

11 januari 2026

## Laat alle bitterheid van je worden weggenomen.

### Efeziërs 4:31

Bitter, dat is een reep chocolade met 80% cacao. Een paracetamol. Bitterheid waarschuwde ons oorspronkelijk voor gif, las ik ergens, en daarom hebben wij een aangeboren afkeer. In de Bijbel is het een aanduiding van een innerlijke gesteldheid, die we nog steeds zo bezigen: iemand is verbitterd.

Het bekendste voorbeeld in de Bijbel is Naomi. Zij is in Moab alles kwijtgeraakt, haar hele gezin. Als ze in Bethlehem terugkeert, fluisteren de mensen: "Daar heb je Naomi." Maar zij corrigeert dat: "Noem mij voortaan maar Mara. De Heer heeft mij veel kwaad aangedaan." (De schrijver van het boekje Ruth gaat daar niet in mee, die blijft haar gewoon Naomi – Lieflijke – noemen.) Izaäk en Rebekka ergeren zich aan de partnerkeus van hun zoon Esau: die vrouwen zijn hun een mara. Esau zelf laat een bittere schreeuw horen als Jakob hem bedrogen heeft. Petrus huilt bittere tranen als hij zich realiseert dat hij Jezus verloochend heeft.

Bitterheid kan groeien (het is er nooit ineens) als de dingen niet gaan zoals je had gehoopt. Boosheid is een andere emotie. Die is puurder, die is ook toegestaan. Paulus heeft het net voor de bitterheid over boosheid. Als je boos wordt, zondig dan niet (Ef.4:26). Wel uitkijken dus met boosheid, want die kan uitgroeien tot bitterheid. Kleine boosheid kan uitgroeien tot grote alomtegenwoordige giftige boosheid.

De gevolgen kun je zien bij Israël in de woestijn. Het volk begon met moppers. Die gingen stapelen. De bitterheid die dan ontstaat, ontnemt Israël alle motivatie en lef om nog door te gaan. Wij kunnen dat beloofde land nooit innemen, gaan ze zeggen. Er wonen reuzen in Kanaän, zeggen de tien verspieters, wij zijn als sprinkhanen in onze eigen ogen. Hoor je dat: gevoelens van minderwaardigheid en van wantrouwen. God is tegen ons en ons leven doet er blijkbaar niet toe.

Paulus pakt het bij de wortel aan. Laat alle bitterheid worden weggenomen. Ga het nooit gewoon vinden. Als je niet zomaar af en toe terecht boos wordt, maar dagelijks een woedeaanval hebt, ga dan op zoek naar de rotte plek. En laat het verdwijnen. Er komt niet een omzichtige raadgeving, maar rigoureuus: weg ermee! In de verzen er omheen waarschuwt Paulus ervoor dat je de duivel geen ruimte moet geven. Dat je de Geest van God niet verdriet doet. In dit krachtenveld zit je met je bitterheid. Er is een wapenrusting van God (Ef.6) nodig om dit aan te pakken. Om de leugens van de tegenstander te kunnen ontmaskeren.

Laat alle bitterheid van je weggenomen worden. Let op de formulering! Blijkbaar wil iemand je helpen om uit die oude stinkende kleren weg te komen. Weg ermee! De mensen riepen dat bij de kruisiging van Jezus: Weg met Hem!

Je bitterheid mag aan het kruis. Daar gaat het. Jezus hangt het weg.

Dat geeft wel aan hoeveel God er voor over heeft om onze bitterheid weg te krijgen. En dat zegt ook alles over Hem zelf. Zou Hij die de bitterheid verbiedt zelf ooit bitter worden...? Hij incasseert van alles, en Hij draait er voor op. Hij maakt het goed. Daarom eindigt Paulus dit gedeelte met woorden van vergeving en meeleven.

En als er nu al bitterheid ontstaan is? Als je diepe haat koestert? Ja, maar tegen die mensen hééft Paulus het toch juist? Laat het dan van je wegnemen. Verwissel de oude mens voor de nieuwe. De bittere kleren voor liefdevolle. En zo nodig voor boze. Want boosheid moet er soms zijn. Er zijn misdaden die veroordeeld moeten worden. Waar de Heer zelf ook kwaad om wordt. Je hebt Hem aan je kant. Maar als de boosheid uitgroeit tot bitterheid, dan wint de tegenstander dubbel: iemand mag jou iets aandoen en die persoon mag jou vervolgens ook nog eens blijven beheersen ook. O, wat ben jij nog de baas over mij...

Laat de Geest je vervullen, zegt Paulus. Zing maar Psalmen en hymnen. Jubel voor de Heer. Kom maar met opbouwende woorden.

---

Suggesties voor een gesprek.

1. Wat in deze Keek raakt je?
2. Ja maar, sommige mensen hebben toch een goede reden om te verbitteren...?
3. In 4:26 staat letterlijk: Word boos, maar zondig niet (citaat uit Psalm 4). Ben jij weleens boos omdat dat móét?
4. Wat doet het met jouw beeld van God: dat Hij niet boos kan blijven, dat Hij niet kan verbitteren?
5. Wat zou jij zeggen tegen iemand die verbitterd is? Zou jij het genuanceerder, empathischer, doen dan Paulus?
6. Praat eens door over de neerdrukkende, demotiverende gevaren van bitterheid voor jezelf. En voor de groep.