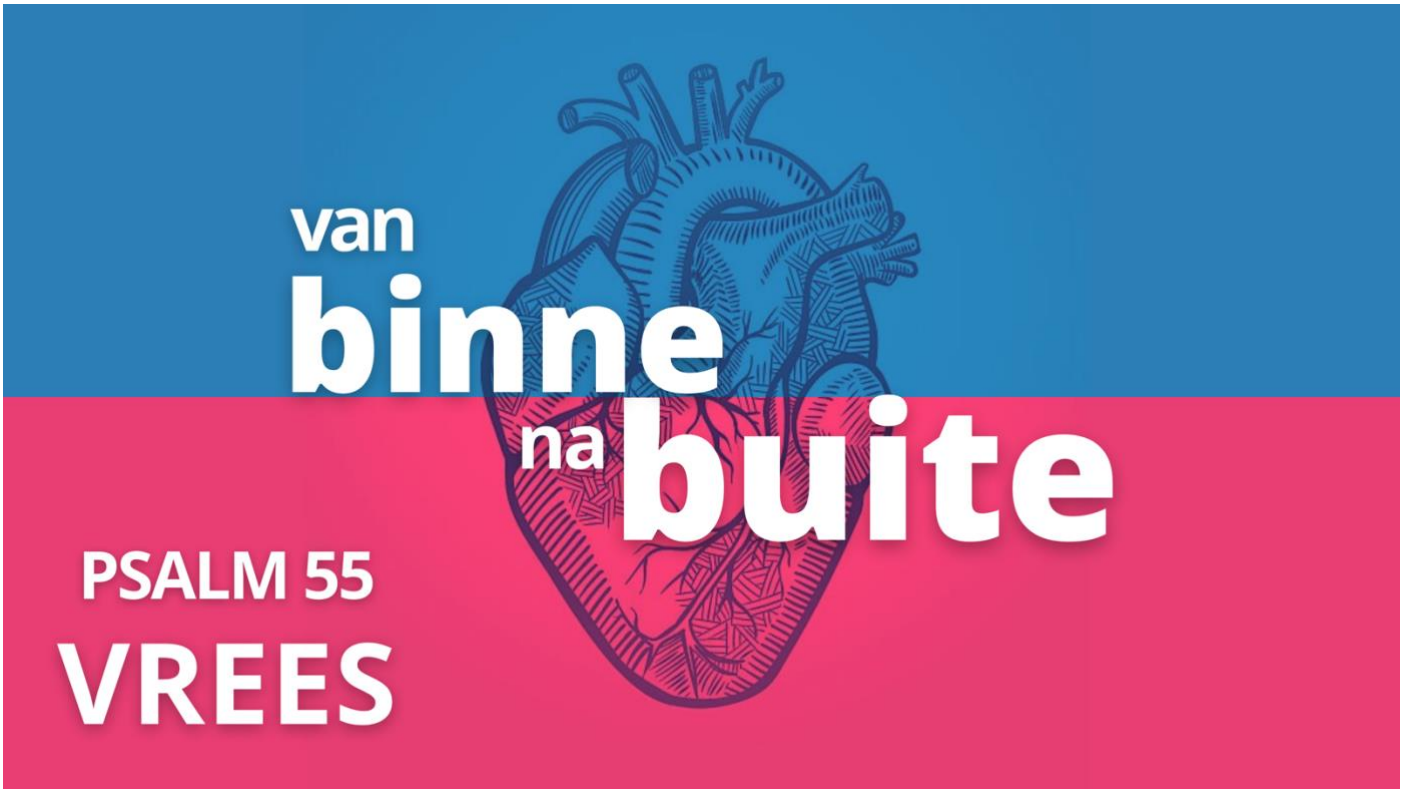
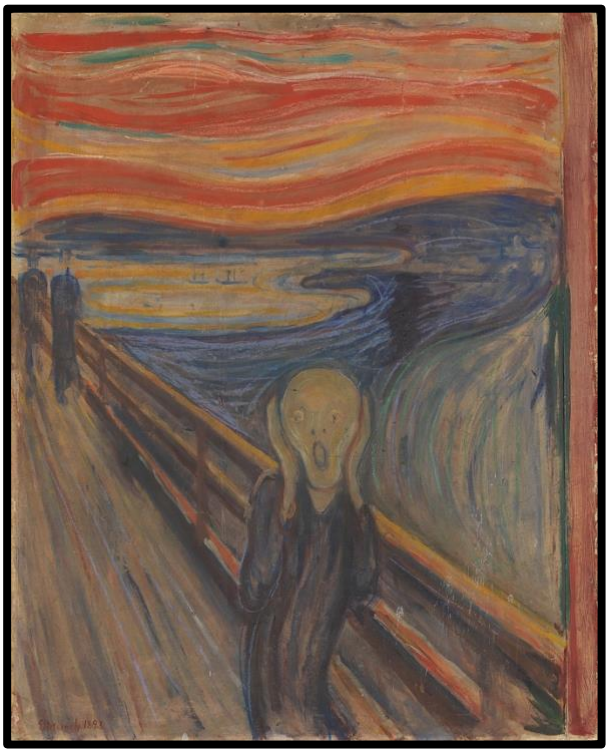


“Ek het daar gestaan en bewe van vrees en angs, en ‘n nimmereindigende skreeu vanuit die natuur gevoel…” Dit is hoe die Noorweegse kunstenaar, Edvard Munch, sy ervaring beskryf het wat daartoe gelei het dat hy die bekende “DIE SKREEU” geskilder het.



Wat is vrees? Dit is 'n negatiewe, hoë-energie emosie in reaksie op 'n bedreiging, en, soos angs, kan dit gemeet word as 'n toestand. Sommige mense het 'n groter geneigdheid om vrees te ervaar as ander. Vrees ontstaan wanneer ons vinnig moet reageer op fisiese of psigologiese gevaar. En omdat vrees 'n vinnige-vuur emosie is, kan die reaksie soms plaasvind voordat ons eers besef dat ons bang is. Die tipiese reaksies is veg, vlug of vries.

Behulpsaam of bedrieglik?
Vrees per se is nie ’n slegte ding nie. Vrees is die kanarie in die myn wat ons waarsku teen gevaar. “Throughout evolutionary history, fear have helped every species to be wary and to survive. Fear can signal us to act, or, alternatively, to resist the impulse to act. It can help us to make wise, self-protective choices in and out of relationships where we might otherwise sail mindlessly along, ignoring signs of trouble.” (Harriet Lerner)

Maar vrees kan ons ook bedrieg en is nie altyd rasioneel nie. Ons is soms bang vir dinge wat glad nie gevaarlik is nie, soos blomme (anthrofobie) of vir reën (ombrofobie). Daar is vrese wat gevaarliker is as die skynbare gevaar! En dít is die vrees wat jou van binne opeet en al jou vreugde steel. Brené Brown meen die teenoorgestelde van blydskap is nie hartseer nie, maar vrees.

Navorsing het gewys dat alhoewel die dinge wat ons vrees baie van mekaar verskil, daar wel een

item op almal se lys is: die vrees vir (sosiale) verwerping. Dat ek nie genoeg is nie.

Wat sê die Bybel oor vrees? Die Bybel praat van twee soorte vrees:
1) Vrees vir die Here (Spreuke 1:7, Hebr 12:28) – dit is ’n diep, heilige ontsag en respek vir God.
2) Dwarsdeur die Bybel, as ‘n engel aan iemand verskyn, of as God aan iemand openbaar word, is die eerste woorde “Moenie vrees nie.” (’n opdrag wat meer as 300 keer verskyn)

Jesus neem vrees baie ernstig op. Verreweg die meeste van Jesus se opdragte het daarmee te doen om nie toe te laat dat vrees ons oorweldig nie. Jesus gee ongeveer 125 opdragte - 21 hiervan is “moenie bang wees nie”, of “moenie ontsteld wees nie.”

In **Psalm 55** sien ons hoe Dawid **eerlik** omgaan met sy vrees (v2-6), dat hy eers daarvan probeer **wegvlug** (v7-9), en op die ou end, midde sy moeilike omstandighede, opnuut sy **vertroue** plaas in God en Hom aanroep (v17).

Mag ek maar bang wees?
Ek het grootgeword met die idee dat ek eintlik nie mag bang wees nie. Die goue oue wat ek(uit konteks) gehoor het was 2 Tim 1:7 “Die Gees wat God ons gegee het, vul ons nie met vrees nie, maar vul ons met krag, liefde en selfbeheersing.” In plaas daarvan om my te bemoedig, het dit my gevul met skaamte – mag kinders van God dan nie bang wees nie?

Die verhaal van Jesus wat die storm stilmaak, sit ’n nuwe lens op ons vrese(Markus 4). Jesus is vas aan die slaap midde die storm. Die vreesbevange dissipels se eerste vraag is: “Gee U nie om dat ons vergaan nie?” Onderliggend aan hul vraag is: Jesus gee nie regtig om nie! As Hy omgegee het, sou Hy lankal opgespring het uit sy slaap en hul veiligheid verseker het.

Natuurlik mag en moet kinders van God bang wees – ook vir storms. Die probleem hier is nie hul vrees nie; dit is waarheen vrees hul lei: weg van vertroue na agterdog. Ek sien myself in hierdie reaksie! Wanneer dinge skeefloop, en vrees my beetpak, trap ons maklik in die strik om God (en ander mense) as koud en liefdeloos te sien, en dan ’n transaksie te probeer beklink: Ek sal (A) U vertroue en liefhê as U my (B) beskerm en al my paaie gelyk maak. Na Jesus die storm tot bedaring laat kom, is sy vraag aan hulle: “Waarom is jul bang? Het julle dan nie geloof nie?” Jesus vra in ’n sekere sin vir hulle: “Hoekom vertrou jul nog steeds nie dat niks julle van my liefde kan skei nie – selfs al vergaan julle…?”

Ons het altyd ’n keuse in hoe ons reageer in die storms van die lewe: met liefde of vrees. 1 Johannes 4 sê dat liefde verdryf vrees. Johannes praat hier van ‘n baie spesifieke soort vrees: vrees vir straf en God se oordeel. Jesus gebruik nooit vrees vir straf of die hel as “bemarkingsmateriaal” vir die hemel nie. Die goeie nuus is ons hoef nie te vrees nie, want God het reeds sy hand van genade na elke mens toe uitgesteek.

Gesonde vrees: Navolging van Christus
God se liefde verdryf nie net vrees sodat ons kommervry kan leef nie. Sy liefde loop hand aan hand met geloofsmoed; die moed om ons hand uit te steek na mekaar... selfs ons vyande. Ons word nie bevry van vrees vir ’n *veilige, voorspelbare* lewe nie, maar ’n *waagmoedige* lewe agter Christus aan; om midde al die bedreigings sy liefde sigbaar te maak. “Die Here is by my, soos 'n vreesaanjaende krygsheld” (Jer 20:11). Dit is die frase wat Jeremia gebruik om die teenwoordigheid van God in sy lewe te beskryf, en ek moet bely dat dit my laat sidder. Ek het grootgeword met "vuur en swawel" prediking; van ‘n vreesaanjaende God, so ek is diep bewus van die slaggate van hierdie Godsbeeld. En tog wonder ek: is ons, die 21ste eeuse Kerk, bereid om God te “vrees” op maniere wat reg en nodig is? Dat wanneer dit oor ongeregtigheid en onderdrukking kom, God in werklikheid 'n "gevreesde vegter" is?

Henri Nouwen het dissipelskap gedefinieer as om God toe te laat om ons na plekke te neem waarheen ons verkies om nie te gaan nie (sien Johannes 21:18). Daar is verstaanbare redes vir ons angs en vrees – veral in ons land. Maar saam met al die baie ander karakters in die Bybelverhale, mag God ons help om altyd sy stem helder te hoor, “Moenie bang wees nie, Ek bring vir julle goeie tyding van groot blydskap,” sodat ons vorentoe kan beweeg in geloof.