

Janneke de Leede

Geloof & geluk

uitgeverij

K O K

PUUR!
IN balans

© 2016 – Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

www.puurvandaag.nl

Vormgeving: Flashworks^{nl} - Kampen

ISBN 978 90 435 2617 3
ISBN e-book 978 90 435 2618 0

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



'De kern

van het geluk:

degene willen zijn
die je bent!'

Desiderius Erasmus

PUUR!
IN balans

Inleiding

Het is ongrijpbaar, kwetsbaar, kostbaar, vluchtig, vergankelijk en we zoeken er allemaal naar: geluk! Iedereen wil gelukkig zijn. We zijn allemaal gelukszoekers. Al zolang wij, mensen, bestaan streven we ernaar, lezen we erover en werken we eraan. In Amerika wordt al heel lang het belang van de menselijke zoektocht naar geluk onderkend en is het in 1776 al als grondrecht vastgelegd: ieder mens heeft het recht om geluk na te streven. Door de (euro)crisis in West-Europa zijn we ons bewust geworden van de kwetsbaarheid van materiële zekerheden en staat het onderwerp ook hier weer volop in de belangstelling.

Wat is geluk eigenlijk precies en wat maakt ons gelukkig? Heb je daar zelf invloed op? Kun je leren om gelukkig te zijn? Er is een hele geluksindustrie op gang gekomen die ons bij deze vragen wil helpen door een zo kort mogelijke route naar het geluk aan te wijzen, maar tegelijkertijd lijkt het wel alsof er nooit zoveel ongelukkige mensen zijn geweest als in onze tijd. Kun en mag je wel gelukkig zijn in een wereld die zo overduidelijk ondergedompeld is in ongeluk, verdriet en geweld? Is dat niet heel hedonistisch en zelfs oppervlakkig? Het streven naar geluk lijkt daarnaast ook haaks te staan op de Bijbel die eerder oproept tot een zinvol leven dan tot een gelukkig leven. En hoe verhouden lijden en geluk zich tot elkaar? Er klinkt in onze maatschappij de roep om te leren dat geluk ook niet alles is. We moeten weer leren hoe we om moeten gaan met de ervaring 'ongelukkig- zijn', wordt gezegd. Want, inderdaad: iedereen krijgt te maken met lijden en geluk laat zich niet dwingen, is niet altijd maakbaar en toch kun je er wel invloed op uitoefenen. Dit is een interessante paradox die mij fascineert en heeft

geleid tot dit boek. Hierin ga ik zeker niet een pleidooi voeren voor een leven waarin je alleen maar gelukkig bent. Dat is onmogelijk en misschien zelfs onwenselijk. Maar ik wil je wel helpen om te werken aan een zinvol leven waarin je tot je bestemming komt, want dat maakt gelukkig.

Modern onderzoek naar geluk laat zien dat vijftig procent van je geluk erfelijk is bepaald. Dat is een kwestie van genen: je hebt nu eenmaal mensen die er van nature meer aanleg voor hebben om zich gelukkig te voelen dan anderen, hoe oneerlijk dat ook lijkt. Tien procent van ons geluk wordt beïnvloed door omstandigheden zoals geld, een fijne baan, je gezondheid, waar we ons geluk vaak in zoeken. Slechts tien procent dus! De overige veertig procent van ons geluk komt voort uit ons bewust gedrag en onze gedachten. Dit is dus de forse ruimte die we hebben om zelf aan ons geluk te werken.

Om te weten wat geluk voor jou is, moet je naar binnen kijken, jezelf onderzoeken. Jezelf worden in die zin dat je 'met jezelf kunt leven', gaan ontdekken wat er leeft in je ziel. Je kunt echt gelukkiger worden door na te denken over jezelf en je leven. Wat is voor jou belangrijk? Welke keuzes wil je maken? Zijn je innerlijke en uiterlijke leven nog met elkaar in overeenstemming? Om gezond te blijven, besteden we veel aandacht aan ons lichaam. Om richting te kunnen geven aan je leven, om een gelukkig leven te leiden vol bezieling, moet je ook zorgen voor je ziel. Daar kun je, als je stil wordt, God tegenkomen en daar wil Hij jou ontmoeten. Het is je uitvalsbasis om van betekenis te kunnen zijn voor anderen en dat blijkt op termijn een diepere vorm van geluk te geven.

Inleiding

Met dit boek wil ik je niet alleen inspireren om de reis naar binnen te maken, maar ook om aan de slag te gaan. Want uit onderzoek blijkt dat je ook echt dingen kunt doen om gelukkiger te worden. Ik moedig je aan om na te gaan denken over wat jou gelukkig maakt, om te gaan benoemen wat van waarde is in jouw leven en om dat concreet te maken. Hoe kun je een bezield leven leiden, een leven dat zin heeft en waarin je geluk ervaart? Oude christelijke leefregels blijken wat dit betreft opvallend actueel en sluiten aan bij de nieuwste inzichten van 'geluksprofessoren'.

Aan de hand van een aantal thema's en mooie woorden die ik in willekeurige volgorde bespreek, neem ik je mee om op zoek te gaan naar geluk. Nee, ik moet het anders zeggen. Eigenlijk is de boodschap van dit boek niet 'ga op zoek naar geluk', maar 'ga een betekenisvol en zinvol leven leiden, ontdek wie je bent en wees daar dankbaar voor'. Dan komt dat geluk vanzelf.

'GELUK is een
richting,
geen PUNT.'

Loesje

PUUR!
IN balans

Dankbaarheid

**‘Dankbaarheid is het
geheugen van het hart.’**

Hans Christian Andersen

Het blijkt een van de meest effectieve manieren te zijn om negatieve gevoelens te verdrijven en wordt wel de kortste route naar geluk genoemd: dankbaar zijn. Dankbaarheid is een tegengif voor negatieve emoties als jaloezie, vijandigheid, angst en depressie. En het mooie is: dankbaarheid is niet alleen een gevoel dat plotseling door je heen kan stromen, je hebt er zelf invloed op. Je kunt leren om dankbaar te zijn, je kunt het oefenen. En het is onlosmakelijk met geluk verbonden. Geluk en dankbaarheid zijn als het ware twee kanten van dezelfde medaille. Dat is de ervaring van veel mensen en het is nu ook door psychologen bewezen. Mensen die systematisch hun dankbaarheid betuigen, zijn aantoonbaar gelukkiger. Hoe komt dat? Als dankbaarheid je levenshouding kleurt, als het de grondtoon van je leven is, bekijk je het leven vanuit een ander perspectief. Je blijft niet kijken naar alles wat ontbreekt, wat fout gaat of waar je ontevreden over bent, want dat is er en zal er ook altijd weer zijn. Dat ontken je dus niet en poets je ook niet weg. Maar je kiest er bewust voor om te kijken naar de positieve dingen. Je telt je zegeningen. Je weet dat niet alles vanzelfsprekend is. Je houdt een gevoel van verbazing en waardering voor het leven.

Die gevoelens van dankbaarheid kun je opwekken door bewust stil te staan bij de goede dingen in je leven en door je dank te betuigen aan mensen om je heen of aan God. In de Bijbel wordt op veel plaatsen gesproken over danken en dankbaarheid en het geloof geeft ons ook een adres waar

we onze dankbaarheid naar kunnen richten:

‘Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dankt God onder alle omstandigheden, want dat is wat hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.’

(1 Tess. 5:16-18)

Het Griekse woord voor dankbaarheid, eucharistia, heeft te maken met ‘goede (eu) gave (charis)’, een geschenk, maar ligt ook dicht bij het woord charan of charin, dat aangenamheid of vreugde betekent.

Dankbaarheid en vreugde hebben dus alles met elkaar te maken en dat met geluk als bijproduct! Als het je dus lukt om te kiezen voor dankbaarheid als levenshouding, om het leven te aanvaarden als een geschenk, zal je vreugde ervaren. Het scheidt ruimte en geeft je energie om je te richten op de toekomst.

Doen

Houd een dankbaarheidsdagboek bij, waarin je elke dag drie dingen opschrijft waarvoor je dankbaar bent. Door elke dag even stil te staan bij de goede dingen in je leven, voorkom je dat je ze als vanzelfsprekend beschouwt.

Tip

Lees en bekijk www.365grateful.com. Dit is een inspirerend voorbeeld van een depressieve vrouw die een jaar lang elke dag een foto maakte van iets waar ze dankbaar voor was.

Verbinding

**'Vulnerability is the only
bridge to build connection.'**

Anoniem

Verbinding of beter gezegd, verbonden-zijn, is voor mensen van nu bijna van levensbelang. Het liefst vierentwintig uur per dag zijn we via onze telefoon, iPad of andere communicatiemiddelen verbonden met onze omgeving. We delen ons leven met virtuele of echte vrienden en netwerken erop los.

Hebben we echt anderen nodig of kun je ook in je eentje gelukkig zijn? Misschien kan een enkeling dat en misschien voor even. Maar voor de meeste mensen geldt: het grootste geluk krijgen we van anderen, in het gezelschap van anderen. Haal in je herinnering eens een heel gelukkig moment naar boven. Was je toen alleen of met anderen?

Hechte sociale relaties blijken essentieel voor een gelukkig leven. Je omringd weten door mensen die van je houden, die je helpen om je te ontwikkelen, met wie je kunt lachen en huielen is van levensbelang voor een goede (geestelijke) gezondheid. We zijn relationele wezens, aangelegd op verbinding, op contact. Maar écht contact maken is nog niet zo makkelijk. De voorwaarde is dat je echt, authentiek durft te zijn, dat je jezelf kwetsbaar op durft te stellen. Het gaat erom dat je niet alleen je mooie kant, maar ook je schaduwkant durft te tonen. Daar is moed voor nodig en zelfkennis, maar het levert veel op: ontmoetingen en gesprekken waarin je een extra dimensie kunt ervaren. In je medemens ontmoet je namelijk de Ander, die ons heeft bedoeld om relaties aan te gaan. 'Twee zijn meer dan één', wist de Prediker al (Pred. 4: 9 e.v.). Hoe krijgt iemand

het anders ooit warm in de koude woestijnnacht? Daarvoor moet je samen zijn, zoals samen zwoegen ook méér dan het dubbele oplevert. En nog iets anders, wanneer je bij het werk valt en je bent alleen, dan ben je nergens. Gelukkig ben je wanneer een vriend je dan overeind helpt.

Zoek je geluk dus niet (alleen) in jezelf, maar in je betrokkenheid bij en je verbinding met anderen. Koester de mensen die belangrijk voor je zijn! Je gezinsleden, familie of vrienden, geniet van het gezelschap van anderen. En realiseer je dat jij voor je medemens altijd een 'ander' bent. Dat betekent niet dat je verantwoordelijk bent voor het geluk van die ander, zoals je ook de ander niet verantwoordelijk kunt maken voor het jouwe. Maar door tijd vrij te maken voor de mensen waar je van houdt, bouw je aan een gelukkiger en gezonder leven.

Doen

Welke persoon die je dierbaar is, heb je al een tijd niet ontmoet? Maak een afspraak en investeer in jullie relatie.

Tip

Omarm elkaar! Mijn tienerdochter 'hugt' haar vriendinnen als ze hen ontmoet. Dat blijkt een geweldige manier te zijn om je verbondenheid te uiten. Het werkt daarnaast stressverlagend en vergroot het geluksgevoel.

Muziek

Luister naar het liedje *People* van Barbra Streisand. Ze zingt *People who need people, are the luckiest people in the world.*

Overgave

‘Soms betekent overgave dat je je pogingen om te begrijpen opgeeft en er vrede mee hebt dat je het niet weet.’

Eckhart Tolle

Spelende kinderen zijn een genot om naar te kijken. Het enthousiasme waarmee ze zich vol overgave op hun spel kunnen storten en zich daar helemaal in kunnen verliezen is jaloersmakend. Ze worden nog niet gehinderd door blokkades die het hen onmogelijk maken om zich ergens helemaal in te verliezen. Als mens word je namelijk wel geboren met het talent om je met heel je hart aan iets over te kunnen geven. Dat is overgave in de betekenis van ‘toewijding’. Al snel krijgt echter ook het hoofd een rol: je leert dat je controle kunt uitoefenen op jezelf en op je omgeving. En dat is goed en nodig. Het hoort bij een gezonde ontwikkeling, want daardoor krijg je grip op het leven. We hebben behoefte aan die controle en het bezorgt ons dan ook een goed gevoel als we dingen kunnen controleren en beheersen. Invloed kunnen uitoefenen geeft ons het idee dat ons leven maakbaar is, althans voor een deel.

Het is daarom ook een natuurlijke reactie als je jezelf verzet tegen dingen die overkomen in het leven als ziekte, het overlijden van een geliefde of een andere ingrijpende gebeurtenis. Verzet en weerstand steken dan de kop op: je gaat het gevecht aan, je geeft je niet zomaar gewonnen. Je wilt deze nieuwe situatie niet. Je geeft je niet over aan de emoties die op de loer liggen. Dat past ook bij de winnaars-

mentaliteit van onze maatschappij. Je wilt zelf de touwtjes in handen houden, de regie hebben over je leven. Je wilt terug naar de oude situatie waarin je je goed voelde. Overgave, in de zin van het opgeven van de strijd, is geen optie.

Overgave mag dan in onze tijd verdacht zijn geworden, het speelt een cruciale rol in de christelijke spiritualiteit. Het is een overgave aan Gods liefde en dat in de dubbele betekenis die het woord kan hebben: toewijding en het jezelf overgeven. Dat is de kern van de geestelijke reis zoals het christendom die ziet. Het is jezelf loslaten door jezelf toe te vertrouwen aan God, omdat je weet dat je door Hem geliefd wordt. Die liefde nodigt uit tot overgave en bevrijdt je van gerichtheid op jezelf. Geloven is volgens Kierkegaard de persoonlijke overgave aan het absurde, aan Christus, de mensgeworden God. Dat is niet makkelijk, daar is moed voor nodig. Die keuze noemt Kierkegaard een waagstuk. Het betekent namelijk afdalen in jezelf en alles wat je daar tegenkomt onder ogen zien en je overgeven aan iets dat groter is dan jij. Zodat je kunt thuiskomen bij jezelf, vanuit het besef dat je gegrond bent in Gods liefde.

Vanuit dat besef kun je dan gaan leren om het leven te omarmen zoals het komt, om je mee te laten drijven op de stroom van het leven. Niet weglopen voor wat je voelt, maar je emoties toelaten. Dat is de eerste stap naar overgave. Dat is een proces, dat niet in een keer klaar is. Sterker nog, de meeste mensen blijven levenslang zoeken naar de balans tussen strijd, doorzettingsvermogen en controle uitoefenen aan de ene kant en aan de andere kant je verzet opgeven, meebewegen en jezelf overgeven. Als het lukt,

Overgave

word je daar uiteindelijk gelukkiger van. Er komt ruimte en ontspanning. Je blijft niet bezig met hoe het zou moeten zijn, maar met hoe het nu is. Geluk is gelegen in de omarming van het leven zoals het is.

Doen

Met welke situatie in je leven heb je het moeilijk? Welk gevecht ben je aan het voeren? Wat zou het je opleveren als het je lukt om het over te geven? Wat heb je nodig om zover te komen?

Tip

Het boek *Verzet en overgave* van Dietrich Bonhoeffer behoort ongetwijfeld tot de klassieke werken in de religieuze literatuur. Het bevat de aantekeningen en brieven die Bonhoeffer in de gevangenis schreef van 1943 tot 1945. Dit boek is een indrukwekkend document over de strijd van een mens die weigert zijn situatie te ondergaan als lot, maar die denkend en analyserend zijn weg zoekt tussen halstarig verzet en laffe overgave. Bonhoeffer wint die strijd en bereikt een geestelijke vrijheid die hem in staat stelt te leven voor anderen.