

## INHOUD

Voorwoord	7
Achtbaan van gevoel	9
Heb ik hier soms om gevraagd?	11
Onuitgesproken verdriet	13
Huil je nou alweer?	15
Rouwrituelen	17
Uit je gevoel	21
Reisdoel	23
Laat me maar even alleen	25
Vang mijn traan	27
Klagen	29
Veelzeggend zwijgen	31
Medelijden of ontferming?	33
Verankerd	35
Je bent nodig	39
Samen weeklagen	41
Vouw je handen om de mijne	43
De berg op	45
Masker	47
Vertrouwensbreuk	49
Bitterheid	51
Dit heb ik nodig!	53
Reddingsboei	57
Machteloos	59
Zintuigen	61
Donker ervaren en licht beleven	63
Leren van verhalen	65
Daadkracht	67
In de knoop	69
Diep verdriet	71
Vertwijfeling	75

Waarom?	77
Pijnlijke stilte	79
Schatkist aan ervaringen	81
Kwetsbaarheid	83
Vormgeving	85
Ik ben leeg	87
Wat kan ik voor je doen?	89
Genezing en gezondheid	91
Pijn	93
Avontuurlijke heenreis	95

## VOORWOORD

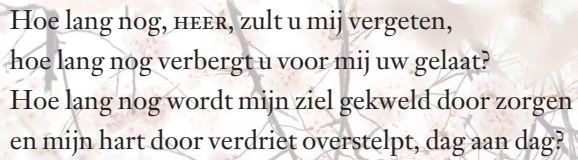
Vaak merk ik dat mensen verdriet niet laten zien, alleen proberen te verwerken of zelfs wegstoppen. Of ze schamen zich ervoor, bijvoorbeeld omdat ze denken dat het de opdracht van een christen is om altijd blij te zijn. God kan kracht en blijdschap geven, ook in moeilijke tijden. Dat betekent echter niet dat er geen ruimte is voor verdriet.

Mijn man en ik droomden van een gezin. Helaas is onze kindervens niet vervuld. Door dit onzichtbare verlies is ons hart en huis vaak gevuld met leegte, gemis en verdriet.

Ouders praten veel over hun kinderen. Het gaat over korte nachten, de was van de voetbal en ludieke uitspraken. En dat mag. Zo mag ik ook blijven praten over mijn pijn en de ongestoorde avonden met een boek op de bank. Die ruimte is niet altijd vanzelfsprekend. Ik hoop dat dit boek eraan bijdraagt dat jij je emoties laat zien en dat anderen jouw verdriet zien en (h)erkennen. Wat de oorzaak van je verdriet ook is.

Veertig keer schrijf ik iets over verdriet, verlies, verwerking, blokkades, hoop en vertrouwen. Ik hoop dat het je mag helpen verlies en verdriet te beleven, van allerlei kanten te bekijken en te verwerken. Iedere overdenking begint met een Bijbeltekst en eindigt met een gebed. Hoe moeilijk het ook kan zijn om dicht bij God te leven als je verdriet of verlies ervaart, ik geloof dat Hij altijd dicht bij jou wil zijn.

Gerieke van Til-van Dijk



Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten,  
hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat?  
Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen  
en mijn hart door verdriet overstelpt, dag aan dag?

*Psalm 13:2-3*

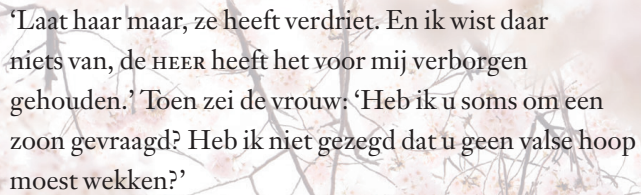
## ACHTBAAN VAN GEVOEL

Deze psalm raakt mij. De eerste drie zinnen beginnen aldoor op dezelfde manier: ‘Hoe lang nog?’ David heeft het gevoel dat God hem vergeten is, hem niet meer ziet. Hij vraagt zich af hoe lang zijn zorg nog zal duren. Iedere dag stroomt zijn hart over van verdriet.

Ook ik heb vaak geworsteld met de vraag: ‘Hoe lang nog?’ Het verdriet bleef maar komen. Op de meest onverwachte momenten, in een ongewenste hevigheid. Ik wilde dat verdriet niet meer. Was het wel normaal om na jaren nog zoveel verdriet te voelen? Iemand zei tegen mij: ‘Verdriet gaat nooit weg. De scherpe randjes gaan ervan af. Maar rouw is nodig. Hoe lang dat duurt, is voor iedereen verschillend.’ Daar moest ik het mee doen.

Psalm 13 eindigt met een wonderlijke wending: ‘Ik vertrouw op uw liefde: mijn hart zal juichen omdat u redding brengt, ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen.’ (vers 6) Zou David dit echt zo ervaren hebben, op dat moment? Of zijn het woorden van verwachting die hij met zijn verstand uitspreekt, in de hoop dat zijn hart zal volgen? Misschien is hij de periode van het verdriet voorbij, en is het een samenvatting van de achtbaan van gevoelens waar hij doorheen is gegaan. We weten het niet. Wat ik wel weet, is dat ik net als David mag blijven vragen aan God: ‘Hoe lang nog?’

*Heilige Geest, geef dat ik net als David woorden kan geven aan mijn verdriet, hoop en vertrouwen.*



‘Laat haar maar, ze heeft verdriet. En ik wist daar niets van, de HEER heeft het voor mij verborgen gehouden.’ Toen zei de vrouw: ‘Heb ik u soms om een zoon gevraagd? Heb ik niet gezegd dat u geen valse hoop moest wekken?’

*2 Koningen 4:27-28*

## HEB IK HIER SOMS OM GEVRAAGD?

Gechazi, de knecht van Elisa, heeft wel een idee hoe Elisa de mensen die hem zo vaak gastvrij ontvangen kan bedanken: 'Ze heeft geen zoon en haar man is al oud.' Elisa zegt tegen de vrouw dat ze na een jaar een zoon zal hebben. Zij antwoordt: 'Spiegelt u me toch niets voor.'

Ze raakt zwanger en krijgt een zoon, maar op een dag overlijdt de jongen. De vrouw bedenkt zich geen moment en gaat naar Elisa. Als je het verhaal leest, krijg je het idee dat hij de eerste is die haar verdriet ziet. Ze zegt: 'Heb ik soms om een zoon gevraagd?' Oftewel: 'Als ik geen zoon had gekregen, was dit verlies en verdriet mij niet overkomen.' Elisa geeft geen antwoord op haar vragen, maar komt in actie.

Verdriet kan verlammen, maar ook juist bijzondere kracht geven. Deze vrouw heeft haar zoon zien sterven in haar armen, maar gaat meteen op reis. Haar emoties zijn niet zichtbaar, totdat ze Elisa ziet. Je kunt heel sterk zijn als je verdriet hebt, totdat er een moment van contact is met iemand die heel dicht bij je staat. Dan is je moment van kracht voorbij en worden je diepste emoties zichtbaar. Dat kunnen tranen zijn, maar ook boosheid en vragen.

*Als het niet lukt om in een gebed te verwoorden wat je voelt en denkt, besef dan dat God alle emoties kent. Hij begrijpt je, op welke manier jij je ook uit.*



‘Wat heb je gedaan?’ zei de HEER. ‘Hoor toch hoe  
het bloed van je broer uit de aarde naar mij schreeuwt.’

*Genesis 4:10*



## ONUITGESPROKEN VERDRIET

Een man die zijn broer doodt. Deze gruwelijke daad pleegt Kaïn, de oudste zoon van de allereerste mensen op aarde. Het verhaal staat al in het vierde hoofdstuk van de Bijbel.

Wat mij opvalt, is dat nergens gesproken wordt over de emoties van Adam en Eva. Hun zoon leeft niet meer. De zoon die nog wel leeft – en de dood van zijn broer op zijn geweten heeft – gaat ergens anders wonen. In één dag zijn Adam en Eva twee zonen kwijt. Het kan niet anders of ze waren verdrietig. Hun zoon, hun eigen vlees en bloed, was in staat tot moord. Het was de eerste keer dat ze meemaakten dat een mens niet meer leefde. Hun zoon ademde niet meer, hij was er niet meer. Weg. Ze zouden hem nooit meer zien. Dit verhaal wordt in slechts een paar regels beschreven. De onuitgesproken, niet beschreven leegte overvalt me als ik dit drama lees.

Toen God de wereld schiep, had Hij volmaakt leven voor ogen. Zonder verdriet, zonder afgunst, zonder pijn. Dat volmaakte leven is er niet meer. We hebben iedere dag met de gevolgen daarvan te maken.

Ieder mens krijgt te maken met verlies en verdriet. Als we het verhaal van een ander lezen of horen, hoeft die ander niet te benoemen of hij verdrietig is. Je kunt je meestal wel voorstellen of iemand verdrietig is. Belangrijker is of er mensen zijn die je verdriet erkennen en zich inleven in wat je voelt.

*De mens die U zo prachtig en volmaakt hebt geschapen, is tot verschrikkelijke dingen in staat. Onbegrijpelijk. Geef dat ik onuitgesproken verdriet hoor tussen de gesproken en geschreven woorden door.*