

# 6. EEN VERLIES LIJDEN.

## 1. Ter inleiding.

In ons leven krijgen we vroeg of laat allemaal te maken met verlies, met het loslaten van iemand of iets. Je moet afscheid nemen en dat betekent letterlijk: afgescheiden worden. Je wordt van iemand of van iets gescheiden. Iemand of iets verdwijnt uit je leefwereld en om die reden is er sprake van verlies.

Enkele definities van het woord 'verlies' zijn:

- ❖ Kwijtraken.
- ❖ Schade lijden.
- ❖ Niet winnen.

Verlies kan in een grote verscheidenheid van hoedanigheid, vormen, grootte en diverse graden van intensiteit over ons komen. Dat houdt dus in dat het ene verlies veel dieper zal insnijden dan het andere. Soms gebeurt dat geleidelijk aan, soms gebeurt het plotseling, maar het doet altijd ontzaglijk veel pijn.

Enkele belangrijke verliezen die mensen in hun leven kunnen lijden, zijn:

- Het verlies van iemand, die veel voor je betekent.
- Iets van jezelf verliezen.
- Materieel verlies.
- Het verliezen van je gezondheid.
- Rolverlies.
- Verlies door veranderingen.



## 2. Gevolgen van verlies en verdriet.

De emotionele ervaring na een zwaar verlies die op veel manieren kan ontstaan, noemen we verdriet. Om met verdriet te kunnen omgaan, moeten we het eerst kunnen begrijpen. Op welke wijze het verlies ook tot stand komt, het verdriet is altijd heel reëel. Verlies en verdriet confronteren ons op een diepe wijze met jezelf, met je geloof, met je grote vijand - satan: de tegenstander van God - en bovenal ook met de plaats, die God in je leven inneemt. Dit heeft tal van gevolgen:

### 2.1. Verlies en verdriet maken je kwetsbaar.

Een mens houdt het liefste alles in zijn leven onder controle. De dood of een ander ingrijpend verlies doen echter menig droom of illusie in scherven uiteen spatten. Het dwingt je tegen je eigen wil in om je kwetsbaarheid en vergankelijkheid onder ogen te zien. Dat is een benauwende - zeg maar gerust beangstigende - ervaring.

## 2.2. Verlies en verdriet roepen nieuwe gevoelens in je op.

Een persoonlijk en pijnlijk verlies opent de deur naar de diepste zielenroerselen - die we zelf vaak niet voor mogelijk houden. Deze gevoelens zijn niet alleen onaangenaam, maar ze kunnen de crisis ook verergeren, als men niet weet hoe je er mee om moet gaan.

- ❑ Angst.
- ❑ Problemen met helder denken.
- ❑ Gedragsverandering.
- ❑ Negatief denken.
- ❑ Sterke emoties zoals woede, schaamte en schuldgevoel.



## 2.3. Verlies en verdriet maken je bitter of beter.

**Job 10:1-2:** *'Mijn ziel heeft een afschuw van het leven, ik wil mijn klacht de vrije loop laten, spreken in de bitterheid van mijn ziel!'*

Net als elk mens probeer je je te wapenen tegen de onzegbare pijn die een verlies met zich meebrengt. Om te voorkomen, dat we er door verbitterd raken, dienen we het verlies niet te omzeilen. Als we dat wel doen, zal het lijden juist intenser worden. Wanneer je leert om met God door je verlies heen te gaan, zul je ontdekken dat er een veilige haven van rust is temidden van een wereld vol rampspoed.

**Hebreeën 13:5:** *'Ik zal u geenszins begeven, Ik zal u geenszins verlaten! De Here is mij een Helper, ik zal niet vrezen; wat zou een mens mij doen?'*

**Romeinen 5:5:** *'En de hoop maakt niet beschaamd, omdat de liefde van God in ons hart is uitgestort.'*

## 3. Fases in het proces verlies een plaats te geven.

Een ieder die een verlies moet verwerken, zal ervaren hoe diepgaand, ontredderend en desoriënterend een dergelijke ervaring is. Het is namelijk niet iets waar we maar gewoon overheen kunnen stappen, maar we zullen er doorheen moeten.

Iemand die een verlies moet verwerken, staat voor een dubbele opgave:

- 1) Het afscheid nemen.
- 2) Opnieuw je leven inrichten en er een doel voor te vinden.

Deze opgaven zijn verre van gemakkelijk en ook niet ineens te volbrengen. Je kunt hierbij gerust spreken van zwaar emotioneel werk, waarbij professionele hulp geboden kan zijn.

De fases waarin dit verwerken gebeurt, zijn niet zo gemakkelijk te verwoorden, omdat iedereen die op een geheel eigen wijze doorleeft.

Wat een verlies precies betekent, kan ik slechts aan de weet komen uit de mond van de persoon zelf. Pas gaandeweg kan ik er meer van gaan aanvoelen. Daarom moeten we ons steeds

weer verdiepen in de betekenis die de verlorenen of het verlorene voor iemand had. Neem de persoon in kwestie daarom zeer serieus. Dat kan ook door oog te hebben voor de volgende fases.

### 3.1. Aanvaard de realiteit van het verlies.

Het aanvaarden van de realiteit van een verlies is van fundamenteel belang om verder te kunnen. De eerste fase van een te verwerken verlies - shock - kan dagen, weken, zelfs maanden duren. Zo'n shock is te verwachten, zeker als het verlies heel plotseling komt. Stel je in die situatie dingen voor ogen die je nooit verliest, wat er ook gebeurt in uw leven.

Enkele concrete zaken in dit geval zijn:

- God heeft begrip voor uw situatie.      📖 Deuteronomium 32:10-11.
- God heeft u lief.      📖 Romeinen 8:35-39.
- God is bij u.      📖 Psalm 23:5; Hebrëeën 4:15;  
Jesaja 53:3 en Matteüs 26:37-38.

### 3.2. Innerlijke vertwijfeling als deel van het helingsproces.

Veel Christenen denken dat droefheid over ons verlies een gebrek is aan geloof en aan vertrouwen. Dat is echter niet juist.

📖 1 Tessalonicenzen 4:13.

- Droefheid na verlies is universeel.
- Huilen helpt.

📖 Johannes 11:1-44; Matteüs 23:37 en Romeinen 12:15.

Tal van gelovigen dragen bij het lijden van een verlies een masker. Ze vinden het verkeerd dat je je verdriet uit, want dan ben je kleingelovig. Daarom kiezen ze voor een masker van gekunstelde vrolijkheid en opgewektheid.

### 3.3. Leer te leven met je verdriet.

Het leren leven met je verdriet is bepaald geen gemakkelijke zaak. Niemand blijft na een ingrijpend verlies dezelfde. Door een verlies verandert je leven, want het wordt nooit meer als vroeger. Je hebt daarom tijd nodig om naar de acceptatie hiervan toe te groeien.

- Accepteer je nieuwe situatie.
- Neem weer actief deel aan het leven.      📖 Jozua 1:9.
- Handhaaf en versterk uw familiebanden en vriendschappen.

### 3.4. Investeer opnieuw in het geven van liefde.

Echte liefde is de Agapèliefde - de liefde van God - die in onze harten is uitgestort. De bewustwording van de kwetsbaarheid van je leven schenkt een christen een rijker inzicht in alle aspecten die ons leven waardevol, belangrijke en kostbaar maken. Het doorstane lijden geeft een nieuw perspectief op de echte waarden van het leven:

- Deel je troost met anderen. **📖 2 Korintiërs 1:3-4; Romeinen 12:15; 15:4.**
- Strooi veel liefde om je heen. **📖 Efeziërs 2:10.**



- Laat geen zelfbeklag toe. **📖 Psalm 34:19-20; Prediker 3:1,4.**

Samenstelling: Ev. Aart Haverkamp