets over karakter en zelfbeeld in relatie tot het werk van God in het hart van een mens.

Soms kan de indruk bestaan dat een somber mens, iemand met weinig zelfwaardering, iemand die piekert en tobt over het leven, een streepje voor zou hebben bij een optimist, die geneigd is de zonnige kant van het leven te zien. Daar is in de Bijbel geen grond voor aan te wijzen. Beiden zijn, zoals alle mensen, van nature blind voor de werkelijkheid van ons verloren leven. Beiden zijn zonder God in de wereld. Beiden kijken naar de werkelijkheid van het eigen ik, de een rooskleurig, de ander meer zwart-wit. Beider blik is naar beneden gericht. De een heeft niet meer recht, gestalte of waardigheid om bekeerd te zijn of te worden dan de ander. In beide gevallen is het Godswonder van wedergeboorte nodig om de blik naar binnen en naar boven te laten slaan. Dat verdiept de somberheid niet, dat breekt het optimisme niet. Het voegt een dimensie toe aan het leven en het karakter, zowel bij de een als bij de ander. Het laat zien wie ik werkelijk ben *voor God*. Zeker, het corrigeert als het goed is on-Bijbels pessimisme of optimisme; het voegt levensernst toe aan beider leven.

Maar, als wij de neiging zouden hebben in onze benadering om de sombere mensvariant meer te waarderen dan de optimistischer variant, dan lopen we op sommige momenten het risico om geestesziekte of karakterdeformatie te onderhouden. Zoals je soms ook mensen kunt tegenkomen

in de hulpverlening die hun somberheid wat lijken te koesteren. Liever wat somber, beter bedrukt dan opgewekt en blij. Maar Bijbelse levensernst is heel wat anders dan algemene somberheid en vage neerslachtigheid. Levensernst is - als het goed is - ook het kenmerk van een qua karakter optimistisch kind van God.

Ook op het terrein van de zelfwaardering ligt hier een punt dat meer doordenking behoeft. De mens is een verdoemelijk zondaar voor God. Liggend onder het oordeel. Waard om voor eeuwig weggeworpen te worden. Maar die Bijbelse waarheid biedt ons niet het recht om zolang op de gezonde menselijke eigenwaarde te slaan, totdat zij kreunend in elkaar zakt. Nog los van het feit dat degene die erop slaat blijkbaar aan eigenwaarde geen gebrek heeft. Wie immers zelf geen eigenwaarde meer over heeft, zou niet zo hard op een ander slaan.

In het persoonlijke leven, in gezin en huwelijk, in het maatschappelijke verkeer is de mens ook schepsel Gods. Zondig weliswaar, maar toch schepsel. God waardeert dat schepsel door het te onderhouden en te voeden. En ook de mens zelf mag die waarde hechten aan het door God geschapen zijn, om zichzelf te onderhouden en te voeden. In lichamelijk opzicht, maar ook in mentale, in psychische zin. Je mag tegen je kinderen zeggen dat je van ze houdt. Dat ze er goed uitzien. Dat ze dingen goed doen. Dat leidt tot een gezonde, positieve waardering van henzelf. En dat heb je als mens nodig. Je mag als vrouw - en als je dat wilt ook best als man - heus wel in de spiegel kijken en denken dat je er goed uitziet. Maar dan wel met dank in je hart aan de Schepper. Met oog voor de gevaren die dat ook met zich kan meebrengen. Wie zichzelf minder mooi vindt, heeft daar misschien wat minder last van. Maar wie in die spiegel kijkt en walgt van zijn gezicht, heeft een probleem. Wie echter in de spiegel van de Wet kijkt en walgt van zichzelf *voor God*, is gezegend met zelfkennis. Dat laatste



Bijbelse levensernst is heel wat anders dan algemene somberheid en vage neerslachtigheid

is heel wat anders.

Of - iets anders geformuleerd - als je je prestaties overziet en alles afkeurt, heb je een probleem. Je voelt je een nietsnut. Iets wat totaal verschilt met een niet en een nul zijn *voor God*. Niets zijn in eigen oog, is niet gezond. Niets zijn in eigen oog *voor God*, dat is de zegen van een gebroken hart.

Dus bij alles geldt - en eigenlijk is dat de conclusie van deze vier artikelen over psyche en prediking - goed onderscheiden en goed formuleren. Voor onszelf, in gesprek met elkaar, in pastoraat en prediking. Als het gaat over Gods werk, dan gaat het over de mens in de verhouding *tot God*. 'Ik ben bedroefd'. Dat is menselijk verdriet of rouw. 'Ik ben bedroefd *naar God*'. Dat is Gods werk. 'Ik ben een niet en nul. Ik presteer niks'. Dat is niet gezond. 'Ik ben niets in eigen oog *voor God*'. Dat kan een aspect zijn van Gods werk.

Laten we in het dagelijkse leven oog houden voor dat onderscheid. Anders verwarren we Gods werk met psychische ziekte of scheefgroei. En dat schaadt naar twee kanten. Met een depressieve stemming kun je de eeuwigheid niet tegemoet. En onze benadering mag ook niet leiden tot geestelijke - ik bedoel psychische - schade in het leven van mensen. Paulus heeft het in zijn brieven aan Timotheüs niet voor niets over gezonde, gezond makende woorden!

Die woorden en gedachten mogen op het grensvlak van het geestelijke en psychische leven wel helder geformuleerd en gekozen worden.

(slot)

Kampen,

ds. J. IJsselstein