

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

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 zingeingsfailliet? 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

‘eewigheidsperspectief’. 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.