

30 maart 2025

Wat buig je je neer, mijn ziel!

Psalm 42 en Mattheüs 26

Sombere gedachten. Over de ontwikkelingen in de wereld. Wat een onzekerheid en onrecht ineens! Over een aardbeving. Over de gijzelaars én over de duizenden slachtoffers in Gaza. Of over jezelf. Wie ben ik? Waar slaat mijn leven op?

Misschien heb je weinig sombere gedachten. Omdat je gezegend bent met een blijmoedig karakter. Of omdat je überhaupt niet zo veel over de dingen nadenkt. Of omdat je je te jong voelt om somber te willen zijn. Dan ga je maar helemaal op in iets wat wel leuk is. Versierde droefheid, noemde bisschop Muskens dat ooit. Er is in ons allemaal, ergens, iets van droefheid.

En – Goddank – de Psalmen verwoorden deze droefheid. En Jezus bevestigt hoe raak zij zijn. “Mijn God, mijn God, waarom verlaat U Mij!” (Psalm 22). Jezus kent verlatenheid en weet wat het is om zich diepgaand afgewezen te voelen. In zijn laatste uren zoekt Hij woorden bij de Psalmen: “Vader, in uw handen beveel Ik mijn geest.” (Psalm 31) En ook die bekende Psalm 42 roept Hij dan: “Mijn ziel is diepbedroefd.” (Mat.26:38) In het Hebreeuws van het O.T. ligt de nadruk meer op het neergebogen zijn en zo zie je dat ook letterlijk gebeuren in Getsemane. Op handen en voeten kruipt Jezus door die tuin. Met Psalm 42 op de lippen. Hij weet wat er in die Psalm met je gebeurt als je onderuit gaat.

En wat is dat dan? Hoe gaat die Psalm daar mee om?

Om te beginnen: de Psalm *zingt het uit*! De Psalm geeft al zingend woorden aan die beweging naar beneden toe. Zingen is niet altijd iets vrolijks. De mooiste hits zijn geschreven vanuit liefdesverdriet of erger. Mijn ziel stort zich in mij uit, zo geven de meeste vertalingen vers 5 weer. In de psychologie weten ze hoe goed het is om je te uiten. Het tegenovergesteld van *depressie*, zegt Edith Eger, is *expressie*. Dat is het eerste: Psalm 42 zingt de waaromvragen uit.

En is dat inderdaad helpend? In Psalm 42 begint het halverwege weer van voren af aan, gaat het weer naar beneden: Mijn ziel is bedroefd. En in Psalm 43 ('t vervolg op 42) gebeurt dat nog eens. Hélp het dan wel: zingen, je uiten?

Of mag je misschien zeggen: wat is dit echt en herkenbaar! Dat je terug kunt vallen.

Zelfs bij Jezus in Getsemane zie je dit gebeuren. Drie keer buigt Hij naar beneden: “Papa, moet het zo?” en drie keer corrigeert Hij Zichzelf: “Laat het gebeuren zoals U het wilt.” Je kunt teleurgesteld zijn over de terugval. Maar het hoopvolle is dat je de weg omhoog kunt vinden. Dat je nooit hoeft te blijven liggen. “Kom op!” mag je tegen jezelf zeggen.

Ja, dat is misschien wel het meest opvallende aan de Psalm. Dat de dichter vooral zichzelf aanspreekt, met als climax: “Wat ben je neergebogen, mijn ziel! Wat ben je onrustig in mij?” Het klinkt bijna als een verwijt. Joh mijn ziel, wat doe je nou, waarom laat je je zo neerdrukken?

Je kunt je slachtoffer voelen van de dingen die gebeuren en in die rol gaan hangen. Psalm 42 doet daar niet aan mee. Zeker, je mag, moet je pijn uiten. Maar dan daar achteraan, daar overheen, je hoop op God!

Werkt het? Misschien zoek je God, maar voel je er niks bij. Maar wat is je verlangen dan? Daarin zit toch je hele ziel? Alles beweegt er toch in mee? Als er toch één lied met hartstocht gezongen wordt, is het wel Psalm 42. Zou het kunnen zijn dat de hunkering naar God door God zelf ingegeven wordt? Dat Hij je lokt...? Is Hij dan toch in de buurt?

Suggesties voor een gesprek.

1. Lees de Psalm nog eens door. Wat raakt jou het meest? Waarom?
 2. Versierde droefheid, wat vind je van die typering?
 3. Depressie en expressie staan tegenover elkaar, zegt Edith Eger. Hoe zie jij dat? En hoe heb jij het, met expressie?
 4. Welke gedachten of gevoelens krijg jij bij de golfbeweging van je neerbuigen en weer gaan hopen?
 5. Wat vind je ervan dat een Psalm dichter zichzelf gaat toespreken...? Is zo'n Psalm dan wel aanbidding?
 6. Jezus kruipt op handen en voeten door de tuin van Getsemane. Wat roept dat bij jou op?
 7. Drie titels, voor wie meer wil lezen over hoop bij neerslachtigheid:
 - a. Edith Eger, *De keuze*
 - b. Viktor Frankl, *De zin van het bestaan*
 - c. Tessa van Olst, *Depressie ontwapend*
-