

Villavie – Living the full life

In deze wereld
die vaak zo overweldigend
kan voelen
is het goed om je eigen koers te varen
Om dicht bij jezelf, God en je naaste te leven
en scherpe keuzes te maken
Want het leven is het waard om geleefd te worden
Een gebroken leven en een gebroken jij
Maar wel heel en uniek
Niet de hemel op aarde
Maar wel sprankjes zonlicht in een gebroken wereld

Introductie	8
-------------	---

VOLUIT LEVEN MET GOD

1. Door vrucht te dragen vind je vreugde	17
2. Je bent heel in je gebrokenheid	33
3. In Gods aanwezigheid vind je je bestemming	55
4. Dankbaarheid maakt gelukkig	75

VOLUIT LEVEN MET JEZELF

5. Vind die veilige plek in jezelf	87
6. Stilstand is vooruitgang	111
7. Spring zo nu en dan in zee	125
8. Ontwikkel je (veer)kracht	141

LEEF HET LEVEN

9. Een eenvoudig leven is een simpel leven	155
10. Je hebt verbondenheid met anderen nodig	171
11. Alles begint met een keuze	185
12. Eén stapje is beter dan geen stap	209



Ik ben
gekomen
om hun
het leven
te geven in al
zijn *volheid*

JOHANNES 10:10

Introductie

Of ik me heb afgevraagd of het niet pretentius is om een boek met levenslessen te maken? Jazeker. Het leven is niet samen te vatten in een paar lessen. Dat is ook niet mijn bedoeling.

Tóch ligt dit boek nu voor je. Ik heb het aangedurfd, omdat ik me geroepen voel om hoop te brengen in levens van vrouwen. Ik zie om me heen hoe er geworsteld wordt met het leven, met het perfecte plaatje en met heel veel ballen in de lucht houden. Het leven *léven* is een soort hogere wiskunde geworden, en ik vraag me soms af of er op de basisschool geen lessen ‘zo leef je het leven’ ingevoerd zouden moeten worden.

Nadat ik mijn vorige boek *#Not so perfect* had geschreven, kreeg ik vaak te horen dat vrouwen mijn tips toepasten in hun leven en kwam de vraag op of ik het niet nog concreter kon maken. Daartoe heb ik een poging gedaan met het boek dat jij nu in handen hebt. Nóg concreter wordt het met de online Academy die ik erbij start, waarin je al deze lessen leert toepassen op je leven.

Ik heb het schrijven van dit boek ook aangedurfd, omdat ik het zie als een zoektocht: samen met jou op zoek gaan naar de ingrediënten voor een leven ten volle. Een leven waarin vrijheid, dankbaarheid en liefde voor God en de ander de boventoon voeren.

Wat zijn dan de kenmerken van voluit leven? In mijn eigen zoektocht heb ik er een aantal ontdekt, die ik heb verwerkt in de lessen in dit boek:

Heel zijn in gebrokenheid
Dankbaarheid uiten
Vergeven
Hoop hebben
Stilte zoeken
Vrijheid vinden
Veerkrachtig zijn
Vereenvoudigen
Keuzes maken
Vrucht dragen
Trouw zijn aan jezelf
Verbinding maken met anderen

Daarnaast gebruik ik het model van een 'levenshuis'. Dit lag ook al ten grondslag aan Huis van Belle, dat ik in 2012 oprichtte en waarmee ik tienermeiden hielp hun identiteit in God te ontdekken. Dat is waar de naam *Villavie* voor staat: je leven is een huis met verschillende kamers, waarin jij de keuze hebt hoe je die kamers inricht, wie je binnenlaat in dit huis en hoe je ervoor zorgt. Ik geloof dat je écht voluit kunt leven als je keuzes maakt en je het leven niet laat overkomen. Dit betekent niet dat er nooit stormen rondom je huis woeden of dat er nooit brand uitbreekt. Het leven is niet maakbaar, ook al lijkt dit in onze wereld vaak wel de boodschap te zijn. Maar ondanks onzekerheden in het leven mag je wel weten dat je samen met God sterk staat. Hij heeft zoveel in je gelegd en aan je gegeven om met Hem te leven!

Dat we dat leven toch vaak als ingewikkeld ervaren, is niet raar. In *#Not so perfect* ga ik op zoek naar hoe dat komt en duid ik waarom we zo vaak vastlopen in het leven. Is het niet gek dat we aan de ene kant volgens allerlei cijfers het

gelukkigste volkje ter wereld lijken te zijn en aan de andere kant de burn-outcijfers de pan uit rijzen? Ik beschrijf hieronder een aantal trends die ik signaleer en die passen in deze tegenstelling.

We zijn op zoek naar houvast

Ik denk dat het niet zo gek is dat we het lastig vinden om ons leven te leven. Veel meer dan vroeger staat alles op losse schroeven. We hebben het drukker gekregen dan ooit, omdat we meer werken, meer tijd voor onszelf (nodig) hebben en opgeslokt worden door onze mobiele telefoons. In plaats van dat wij ons leven leiden, lijkt het leven ons te leiden.

Ook hebben we meer te kiezen. 'Vroeger' lag veel meer vast: wat je geloofde, met wie je zou trouwen, wat je voor werk ging doen. Omdat we nu veel meer keuzevrijheid hebben, is ook meer onduidelijk geworden. Niet alleen kleine thema's vragen om een keuze, ook op het gebied van gender, identiteit en religie zijn er zoveel mogelijkheden. Daarmee zijn veiligheid en vertrouwdheid niet vanzelfsprekend meer. We zoeken naar houvast, naar iets wat nog wel hetzelfde blijft en ons verbindt met anderen.

Succes en geluk zijn extreem belangrijk, ook onder christenen

We zijn onderdeel van een maatschappij waarin status, welvaart en geluk belangrijk zijn en waarin ons wordt verteld dat iedereen deze dingen kan bereiken. Zo zijn zelfontplooiing, succesvol zijn en je levensgeluk vinden heel belangrijke levensdoelen van de generaties waar twintigers en dertigers deel van uitmaken. Ook onder christenen is het inmiddels

heel normaal om carrière te maken en een mooie auto te willen hebben. We vinden het prettig om te delen over ons geluk en onze prestaties; op Instagram en Facebook staan onze mooiste kiekjes en LinkedIn geeft ons werkende leven een succesvol tintje. Alles draait om zien en gezien worden.

De vraag is wat dit betekent voor de plek waar God in ons leven staat, hoe we omgaan met onze verlangens en of we stiekem niet meer gesecculariseerd zijn dan we denken. We worden, of we dat willen of niet, beïnvloed door de maatschappij, het tijdperk en de generatie waarin we opgroeien.

We hebben moeite met de verschillende levensfasen

Wat ik om me heen en in mijn eigen leven zie, is dat elke levensfase zijn eigen uitdagingen heeft. Ben je in de twintig, dan ligt er veel open. Je bent aan het studeren of net klaar, zoekt je weg in hoe je werkt en daarin grenzen aangeeft. Je hebt al een partner of nog niet. De wereld ligt aan je voeten, maar het kan ook heel onzeker voelen als er nog zoveel te kiezen valt.

Ben je in de dertig, dan ligt er waarschijnlijk al wat meer vast. Je bent, met een partner of niet, wat meer aan het settelen geslagen en om je heen verandert er veel. De eerste ouders van vrienden of misschien wel van jezelf gaan met pensioen of ervaren lichamelijk dat ze ouder worden. Je vervult een rol in de kerk en de maatschappij. Je bent een gedeelte van je vrijheid kwijt. Je krijgt, hoe erg je je er ook tegen verzet, te maken met verlies.

En dan, als je veertig of vijftig wordt, voel je de gebrokenheid misschien steeds dichterbij. Bevriende stellen gaan scheiden, je leven met eventuele puberkinderen loopt over

qua drukte. Tegelijkertijd krijgt de onrust die je als dertiger vaak voelde, wat meer een plek. Je weet steeds meer wie je bent en wat je wilt.

Ga je richting de zestig, dan komt de fase waarin je richting pensioen gaat. Afscheid nemen van een vruchtbaar en werkend leven. Opnieuw ontdekken hoe je je leven kunt vormgeven. Richting de laatste fase ...

Ik zie dat ouder worden veel mensen zwaar valt. We stellen het overgaan van de ene levensfase naar de andere steeds meer uit. We krijgen later kinderen, kopen later een huis. Niet alleen leven we in economische omstandigheden die dit voor een deel bepalen, ook willen we alles steeds meer perfect op orde hebben voor we aan de volgende fase beginnen. We nemen het leven minder zoals het komt. Is dat verkeerd? Niet per se. Maar om deze levensfases, met ieder hun eigen kenmerken, goed te kunnen doorlopen, heeft je levenshuis een sterke, solide basis nodig.

Overall klinkt dat het leven maakbaar is

In een tijd waarin communicatie vooral veel via social media gaat, waarin stappenplannen en lijstjes het heel goed doen, lijkt het wel of alles wat je wilt binnen handbereik is. Je kent ze wel: de gesponsorde posts van businesscoaches die je beloven dat je omzet zal verdriedubbelen als je hun webinar volgt. Deze methode wordt vervolgens ook toegepast door lifecoaches: 'Zet deze stappen en je zult succesvol worden!' 'Kom naar ons bijbelse seminar en je leven zal veranderen.' Alles is gericht op het beste uit jezelf halen en succesvol worden.

Ik word er oprecht verdrietig en boos van als ik deze posts voorbij zie komen, want ik durf te zeggen dat deze mislei-

dend zijn. Er wordt nog meer druk op je gelegd om succesvol te zijn. De boodschap is dat je eigenlijk niet goed genoeg bent, dat het altijd beter kan. Maar vooral geloof ik dat het leugens zijn die over je uitgesproken worden, en dat daar waarheid tegenover moet staan.

Grote influencers zijn vaak aanhangers van de Wet van de Aantrekkingskracht. Deze boodschap krijgt ongeveer elke tien jaar een ander jasje. Zo heette deze ‘wet’ in de jaren negentig nog *The Secret*. Het laat je geloven dat als je maar dingen in het universum roept, ze je uiteindelijk zullen toevallen. Maar alles wat deze influencers het universum in gooien, is gericht op genot en rijker of succesvoller worden. Ik geloof dat deze boodschap erop gericht is om ons af te houden van waar we het wél moeten zoeken. Ik hoop dat *Villavie* een tegengeluid is tussen al deze luide stemmen die je van God proberen af te trekken. Een zuiver geluid dat oproept om genade te ontvangen en Gods Koninkrijk te zoeken.

Genade ontvangen is ingewikkeld in een cultuur van ‘zelf doen’

In de wereld die ik hierboven beschrijf, waarin we ongemerkt beïnvloed worden door boodschappen van maakbaarheid en succes, is genade een ingewikkelde boodschap geworden. Genade is iets wat je ontvangt zonder er iets voor te hoeven doen. Dat staat zo haaks op onze selfmade maatschappij, dat het steeds lastiger wordt om dit te begrijpen.

Als je gelooft, ligt er een wereld open die we nog half niet kennen, zo prachtig. Dan mag je teren op geweldige geloften van God. Dan leef je met de wetenschap dat het in het hier en nu niet allemaal hoeft te gebeuren. Toch zie ik dat juist ook veel gelovigen moeite hiermee hebben en net zo hard

meegaan in de maalstroom van mooie huizen en carrières, kortom: in de draaikolk van het aardse leven.

We hebben gidsen nodig

Al met al is het leven best gecompliceerd en is het niet raar dat we behoefte hebben aan een beetje hulp daarbij. Ik hoorde Arie Boomsma eens zeggen: ‘We hebben gidsen nodig’, en ik denk dat dit waar is. In alle artikelen en boeken die ik las met een ‘oplossing’ voor het leven wordt gewezen op het ontbreken van religie in de maatschappij: we hebben niets meer om op terug te vallen als het zwaar wordt.

Daarom is het nodig dat er mensen zijn die je te midden van alle keuzes wijzen op wat echt belangrijk is. Want waar draait het leven nou om? Ik vraag me dat heel vaak af. Nadat ik *#Not so perfect* had geschreven, merkte ik dat ik nog iets miste. Ik wilde niet alleen maar de nadruk leggen op het niet-perfekte leven. Want naast dat het leven onvolmaakt is, is het leven ook ongelooflijk mooi en het waard geleefd te worden.

Ik heb in mijn eigen leven gezien dat je ontzettend veel vreugde kunt ervaren ondanks moeilijke omstandigheden of wonden die geslagen zijn. Ik heb ontdekt wat genade betekent voor je leven als je haar toestaat om je leven binnen te stromen. En ik geloof dat voluit leven iets is wat voor iedereen is weggelegd. Met voluit leven bedoel ik dat je een leven dicht bij God leeft en op Hem gericht bent. Dat is het uitgangspunt. Vanuit dit uitgangspunt heb ik dus twaalf lessen, sleutels of principes – hoe je ze ook wilt noemen – ontwikkeld, die je kunt toepassen om je leven bewust te leiden.

Iets over mij

Als ik je gids mag zijn, is het natuurlijk handig als je me een beetje kent. Ik ben Eline (geboren in november 1984) en het is mijn roeping om aan verslagen harten hoop te brengen (Jesaja 61:1). Ik zie het als mijn missie om een stem te zijn voor vrouwen en hun een spiegel voor te houden in hun leven met God. Ik neem die spiegelfunctie serieus en deel best veel van mijn leven, omdat ik geloof dat verhalen vertellen het machtigste en mooiste middel is om elkaar te helpen. Ik voel de ups en downs van het leven intens en denk veel na. Ik werk graag hard en houd van reuring en mensen om me heen, maar ik zoek ook regelmatig de stilte op om alleen met God te zijn. Op pagina 222 lees je meer over mij.

Met *Villavie* wil ik je helpen ontdekken hoe jouw leven met God eruitziet en je laten nadenken over hoe je in het leven staat als het moeilijk wordt. Hiervoor grijp ik terug op de Bijbel, waarin ik zie dat mensen beproevingen doormaken en getuigen van de strijd die daarmee gepaard gaat. Want voluit leven gaat niet over rozen. Ook ik heb verdrietige omstandigheden meegemaakt, waardoor mijn leven een heel andere wending had kunnen nemen. Ik voel me door God geleid in de keuzes die ik heb gemaakt en juist vanuit de diepten van ellende (Psalm 130) heb ik de hoogte en breedte van Gods liefde ervaren door zijn trouw en goedheid. Die ervaar ik elke dag en ik wil wel van de daken schreeuwen wat het betekent voor je leven als je gaat vertrouwen op zijn goedheid. Hij heeft echt het goede met ons voor, hoe moeilijk dat soms ook te geloven is.



*Leef met volle teugen
Durf te leven met de dag
Glimlach elke morgen
Er is iets moois dat op je wacht*

ELBERT SMELT/KINGA BÁN

Les 1

Door vrucht te dragen vind je vreugde

‘Durf ongelukkig te zijn’ lijkt soms het nieuwe adagium van deze tijd, als tegenstem tegen de succesvolle prestatie maatschappij. Toch moet dat niet het nieuwe evangelie zijn. Er is zoveel meer dan geluk of ongeluk. Het gaat erom dat we leren vrucht dragen en daarmee Gods grootheid laten zien. En dat we ontdekken hoeveel vreugde dat brengt!

In #Not so perfect beschrijf ik mijn worsteling met het net getrouwde leven en alles wat daarbij kwam kijken. Ik bleek meer perfecte plaatjes in mijn hoofd te hebben over hoe het moest zijn dan ik dacht. We zijn nu vier jaar verder en veel dingen zijn op hun plek gevallen. Er is van alles veranderd in de afgelopen jaren van mijn leven: ik ben verhuisd van een idyllisch boerderijtje buitenaf naar een volwassen huis in een nieuwbouwwijk, ben moeder geworden, nam afscheid van Huis van Belle en verloor een aantal vriendschappen die me heel dierbaar waren.

En ineens, ergens in de zomer van 2019, merkte ik dat ik niet lekker in mijn vel zat. Ik voelde me wiebelig, kon tijdens een kerkdienst zomaar in huilen uitbarsten, had een kort lontje en voelde me eigenlijk niet echt verbonden meer met anderen. Ook nu weer merkte ik hoe lastig ik het vond om me niet happy te voelen. Hoe ik me verzette tegen dat ‘niet lekker

in mijn vel zitten'. Toch besloot ik het de tijd te geven en de toch al rustige zomer te gebruiken om mijn gevoel te onderzoeken en met een therapeut aan de slag te gaan. Met in mijn achterhoofd de Belgische psychiater Dirk de Wachter, die zegt: 'De kunst van het leven is volgens mij accepteren dat lastigheden en tekorten bij het leven horen, en ze delen met anderen.'

Ik ben niet de enige die soms moeite heeft met het accepteren van verdriet. Het is de ziekte van deze tijd dat we denken dat alles alleen maar leuk en gezellig moet zijn. We proberen onze kinderen te behoeden voor nare ervaringen en als we zelf tegenwind ervaren, doen we er alles aan om die zo snel mogelijk weer in een kalm briesje om te toveren. Veel psychiaters gaan nog een stapje verder en zeggen: we hebben niet alleen moeite met verdriet; we zoeken naar de hemel op aarde. We hebben van geluk en het najagen ervan ons levensdoel gemaakt. Vaak wordt als reden hiervoor aangevoerd dat de druk hoog is om het hier en nu volmaakt voor elkaar te hebben en compleet gelukkig te zijn, omdat weinig mensen meer in een hiernamaals geloven.

De 'grote drie' Belgische denkers Damiaan Denys, Dirk de Wachter en Paul Verhaeghe zijn pleitbezorgers van 'wat meer ongelukkig zijn'. We moeten volgens hen meer de nadruk leggen op het omarmen van het lijden en accepteren van teleurstellingen. Ook ik heb vaak benadrukt dat we mogen falen, dat lijden erbij hoort en dat geluk niet het hoogste doel moet zijn.

Toch zie ik dat dit een heel ingewikkelde boodschap is om echt toe te passen. Tegen een perfectionist zeggen

dat ze mag falen, is als tegen een olifant zeggen dat hij een gorilla is. Leren falen is buitengewoon moeilijk. Gaan zien dat verdriet erbij hoort en het leven zelfs verrijkt, is een levenskunst die je niet zomaar leert. Ik heb me daarom vaak afgevraagd of het wel genoeg is, om te blijven roepen dat falen oké is en lijden erbij hoort. Ik denk van niet; niet als het daarbij blijft. Ik geloof dat het erom gaat dat we een andere visie krijgen op wat geluk is. Of beter nog: op wat onze levensinvulling is.

Het is niet voor niets dat deze drie mannen zo'n groot publiek bereiken. Ze geven duiding aan gevoelens die heel veel mensen ervaren in deze tijd. Gevoelens van leegheid, eenzaamheid en wanhoop als ze niet kunnen omgaan met lijden. Mensen missen perspectief en uitzicht – elementen die het geloof wel biedt – en weten niet om te gaan met gevoelens van ongeluk die erbij horen als je het leven leeft. Het zijn niet meer de dominees die het Evangelie van Geluk en Genade brengen, maar het zijn de psychiaters die het Evangelie van Ongeluk en Relativering brengen – en vaak meer gehoor vinden.

Geluk als doel?

Toch is er een tegenbeweging op komst. Onder andere Paul Verhaeghe vraagt zich af of met de druk die er ligt op niet mogen falen, er niet juist nog een extra last op mensen wordt gelegd. Is het dan niet je eigen schuld als je vastloopt, want 'jij kon niet omgaan met falen'?

Ook filosoof Coen Simon werpt in een essay op: 'Hebben we niet veel meer last van een zingevingfailliet? Een

autoriteitscrisis, waardoor we niet meer weten wat we waardevol moeten vinden?’ Statements als ‘durf ongelukkig te zijn’ of ‘durf te falen’ zijn dus geen bevredigende antwoorden op de vraag waarom we ons soms zo blindstaren op geluk. Gelukkig willen zijn is een heel normaal verlangen dat in zichzelf niet slecht is. Het gaat erom wat het antwoord is op de vraag: waarnaartoe zijn we uiteindelijk op weg? Wat geeft ons leven zin?

Het soort geluk dat psychiaters als Dirk de Wachter beschrijven, is *eudemonisme*. Deze term, geïntroduceerd door de Griekse filosoof Aristoteles, duidt op het streven naar geluk. Niet als levensdoel, maar als manier van leven. Deze manier van geluk vinden richt zich meer op het vinden van vervulling, dan op altijd gelukkig willen zijn zonder pijn of verdriet. Dit *eudaimonía* kun je bereiken door verstandig te kiezen welke wegen je bewandelt in het leven.

Deze koppeling van geluk aan levensvervulling en wijsheid klinkt inspirerend. Maar als je gelooft in God, dan weet je dat het einddoel of je levensinvulling niet het zoeken naar geluk is. Met je gelukkig willen voelen of genieten van mooie momenten is niets mis. Met het soms heel ingewikkeld vinden dat het leven moeilijk is, ook niet. Waar het om gaat, is dat je niet zoekt naar de hemel hier op aarde, maar dat je hier op aarde leeft alsof je op weg bent naar die hemel. Die vorm van vervulling zoeken gaat veel verder dan wat Dirk de Wachter ons laat zien.

Een leven met God keert alles om, ook het leven hier op aarde. Het biedt je niet alleen vervulling, maar ook een levensdoel. We moeten weer meer gaan leven vanuit een

'eeuwigheidsperspectief'. Misschien een wat calvinistische of oubollige term, maar wel eentje die de waarheid recht doet. We zijn vaak zo gefocust op ons leven hier, dat we vergeten dat we op weg zijn naar een compleet nieuwe wereld. En dat wat we hier op aarde doen, in het algemeen het najagen van wind is.

Soms realiseer je je dat weer op momenten dat iemand jong overlijdt. Bijvoorbeeld toen in 2019 Sela-zangeres Kinga Bán overleed. In datzelfde weekend stierf ook de Amerikaanse theologe Rachel Held Evans. Twee vrouwen die met hun zingen en schrijven veel voor anderen en Gods Woord betekenden. Allebei op 37-jarige leeftijd weggenomen. Twee jaar ouder dan ik op dat moment.

Het confronteerde me met mijn eigen leven: Wat jaag ik na? Wat als ik nog maar twee jaar te leven zou hebben? Welke keuzes zou ik dan maken? Ben ik niet veel te veel gericht op mijn aardse leven, op hoe mijn gezin en ik het voor elkaar hebben? Zou ik niet veel meer van betekenis moeten zijn?

Tegelijkertijd zag ik dat deze twee vrouwen van enorme betekenis waren geweest voor hun omgeving en een groot publiek. Toch mochten ze niet oud worden. Zelfs van betekenis zijn, is dus niet een levensdoel op zich.

Je levenshuis

Het overlijden van Kinga Bán en Rachel Held Evans deed me nadenken over mijn levenshuis en hoe ik dat op dat moment ingericht had. Ik zie dat huis als volgt voor me, met vijf kamers.



Werk, Relaties, Gezondheid en Vrije tijd vormen belangrijke onderdelen van mijn en jouw leven. Op deze gebieden wil ik bewuste keuzes maken, en daarom probeer ik goed te bedenken hoeveel tijd ik in welke kamer doorbreng, met wie en waarom.

Hé, denk je misschien, heeft Geloof geen kamer in jouw huis? Ik heb er bewust voor gekozen dit geen kamer te laten zijn,

omdat ik vind dat geloof niet weggestopt in één kamer moet zijn. Je geloof is de basis van je huis. Geloof zit in de zonnepanelen die het Licht weerkaatsen, in de heipalen waarop je huis gevestigd is, op het behang van al je kamers. Geloof zit in jouzelf, is jouw drijfveer wanneer je door je huis heen loopt en bepaalt hoe je je huis inricht.

Het begint met hoe jij naar je huis kijkt: heb je het zelf gebouwd of is er een Aannemer die het voor jou gemaakt