**Omgang met zwakte en gebrek**

**Dr Kurt Blatter**

Eerder , hebben wij aangetoond dat zwakte en gebrek als gevolg van de grote vergissing, die de eerste mensen begingen, ingang konden vinden. Voor iedereen is zwakte en gebrek iets dat louter ne­ga­tief is. Onze definitie is: Zwakheid is alles aan en in mij : dat ik niet wens. Gebrek betekent, iets niet hebben, dat ik graag zou willen bezitten. Zwakheid en gebrek in alle mogelijke vormen hebben een verstorende uitwerking op de intermenselijke betrekkingen en zovele mensen zijn aan hun eigen zwakheden ten onder gegaan. De definitie van gebrek in de zin van: Iets niet hebben ; dat ik graag zou willen bezitten , brengt ons naar de thematiek van het tiende gebod ; namelijk naar het begrip " begeerte " : alle oorlogen , elke ruzie in het gezin , hebben uiteindelijk hun oorsprong in deze begeerte.

**Geen zonden**

Het begeren van dingen, die ons niet toe­gestaan zijn , noch ons toebehoren of aanstaan, gedraagt zich als een verslaving. Als wij deze dingen bezitten, wekt dit slechts een nieuwe honger op naar an­dere begeerlijke zaken. Het is echter van toepassing om niet met stenen te gooien maar om eerlijk vast te stellen hoe groot ons eigen gebrek en zwakheid zijn. Veel mensen begrijpen niet dat zwakheid en twijfel als feit op zich GEEN ZONDEN zijn maar dat zij door de verkeerde beoordeling van de eerste mens als zonde hun intrede hebben gedaan ( het thema van Romeinen 7. ) Het is namelijk volledig zinloos zwakheid en gebrek te bevechten. De eerste stap in de richting van om­gaan met zwakheid en te­kort is het AANNEMEN, DE ERKENNING van deze beide " feiten ". Wij zouden wat ons betreft psalm 62 willen laten spr­eken over de juiste omgang met zwakheid en tekort. Deze psalm laat overtuigend bijbelse the­rapie zien en tegelijkertijd ook de moge­lijkheid tot gezonde maatregelen ter voorkoming ( preventie. ) van eventuele emotioneel geestelijke gebreken.

**Psalm 62**

We kunnen bovengenoemde psalm in vijf delen indelen;

1. De verzen 1-3 beschrijven de toestand van een gelovige; die ge­richt is op de geestelijke dimensie , hij begint de dag vanuit deze hou­ding. Dit is tegelijkertijd ook het Getuigenis van een mens voor en tot God. " Mijn ziel keer u stil tot God , waarlijk Hij is mijn Rots en mijn Heil, mijn Burcht, ik zal niet wankelen ".

2. Vers 4 en 5 . Hier ontmoeten wij dezelfde persoon in de noden en problemen van zijn aardse werkelijkheid. Het gaat om de confrontatie met gewelddadige mensen; angst en machteloosheid komen tevoorschijn. De beschreven toestand lijkt uitzicht­loos. "Hoelang zult gij op een man aanstormen? Gij allen zult omver gestoten worden als een hellende wand, een neer­stortende muur. " (wat een negatief beeld van menselijke zwakheden en tekorten is.)

3. Vers 6-9. In het hier en nu wordt de belangrijke beslissing genomen. Het MAAR van het geloof, tegelijkertijd een rustpunt, leidt de verandering van denken in. Weg van de ruwe, aardse realiteit naar God toe, de Enige, die hulp kan bieden. Hier is het Woord ook psychologisch erg fijngevoelig. Hier is er immers niet langer meer sprake van een man, die vaststaat in geloof, maar van iemand, die begint te wankelen; bij hem dreigt alles in te storten, een echte Petrus, die lijkt te zinken.

Daarom gebruikt de psalmist de conjunctief; de gebie­dende wijs, hoe­wel hij nogmaals bijna de­zelfde woor­den toepast als in vers 2. " Waar­lijk mijn ziel keert zich stil tot God, van Hem is mijn heil, Hij is mijn rots en mijn heil, mijn burcht, ik zal niet te zeer wanke­len. " Vertrouw op Hem te allen tijde, o volk, STORT UW HART UIT VOOR ZIJN AANGE­ZICHT; God is ons een schuil­plaats. " Betekent dat niet, dat wij EERST ons hart bij God moeten uit­storten en d­aar­na mensen in vertrouwen moeten nemen?

**Vertrouwen op God**

Als wij willen leren mensen te vertrouwen, moeten wij er ook op wijzen, dat we mensen NIET MEER MOETEN VERTROUWEN dan dat wij God vertrouwen d.w.z. dat wij niet op mensen REKENEN. (Jeremia 15, 7.) 4.

Vers 10 en 11. Hier wordt ons een belangrijk feit verklaard; dat namelijk door je te rich­ten op de geestelijke werkelijkheid, de aardse realiteit een andere waar­de krijgt, anders gezegd, in een ander licht, komt te staan, door een andere bril bekeken wordt. Dit is niet alleen een therapeutische aangelegenheid maar iets, dat als bijbels the­rapeuticum steeds weer te beleen en te ervaren is. " Waarlijk , een ademtocht zijn de geringe, een leugen de aanzienlijken. (m.b.t. vers 4 en 5. ) In de weegschaal gaan zij omhoog, tezamen lichter dan een ademtocht. Vertrouw niet op verdrukking, stel geen ijdele hoop op roof; als het vermogen aanwast, zet er het hart niet op."

5. Vers 12 en 13. Aan het eind van de psalm staat een zwaar beproefde mens, nadat hij door deze nieuwe visie op de aardse realiteit een " BLIKVER­WIJDING " heeft erva­ren. Hij staat voor God en erkent, dat hij als mens niet oor­delen kan, ook niet over anderen, die hem, zelfs naar het leven staan. Want God zegt: Mij is het gege­ven om te oordelen. "De mens staat in ont­zag voor God, in een dankbare hou­ding voor de nieuwe visie, waarin hij zich aan

**de al­macht en gerechtigheid van God onderwerpt**

"God heeft eenmaal gesproken, ik heb dit tweemaal ge­hoord. "

a. God alléén is machtig. (niet andere mensen. )

b. " Ook de goedertierenheid, o Here, is de Uwe, want Gij zult ieder vergelden naar zijn werk. " Kort samengevat gaat het hier om een sterk bedreigd mens ,dat niet zelf en niet rechtstreeks voor zijn recht strijdt, maar hij keert zich door het MAAR van zijn geloof naar de geestelijke realiteit .

Door deze therapeutische daad mag hij de aardse werkelijkheid anders bezien en kan hij gelijktijdig de macht en gerechtigheid van God over alle mensen beleven. Eenvoudig gezegd heeft deze gelovige ervoor gekozen om de omweg via God te nemen. Dat willen wij nu ook samen proberen. In deze afbeelding gaat het twee keer om hetzelfde. Ten eerste willen wij een voorbeeld uit de wetenschap en techniek onderzoeken, om het zo verkregen inzicht op de mens toe te passen.

A) Wanneer wij om de een of andere reden van Europa naar Amerika willen tele­fo­neren, zijn hiervoor tegenwoordig twee mogelijkheden, name­lijk :

a) via de trans-Atlantische kabel en

b) via een satelliet. Wanneer wij de wetenschap vragen, langs welke weg het sneller zou gaan, krijgen wij als antwoord: waarschijnlijk a) omdat de klankgolf zich met lichtsnelheid voortbeweegt en vanwege het feit dat de afstand naar a) wezenlijk korter is dan de afstand naar b) via de satelliet.

Als we ons afvragen hoe de kwaliteit van de overdracht is , antwoor­den alle wetenschappers direct : b) . De tele­communicatie via de sa­telliet, die immers een heel continent kan om­vatten, is op deze wijze kwalitatief aanmerkelijk beter, in het bij­zonder omdat de kunststof beschermlaag van de trans-Atlantische kabel tegenwoordig door haaien wordt opgegeten.

Samengevat betekent dit: DE OMWEG via de satelliet is in zijn geheel BETER, ook wanneer het nemen van deze omweg iets LANGER duurt. B) Als wij dit verworven inzicht toepassen op de mens, wordt m.b.t de DIRECTE COMMUNICATIE het resultaat nog radicaler. Laten we aannemen dat hetgeen dat tegenover ons staat, het JIJ, zich als tegenstander van ons opstelt, m.a.w. onze vijand voorstelt, een mens, die ons op een bepaalde wijze onrecht heeft aangedaan. Nu moeten wij deze mens eigen­lijk met geduld, met liefde en barmhartigheid bena­deren en hem van ganser harte vergeven. We moeten hier zeer duidelijk in gedachten houden, dat dit DIRECT, d.w.z. uit eigen kracht NIET mogelijk is. Slechts de omweg via God creëert de voorwaarde , die nodig is voor het WARE; geduld, liefde, barmhartigheid en vergeving. De betekenis van deze omweg via God, zullen wij vervolgens uitwerken. Hetgeen, dat in het volgende hoofdstuk over agressief gedrag verteld wordt, is hier al duidelijk een probleem voor ons allen. De natuurlijke reactie op vijandschap is niet; liefde, geduld of ver­geving, maar is wat ons betreft gewoonlijk passief hetzij actief agressief gedrag. De omweg via God kent daarom ten eerste het uit­gangspunt van PROGRAMMA-VERANDERING, die ten diepste in het hart van de mens plaats vindt; eerst moet er een verandering van denken in hem bewerkt worden. Deze verandering van het programma heeft in ieder ge­val iets met MIJN WIL te maken: Ik wil hier en nu een ander, een Bijbelser gedrag in de praktijk brengen. Rom 12,2 moet hier nogmaals in herinnering gebracht worden " Wordt niet gelijk­vormig aan deze wereld (agressie beantwoorden met agres­sie.) maar wordt her­vormd door de vernieuwing van uw denken". (grieks nous= Programmaverandering.) Het denken; de gezindheid, instelling en houding, hebben altijd een relatie tot onze wil. De genoemde programmaverandering bestaat uit drie stappen, iedere stap heeft een bijbels fundament.

1. Psalm 62,9 " Stort uw hart uit voor de Heer. " Wat betekent dit con­creet m.b.t de moeilijke medemens, onze vijand? ZEG TOCH ALLES, VERTEL GOD HOE ERG JE JE DOOR DIE ANDER VERWOND EN BELE­DIGD VOELT, DEEL AL JE SLECHTE GEDACHTEN OVER DE ANDER. BEKLAAG ALLE PIJN, HET NIET BEGREPEN ZIJN, ALLE GEVOELENS VAN EEN­ZAAMHEID, ALLE NEGATIEVE GE­VOELENS EN GEDACHTEN, hoe je het maar noemen wilt, het maakt niet uit, stort je hart uit zoals je een kannetje melk in een kruik giet. Als je in heel zware omstandigheden verkeerd hebt, stort dan ook je hart uit, vertel God over al jouw emoties en gedachten, hoe erg ze ook kunnen zijn. God kent toch al je boze gedachten, je inner­lijk ligt open en bloot voor Gods ogen. Giet je hart uit op deze manier, deel Hem alles mee, ook de diepste beroeringen van je hart. Zo'n "uitstorting in g­bed" klinkt dan niet zo mooi en feestelijk, niet zo vroom, maar als schreeuw van je ziel bestaat het misschien uit uitdrukkingen, die je ge­woonlijk niet op zondag of in de eredienst gebruikt.

2. Als je echt ALLES kwijtgeraakt bent, volgt de toepassing van Efeze 5,20. op een heel praktische manier. "Zeg ALTIJD voor ALLES God, de Vader dank, door onze Here Jezus Christus." Ja vooral ook voor deze moeilijke medemens, voor deze onbegrijpelijke omstandigheid, moet je God van harte kunnen danken. Is dat werkelijk mogelijk? Wij geloven dat het mogelijk is. We kunnen echter het vaak alléén maar in de praktijk brengen als wij God danken met de toevoeging: " Ik dank U God, hiervoor en voor die persoon, hoewel ik niet begrijp waarom U dit toelaat. Ik weet dat U nooit fouten maakt, daarom WIL ik volgens Efeze 5,20 ook daarvoor danken, ondanks het feit, dat ik U nu niet kan begrij­pen. "

3. Nu kunnen wij pas Matth. 5,44 toepassen " Heb jullie vijanden lief, zegen, wie jou vervloeken, doe wel aan degenen, die jullie haten, bidt voor hen, die jullie beledigen. " Punt twee brengt mij in de gemeenschap met God, door de gehoorzaamheid aan Zijn woord (Efeze 5,20. ) godvruchtigheid beoefenen. We wezen daar al op " De vreze des Heren is het begin der kennis. " (Spreuken 1,7. ) We geloven, dat speciaal dit gebied, heel bijzonder ook in het ka­der van de intermenselijke contacten, gerelateerd is aan een verandering van denken als proces, (programmaverandering. ), dat geldt voor iedereen.

Pas door de gemeenschap met God kunnen geduld, liefde, barmhartigheid en vergeving slagen, want deze eigenschappen als geestelijke gaven, zijn alléén maar te verkrijgen in de onmiddellijke gemeen­schap en verbinding met God. Enkele jaren geleden werd ik het slachtoffer van een ongeval en liep ik hierbij rugletsel op. Ik werd de hele nacht geplaagd door hevige pijn en kwam tot de conclusie dat mijn ene voet gedeeltelijk verlamd en het gevoel erin gestoord was. Na een slapeloze nacht stond ik 's morgens vroeg op om mijn " stille tijd " te houden. Deze tijd was alles behalve stil. Ik was woedend op mijzelf en mijn omstandigheden, omdat het ongeluk gebeurd was en tegelijkertijd was ik ook woedend op God, Hij had immers het ongeluk toegelaten. Maar omdat ik wist, dat wij voor alles , ook voor zulke moeilijke omstandigheden, God moeten danken, ( Efeze 5,20. ), bad ik ongeveer als volgt

: " Ik dank U, God , voor alles, ook voor mijn pijn, Halleluja, amen. " Dit gebed bewerkte helaas geen rust en stilte in mij, het was niet OPRECHT ge­weest. Het stormde nog steeds in mijn binnenste. Pas toen ik, volgens Psalm 62,9 mijn hart; d.w.z. al mijn onderdrukte ergernis en boosheid, mijn bitterheid en verwijten, ook mijn slechte gedachten, zó aan God meedeelde, (= mijn hart uitstortte. ) als ik ze ervoer, keerde de rust terug. Toen was ik pas in staat God werkelijk te danken voor het ongeluk; waarbij ik openlijk deze woorden eraan toevoegde: " Ik dank U, God, hiervoor, ook al kan ik U niet begrijpen en ben ik zelf niet in staat om de situatie te aanvaarden.

**Dr. Kurt Blatter**

**Uit Bijbels omgaan met stress :Psychosomatische aspecten st Promise**