

van binne na buite

PSALM 6

HARTSEER: *Don't feel bad when you are sad*

Daar 'n magdom debatte oor hoeveel basiese emosies daar is. In die film "Inside Out" kies die vervaardigers vir die volgende 5 emosies:



Vandag gesels ons saam oor die emosie hartseer. Dit is glad nie so maklik om hieroor te gesels nie, want ons leef in 'n wêreld waar ons hoogste doel is om ten alle koste gelukkig te wees, wat ook al jou definisie van geluk is. Sosiale media maak dit ook nie makliker nie, want ons begin leef "from snapshot to snapshot" waar almal altyd gelukkig lyk.

Die realiteit is egter totaal anders. Gallup is 'n maatskappy wat navorsing doen oor die emosionele toestand van die wêreld en in hulle 2022 Global Emotions Report skryf

hulle hoof Jon Clifton dat die wêreld 'n klomp rekords gebreek het in die eerste 6 maande van die jaar. So byvoorbeeld is ons koolstof vrystelling en die temperatuur van die oseane die hoogste ooit. Per ongeluk het ons ook op ander vlakke rekords behaal. Dit is die hoogste vlakke van ongelukkigheid wat nog ooit gemeet is en die hoofredes was onder andere:

- Eensaamheid van mense, ook genoem "the silent pandemic" het toegeneem waar 330 miljoen volwassenes ten minste vir 2 weke nie met 'n vriend of 'n familielid gesels het nie.
- 1 uit elke 5 volwassenes het nie 'n enkele persoon op wie hulle kan staatmaak nie.
- Meer as 1 uit 4, amper 1 uit 3 (28%) van volwassenes erken dat hulle die vorige dag voor die vraelys hartseer was.

Soos een sielkundige dit baie mooi verwoord: "Don't feel bad when you are sad". Onthou dat jou belewenis van hartseer is so uniek aan jou soos jou vingerafdrukke.

Definisie van hartseer:

Hartseer is 'n emosionele toestand van ongelukkigheid wat in intensiteit wissel van lig tot ekstreem en wat gewoonlik beleef word as gevolg van die verlies van iets wat deur 'n individu hoog op prys gestel is of wat vir die individu van waarde was.



Hierdie pragtige, hartverskeurende beeld wat by die Geneefse meer in Switserland is en gemaak is deur die beeldhouer Albert Gyorgy, met die titel van 'Melankolie' verwoord hoe hartseer soms ons harte uit ons lywe kom ruk.

Daar is per ongeluk ook 'n klomp mites oor hartseer en depressie:

- Hartseer en depressie is sonde
- Jy moet net glo en bid dan sal dit weggaan
- Medikasie help nie en is eintlik 'n teken dat jy nie vir God vertrou nie
- Dit sal nooit met jou gebeur nie
- Ruk jouself net reg – dit is somer net iets in jou kop
- Dit wat jy beleef is regtig nie so erg nie
- Tyd genees alle wonde

Behalwe al die slaggate oor die onderwerp klink dit ook nog verder of die Bybel homself weerspreek want op baie plekke lees ons dan juis dat ons gelukkig moet wees:

- Fil 4:4: “Wees altyd bly in die Here! Ek herhaal: Wees bly!”
- Johannes 15:11: “Dit sê Ek vir julle sodat my blydschap in julle kan wees en julle blydschap volkome kan wees”.
- Jeremia 29:11: “Ek ken die planne wat Ek vir julle het. Dit is planne van voorspoed, en nie teenspoed nie, om aan julle 'n toekoms en hoop te gee”.

Ons leer 'n paar dinge uit die Bybel oor hartseer:

1. Daar is 'n magdom voorbeelde in die Bybel van gelowiges wat geworstel het met hartseer. So byvoorbeeld kry ons vir **Elija** waar hy in 1 Konings 19:4 vir die Here vra om sy lewe te neem. **Jona** vra in Jona 4:3 presies dieselfde. **Job** (Job 3:11) en **Jeremia** (Jer. 20:14, 18) verwens hulle geboortedag en wens hulle was eerder dood. **Jesus** (Jesaja 53:2-3) word selfs 'n man van smarte genoem.
2. Die tweede ding wat die Bybel ons leer is dat die mense oor spesifieke dinge hartseer was.

“I have discovered unhappiness doesn't come from grieving, as much as it comes from grieving over the wrong things”

- 2.1 Hulle is hartseer oor verhoudings wat skipbreuk ly of as iemand sterf. Jesus huil oor Lasarus (Johannes 11:35)
- 2.2 Hulle is hartseer oor hulle sonde. So bv. Skryf Dawid in Ps 51: “Laat my weer

blydskap en vreugde belewe. U het my verbrysel; laat my weer jubel”.

“Sin will take you farther than you want to go, and keep you longer than you want to stay, and it’s going to cost you more than you want to pay.”

2.3 Die derde dinge wat God se hart breek is, in die taal van die OT, die weduwee, die wese, die arme en diegene wat onregverdig behandel word. Kortom Sy hart is seer oor die gebrokenheid van ons wêreld.

Belofte:

3. Die derde en fantastiese les wat ons oor ons hartseer leer is dat God aan ons die belofte gee dat Hy ten alle tye, ook in ons diepste pyn, lyding, hartseer en depressie by ons sal wees. Ons vind juis die wonderlike woorde in Psalm 34:19: “Die Here is naby die gebrokenes, Hy help die moedeloses”.

Metafoor:



Hoe moet ons dan ons emosie van hartseer hanteer? Die metafoor van ’n boot wat ’n anker en ’n stuur het, kan ons help.

- Ons moet, wanneer ons hartseer is, weer vir onself vra wat is ons anker, of eerder, wie is ons anker as dit met ons sleg gaan.

- Dan moet ons ons belewenis van hartseer gebruik om ons lewens te stuur en ander mense te help wat hartseer beleef.

2 Korintiërs 1:3-4

3. Aan God, die Vader van ons Here Jesus Christus, kom al die lof toe! Hy is die Vader wat Hom ontferm en die God wat in elke omstandigheid moed gee. 4. In elke moeilikheid bemoedig Hy ons. Daarom kan ons ook ander bemoedig wat in allerlei moeilikhede verkeer. Ons kan hulle bemoedig met dieselfde bemoediging waarmee God ons bemoedig, 5. want net soos daar vir ons 'n oorfloed van lyding is ter wille van Christus, is daar ook vir ons 'n oorfloed van bemoediging deur Christus.