**Psychosomatiek in Spreuken**

Het boek Spreuken geeft ons de praktische toepassing van de wijsheid van God, die hemel en aarde schiep, op de verschillende facetten van het leven in deze wereld van verwarring en verval. God bepaalt ons in dit boek bij Zijn onmetelijke genade door Zijn wijsheid toe te laten passen op de omstandigheden van ons dagelijkse leven. Hij toont ons wat de gevolgen zijn van alle wegen waarin een mens zou kunnen wandelen. God doet dit niet zozeer in de vorm van een wetboek, maar door een boek dat handelt over de wereld en over het bestuur van God. Veel is te lezen over het prin­cipe dat de mens oogst wat hij ge­zaaid heeft. Vaak zijn er twee wegen te onderscheiden in het boek. Enerzijds de goddelijke weg voor het gedrag van de mens en anderzijds datgene wat het hart, het innerlijk van de mens voort­brengt, en de gevolgen daarvan. Aan iemand die zich wil onderwerpen aan het Woord van God, worden middelen gege­ven om de weg van eigen wil en dwaasheid van het hart te vermijden. Immers het menselijk hart alleen is onbekwaam om de draagwijdte te verstaan van allerlei handelingen, die het hart ons ingeeft. Spreuk­en bepaalt ons bij Gods Wijsheid teneinde ons te behoeden. Tevens wil het ons eraan doen gewennen om onderworpen te zijn aan de gedach­ten van God. Gods voorschriften leiden tot praktische blijdschap in deze we­reld.

**Spreek vanuit de Heer en vertrouw op de Heer**

Rekening houden met God is het begin van alle wijsheid. De dwaas zegt in zijn hart: ”Er is geen God” (Ps. 14:1) en houdt dus ook geen rekening met God. Spreuken 10:27 zegt: “De vreze des Here vermeerdert de dagen”. In Spr. 2:10-11 kunnen we lezen: “Want de wijsheid zal in uw hart komen en de kennis zal voor uw ziel liefelijk zijn, bedachtzaamheid zal over u waken, verstandigheid u behoeden”. “In de veelheid van woorden ontbreekt de overtreding niet, maar wie zijn lippen bedwingt is verstandig” aldus Spr. 10:19. Spreuken 24:13 en 14 maakt een psychosomatische vergelijking: Wijsheid is voor de ziel als honing voor het gehemelte. “De woorden vanuit iemands mond zijn diepe wateren, een bruisende beek, een bron van wijsheid” (Spr. 18:4). Het kan een mens verontreinigen maar ook sterker maken en genezen. Daarom zijn vriendelijke woorden als honingzeem, zoet voor de ziel en medicijn voor het gebeente (lichamelijke gezondheid) ( Spr. 16:24). Vriendelijke woorden vanuit een wijs hart hebben dus een goede invloed op de genezing van ons lichaam. Dat ook ons gedrag en ons denken consequenties hebben voor ons li­chaam, is overduidelijk in het boek Spreuken. Er bestaat een direct verband tussen het re­kening houden met God en ons licha­melijk welzijn. We vinden dit bijvoor­beeld in Spreuken 3:5-8: “Vertrouw op de Here met uw ganse hart, en steun op uw eigen inzicht niet. Ken Hem in al uw wegen, dan zal Hij uw paden recht maken. Wees niet wijs in eigen ogen, vrees de Here en wijk van het kwaad; het zal medicijn wezen voor uw vlees, en lafenis voor uw gebeente". Daarom spoort de Heilige Geest ons aan in Spr. 4:10: ”Hoor, mijn zoon, en neem mijn woorden aan, opdat uw levens­jaren talrijk worden". Omgekeerd kan men stellen dat een vleselijke levenswandel van een mens, en zelfs van een wedergeboren christen, zijn leven op aarde kan bekorten. Ten diepste is, volgens de Bijbel, ziekte en dood het gevolg van de zonde(n). Natuurlijk willen we niet beweren dat de levensduur van een christen op aarde evenredig is met de mate van het leven door de Geest. Daarvoor geeft de Bijbel genoeg an­dere redenen van ziek zijn aan, bijvoorbeeld door zonden van de ander, door om­standigheden, de vervallen natuurkrachten, het milieu, opdat de werken Gods openbaar worden (Joh. 9:3), als tuchtmaatregel (Hebr. 12:5 e.v.) enzovoort.

**Psychosomatische relaties**

In dit artikel willen we ons beper­ken tot de psychosomatische klachten van een christen, d.w.z. li­chamelijke klachten die het gevolg zijn van innerlijke onvrede, die op zijn beurt weer ont­staat door een vertroebeling van het gemeenschapsleven met de Heer. Leven met God echter onder leiding van de Heilige Geest (die ons leven is), heeft over het algemeen een grote, zegenende invloed op ons li­chaam.

Spreuken 4:20-22: ”Mijn zoon, sla acht op mijn woorden, neig uw oor tot mijn uitspraken; laat ze niet wijken uit uw ogen, bewaar ze diep in uw hart. Want zij zijn leven voor wie ze vinden, genezing voor hun ganse lichaam”. Innerlijke vrede verkrijgt men volgens de bijbel door het on­derhouden van Gods geboden, en het gevolg daarvan is een lang en gelukkig leven.

Spreuken 4:4 zegt: ”Onderhoud mijn ge­boden, opdat gij moogt leven". Een wedergeboren christen, die alleen ziet op zichzelf of op een ander of op de omstandigheden, maar niet op Christus, zal gebukt gaan onder een schuldig geweten, hetgeen een last is die door het lichaam bijna niet te dragen is.

Iemand die Christus niet ziet of kent in zijn wegen, steunt op zijn oude natuur, het oude hart, waaruit niet veel goeds komt. In Marcus 7:21-23 zegt de Here Jezus, dat wat van binnenuit komt, de mens onrein maakt: “Want van binnenuit, uit het hart der men­sen, komen de kwade overleggin­gen, hoererij, diefstal, moord, echt­breuk, hebzucht, boosheid, list, on­matigheid, een boos oog, godslaste­ring, overmoed, onverstand". Hier vinden we de psychosomatische oor­zaken duidelijk beschreven. In het Bijbelse denken over de wedergeboren mens is het zo, dat de Heilige Geest, die een gelovige ontvangt, onze geest leidt. En onze geest leidt ons lichaam. Leven we door de Geest, dan zal dat zijn heilzame wer­king op ons lichaam hebben. Leven we uit het vlees, uit ons oude hart, dan doven en blussen we de Geest en zal wat vanuit het oude hart komt, de mens verontreinigen en ziek maken. De tegenstelling tussen leven door de Geest en vleselijk le­ven , en hun werking op het lichaam vinden we in Spreuken 14:30: ”Een zachtmoedig hart (leven door de Geest) is leven voor het vlees, maar jaloersheid (vle­selijk leven) is vertering voor de beende­ren". Vertering voor/van de beende­ren is dus te zien als een gevolg van in­nerlijke spanningen op het lichaam. Uit het bovenstaande blijkt dat bij vertering van de beenderen niet al­leen het skelet, maar het gehele lichaam pijn doet en door zonde is aangetast. Een van de meest voorko­mende oorzaken van innerlijke spanningen waaraan veel wedergeboren christe­nen lijden, zijn niet beleden zon­den. Veel psychosomatische klach­ten vinden hier hun oorsprong. Spreuken 28:13: ”Wie zijn overtredin­gen bedekt, zal niet voorspoedig zijn; maar wie ze belijdt en nalaat, die vindt ontferming". Net als in de Psal­men 51, 38 en 32 spreken de Spreuk­en over lichamelijke ongemakken door emotionele reacties van een neergebogen geest.

**Belijden**

God is een heilige God, die geen zonde in Zijn nabijheid duldt, die geen gemeenschap heeft met het vleselijke leven waarin ons lichaam niet geleid wordt door de heilzame werking van de Heilige Geest, maar door onze (oude) geest. Psychoso­matische klachten op grond van niet beleden zonden zijn voor de Here, die alles doorziet, een gruwel. Spreuken 5:21-23: ”Want voor de ogen des Heren liggen ieders wegen open, Hij weegt al zijn gangen. Zijn ongerechtigheden vangen de god­deloze, in de strikken zijner zonde raakt hij vast. Hij sterft, omdat tucht hem ontbreekt, door zijn grote dwaasheid verdwaalt hij". Schuld belijden is bij deze psychoso­matische klachten de remedie die verlichting en blijdschap geeft. De Bijbel geeft een beeld van een der­gelijke situatie, maar ook een oplos­sing. In Psalm 32 wordt gewag ge­maakt van een mens die zijn problemen en vooral zijn schuldvraag weg­duwt. ”Want zolang ik zweeg, kwijn­de mijn gebeente weg, onder mijn gejammer de ganse dag; want dag en nacht drukte uw hand zwaar op mij, mijn merg verdroogde als in zomerse hitte" (vers 3,4). Het is een treffend beeld van psychosomatische klach­ten zoals bijvoorbeeld depressiviteit (Uw hand drukte zwaar op mij, de levensvloeistoffen, gewrichtsvocht, speeksel etc. dro­gen op in het lichaam, het lijkt of het verouderingsproces snel toeneemt). Het is opvallend dat deze oude psalm de lichamelijke én innerlijke gesteldheid zo met elkaar in verband brengt. Ze geeft tegelijkertijd ondub­belzinnig de weg aan, om niet in zul­ke situaties te komen, of, als we er al in verkeren, er radicaal uit bevrijd te worden. De weg die we gaan moeten, is steeds de weg tot God. Niet in de zin dat we moeten ‘jammeren’ over onze narigheden (vers 3b), maar: “Daarom bidde ie­dere vrome tot U ten tijde dat Gij u laat vinden (vers 6a)". De Here God zal dan blijken niet een veroordelende of wrekende God te zijn, maar een ontfermende God, zo­als Hij Zichzelf heeft doen kennen in Christus Jezus, de Heiland. Hij zal een verberging voor ons zijn en een toe­vlucht in onze benauwdheden (vers 7); en nog geweldiger: Hij zal ons omringen met jubelzangen van be­vrijding. Hij zal ons leren en onder­wijzen over de weg, die we moeten gaan (vers 7b, 8). Belijden wil zeggen: hetzelfde zeggen wat God zegt over de zonde. Alleen door zijn zonden te belijden, kan een mens rechtvaardig voor God staan (in gemeenschap), of zoals Spr. 15:13 zegt: ”Een blij hart maakt het aangezicht vrolijk, maar door hartenleed wordt de geest verslagen". Als een wedergeboren mens vrijmoedig tot God nadert, met een waarachtig hart, in de volle verzekerdheid van het geloof, met een hart dat door besprenkeling (belijdenis) gezuiverd is van besef van kwaad, en een lichaam, dat gewassen is met zuiver water (door het waterbad van het Woord) (Hebr. 10: 22), dan wordt het hart blij en verheugd in de Heer en zal het medicijn wezen voor het vlees en lafenis voor het gebeente. Of, zoals Spreuken 17:22 zegt: ”Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren."

Bij het belijden van zonden behoort ook het berouw hebben en afstand nemen van de zonde. De zonde mag nooit gebagatelliseerd worden, want dat maakt de problemen alleen maar groter. Jac. 4: 8b-10: “Reinigt uw han­den, zondaars, en zuivert uw harten, gij, die innerlijk verdeeld zijt. Beseft uw ellende, treurt en weent, uw ge­lach moet veranderen in treurigheid, en uw vreugde in neerslachtigheid. Vernedert u voor de Here, en Hij zal u verhogen". Een gebrek aan realiteitsbesef wordt in Spreuken analogisch voorgesteld. Wie liedjes zingt bij een treurig hart (Spr. 25:20), is als iemand die een kleed uittrekt op een koude dag, of als azijn op loog". We moeten dus niet 'namaak'-blij zijn met een treurig hart. Er is slechts één oplossing voor een geest en lichaam dat neergedrukt wordt door de last der zonden. Dat is toegaan tot de genadetroon van God, en voor God de ware aard en last van de zonde uit te spreken om zo door vergeving vrij te staan in de gemeen­schap met de Heer. Dit gebeurt niet door allerlei 'bui­tenkant"-therapieën, zoals werk- of speltherapieën die de mens een tijd­je afleiden, zodat hij niet meer aan de zonde denkt. Ook een tijd lang hard werken of zich storten in allerlei futiliteiten, richt de verslagen geest van iemand die gebukt gaat onder de last van een schuldig hart, niet op.

**Geestelijke luiheid**

Het verband tussen geestelijke en lichamelijke problemen wordt in Spreuken steeds benadrukt. In Spr. 18:14 staat: “De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lij­den, maar een neerslachtige geest, wie zal die opbeuren?". We kunnen uit deze tekst opmaken, dat emotionele problemen veel ern­stiger zijn dan lichamelijke pijn, ge­voeld bij ziekten. Pijnlijke gevoelens zijn over het algemeen erger dan lichamelijke pijnen. Vaak richt men zich alleen op de gevolgen van emo­tionele klachten, en komt men in de therapie niet verder dan 'buitenkant”-werk. Zo kan het soms zijn dat iets wat in eerste instantie bijkomstig lijkt, de kern van het probleem is. Zo kunnen depressieve gevoelens, die voortkomen uit het feit dat men zijn werk niet naar behoren verricht, een oorzaak in plaats van een gevolg zijn.

Soms kan de diepste oorzaak van depressieve gevoelens luiheid zijn. Ook Spreuken noemt dit. Spr. 19:24: ”Al heeft de luiaard zijn hand in de scho­tel gestoken, hij brengt ze niet eens aan de mond". Ook in Spr. 24:30-34 vinden we een typering van een luiaard:” Nog even slapen, nog even sluimeren, nog even liggen met ge­vouwen handen; daar komt uw armoede aangelopen en uw gebrek als een gewapend man". In Spr. 6: 9-19 lezen we meer over deze luiaard in wiens hart draaierijen zijn en die al­door kwaad smeedt en twist stookt. Een luiaard komt in een vicieuze cir­kel terecht, een cirkel van toene­mende zonden en belasting van hart en lichaam. Schuld van nalatigheid, schuld van beloven maar niet doen, schuld die iemand voelt als anderen op hem rekenen. Hierdoor ontstaan vaak depressieve gevoelens, waar­door iemand zijn werk niet kan doen, en de cirkel is rond. Gevangen in de ban van de zonde.

Luiheid is een van de vele voorbeel­den van zonden die het hart en het lichaam van de mens belasten. Er ontstaan klachten die men over het algemeen psychosomatisch noemt, en die de mens vermoeien en belasten.

**Slot**

In Matth. 11:28 zegt de Here Jezus: ”Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven; neemt mijn juk op u en leert van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart, en gij zult rust vinden voor uw zielen; want mijn juk is zacht en mijn last is licht". Of zoals Spr. 10: 27-29a het uitdrukt: “De vreze des Heren vermeerdert de dagen, maar de jaren der goddelozen worden verkort. De verwach­ting der rechtvaardigen is vreugde, maar de hoop der goddelozen gaat teniet. De weg des Heren is een be­schutting voor de oprechte". Ook voor mensen met psychosomatische klachten is er een heilzame weg. Soms heeft men een christelijke hulp­verlener nodig, die duidelijk moet maken dat goede raad alleen bij God en Zijn Woord te vinden is. Spr. 19:20: „Luister naar raad en neem vermaning aan, opdat gij ten slotte wijs wordt". Christelijke hulp­verlening is gerichte hulp op de zin van het leven, ingericht naar Gods Woord, gericht op Zijn eer en Zijn genezing van de totale mens. Dat leidt tot de volheid van Christus in lichaam, ziel en geest. Spr. 4:18: “Maar het pad der rechtvaardigen is als het glanzende morgenlicht, dat steeds helderder straalt tot de volle dag".

©    Gerard Feller