

Onvolmaakt gelukkig

Meebewegen met het leven

Colofon

ISBN: 978 94 6365 839 3

1e druk 2026

© 2026, Marike Smilde

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Afbeelding omslag: Green Memory Vessel, 2021, 19e-eeuwse vaas van
Chinees porselein in glas, kunstwerk van Bouke de Vries

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Onvolmaakt gelukkig

Meebewegen met het leven

Marike Smilde



Voor Marijke

Inhoud

Inleiding	9
Deel I. Het leven is onvolmaakt	13
Deel II. Bronnen van kracht en andere levensvaardigheden	31
Bronnen van kracht	33
1. Vriendschap met jezelf (over zelfcompassie)	33
2. Stoïcijnse filosofie van Epictetus	75
3. ACT, de Acceptance and Commitment Therapy	96
Levensvaardigheden	128
4. Het gedachtegoed van Edith Eger	128
5. Gezond rouwen	137
6. Leven in een liefdesrelatie en leven met jezelf	171
7. Fysiek fit, op jouw manier, je leven lang	190
Ervaringsverhalen (interviews rond verlies en afscheid)	201
Ernstige chronische ziekte, verlies van gezondheid; Maxine	203
Echtscheiding en verlies relatie; Marijke	207
Ernstige handicap van haar zoon, verlies van gezondheid; Marieke	209
Overlijden van zijn echtgenoot door zelfdoding; Mario	213
Mijn eigen verhaal, verlies van gezondheid; Marike Smilde	217
Literatuur en websites	221

Inleiding

‘Wie innerlijk reist, komt verder’ werd mijn leidraad op de weg naar onvolmaakt gelukkig zijn. De aanleiding voor dit boek was autobiografisch: de afgelopen jaren moest ik door een erfelijke ziekte van veel afscheid nemen. Het leven zoals ik dat leidde, lukte niet meer. Ik deed veel innerlijk werk, gevoed door wat ik al eerder geleerd had en verrijkt met nieuwe perspectieven die ik gaandeweg ontdekte. Die inzichten gebruik ik in mijn coaching en in mijn blogs. Wat ik in mijn eigen proces leerde, bleek waardevol voor anderen. Dat werd de inspiratie voor dit boek: om te delen dat het leven zowel mooi als verdrietig is en dat we daarin onze weg kunnen vinden.

Ik heb dit boek geschreven voor mensen die midden in het leven staan en door ingrijpende gebeurtenissen uit balans raken en verlangen naar houvast. Het nodigt je uit om met een andere blik naar tegenslagen te kijken. Je ontdekt perspectieven en vaardigheden die je helpen mee te bewegen met wat het leven brengt en voluit te leven.

Het leven is niet volmaakt en ook niet maakbaar. De notie dat het vanzelf goed gaat als je maar je best doet, klopt niet. Naar mijn overtuiging is het van belang een realistische visie op het leven te ontwikkelen: ten diepste leren accepteren dat zon en schaduw elkaar afwisselen. Dan is het mogelijk op een andere manier om te gaan met de tegenslagen in het leven. Uiteindelijk kun je dan, ondanks alles, geluk ervaren in de betekenis van levensvoldoening.

Ik nodig de lezer uit om met me op reis te gaan. In deel I onderzoek ik wat geluk, vreugde en levensvoldoening zijn

aan de hand van bronnen uit de wetenschap, filosofie, religie en kunst.

Vervolgens presenteer ik in deel II een aantal bronnen van kracht en levensvaardigheden. Onder een bron van kracht versta ik een manier van leven of een grondhouding die houvast geeft, ongeacht wat het leven brengt. Met levensvaardigheden bedoel ik de bekwaamheden die je ontwikkelt om met de grote thema's van het leven om te gaan.

De beschreven bronnen van kracht zijn: compassie, de stoïcijnse filosofie van Epictetus en de Acceptance and Commitment Therapy. Er zijn meer bronnen van kracht dan de drie die ik beschrijf. Ik heb voor deze gekozen omdat ik er goed bekend mee ben en er zelf ervaring mee heb.

De levensvaardigheden gaan over het gedachtegoed van Edith Eger, gezond rouwen, leven in een liefdesrelatie en leven met jezelf, en fysiek fit blijven, op een manier die bij jou past.

Ervaringsverhalen, waaronder mijn eigen verhaal, en interviews met deskundigen, maken de besproken onderwerpen concreet en herkenbaar.

Zoals elke schrijver heb ik geworsteld met het gebruik van 'hij' en 'zij'. Ik heb de keuze gemaakt om elke keer 'zij' te gebruiken; het mannelijk perspectief is nog steeds dominant en dat doorbreek ik graag. De lezer wordt van harte uitgenodigd voor 'zij' vooral ook 'hij' of 'hen' te lezen.

Het idee voor de omslag van dit boek kreeg ik bij de overzichtstentoonstelling *Unbroken* van Bouke de Vries in Keramiekmuseum Princessehof in Leeuwarden. Deze kun-

stenaar transformeert scherven tot nieuwe kunstwerken. Ik was diep geraakt door de *Memory Vessels*. De muurtekst vat deze samen onder het thema ‘gebroken en geheel’: de oorspronkelijke vorm is in glas nagemaakt, met de bijbehorende scherven erin bewaard als een herinnering aan wat ze samen ooit waren. De groene Memory Vessel op de omslag vangt in één beeld wat ik bedoel met onvolmaakt gelukkig. Ik ben Bouke de Vries dankbaar dat hij zo genereus toestemming gaf dit kunstwerk voor de omslag te gebruiken.

Ik ben de deskundigen die ik mocht spreken dankbaar voor hun tijd en hun waardevolle inbreng. De ervaringsdeskundigen ben ik dank verschuldigd voor hun persoonlijke en openhartige verhalen. Het was fijn en inspirerend om samen te werken met Jitske Kingma en haar team van uitgeverij Elikser. Bij het schrijven van dit boek heb ik mij ondersteund gevoeld door Rob, mijn familie en door vriendinnen en vrienden.

Lieve lezer, ik hoop dat je door het lezen van dit boek rust en ruimte vindt, samen met herkenning en houvast. Mijn wens is dat je het vertrouwen hebt dat je onvolmaakt gelukkig kunt zijn.

Gorredijk, 31 december 2025

Deel I

Het leven is onvolmaakt!

Het leven is onvolmaakt: dat klinkt als een cliché. Maar is het niet vaak zo dat we ons daartegen verzetten? Dat we willen dat ons leven eigenlijk wél volmaakt is, in ieder geval vrij van al te grote zorgen? Dat we ongemak zo snel mogelijk uit de weg willen hebben? Dat we denken dat het leven maakbaar is? Dat als we maar ons best doen, het wel goed met ons gaat? Vaak denken we dat alle succes dat we hebben afhankelijk is van onze eigen inspanning en talenten. Als er geen succes is, is er geen sprake van pech, maar hebben we niet genoeg ons best gedaan.

Zo lang is het nog niet geleden dat ziekte werd gezien als de straf van God, dan had je toch echt iets fout gedaan. Dát denken we niet meer, maar er lijkt iets anders voor in de plaats gekomen te zijn. Iemand wordt ziek en de reactie is: 'Ze at ook wel ongezonder en bewoog te weinig.' Of na een echtscheiding: 'Zij was ook altijd met haar vriendinnen op stap.' Zo blijft er iets van schuld kleven aan wat ons overkomt. Ik denk dat het angst is van de omstanders. Een vorm van risicobeheersing: een reden zoeken voor tegenslag van de ander, zodat we gerust kunnen zijn dat het ons niet overkomt, zolang we ons maar aan bepaalde leefregels houden. Zo werkt het niet. In ieders leven komt lijden voor en een verklaring is er meestal niet.

'Er is geen zon zonder schaduw', zei Albert Camus.¹ Dat is mijn levensmotto. Voor mij beschrijft het een realistische visie op hoe het leven kan verlopen. Dat erkennen is denk ik nodig om geluk te ervaren. Mijn overtuiging is dat je aan de slag moet met deze realistische visie op het leven (bewust of

1 Albert Camus (1913-1960) was een Franse filosoof, journalist en schrijver.

onbewust), voordat je kunt omgaan met tegenslag in je leven en – met de schaduw in je leven – geluk kunt ervaren.

In dit hoofdstuk bied ik enkele aanknopingspunten om een realistische levensvisie vorm te geven. We verkennen wat geluk betekent en wat een vervuld leven maakt. Het beseft dat het leven niet volmaakt en maakbaar is, vraagt om acceptatie, maar evenzeer om ruimte voor rouw. Beide zijn fundamentele elementen in het omgaan met de weerbarstigheid van het leven.

Geluk

Wat is geluk? Ik verken uiteenlopende benaderingen van het begrip geluk. Allereerst de beschrijving uit de Van Dale: ‘een gunstige loop van omstandigheden (voorspoed)’ of ‘een aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt’.

*Dirk de Wachter*² schreef dat geluk geen levensdoel is, het draait om streven naar zin en betekenis. Verdriet en diepe dalen horen bij het leven. Door onze focus op geluk willen we het ongeluk wegdrücken. Verbinding maakt volgens De Wachter onderdeel uit van geluk; denk daarbij aan bijvoorbeeld een liefdesrelatie of vriendschappen.

De Wachter beschrijft dat er niet zoiets als een ‘geluksgen’ bestaat. Hij haalt Meike Bartels³ aan. Volgens haar kun je voor geluk wel een genetische aanleg hebben. Verder spelen volgens Bartels omgeving (nurture) en levenservaring een rol. Volgens haar ervaart de een van nature meer geluk dan de ander. Sommigen moeten er misschien harder voor

2 De Wachter (1960) is een Belgische psychiater en hoogleraar. Hij schreef over geluk in zijn boek *De kunst van het ongelukkig zijn* (zie literatuurlijst).

3 Meike Bartels (1973) is een Nederlandse psychologe, gedragsgeneticus en hoogleraar genetica en welbevinden aan de VU Amsterdam.

werken. De Wachter benadrukt echter dat er situaties zijn waarin hard werken om je goed te voelen weinig zin heeft. Het streven naar weer beter worden mag weleens losgelaten worden. Geluk heeft volgens hem ook te maken met hoe je omgaat met tegenslag.

Ruut Veenhoven was een Nederlandse socioloog en pionier op het gebied van de wetenschappelijke studie naar geluk. Hij definieerde geluk als volgt: ‘Geluk is de mate waarin iemand het eigen leven als geheel positief beoordeelt.’⁴ Het gaat om subjectief welbevinden, dat twee aspecten omvat: levensvoldoening en de stemming in het dagelijks leven.

Levensvoldoening is de mate waarin iemand tevreden is met haar leven als geheel. Het gaat om de weging van mooie én moeilijke ervaringen en om de vraag of het leven, ondanks alles, als zinvol wordt ervaren. Het gaat daarbij ook om je stemming in het dagelijks leven (ook wel stemmingstoestand). Dat begrip verwijst naar de gemiddelde stemming over een langere periode. Voel je je doorgaans prettig of niet? Het betreft bewuste gevoelens zoals tevredenheid, somberheid of rust.

*Edel Maex*⁵ beschrijft aan de hand van boeddhistische inzichten op heldere en beeldende wijze hoe geluk werkt. Volgens Maex is het een misvatting dat we gelukkig worden als we krijgen wat we willen. Terugkijkend op je leven zie je een stroom van vreugdevolle en verdrietige momenten. Geluk,

4 Deze definitie van 1984 is opgenomen in zijn proefschrift ‘Conditions of Happiness’. Veenhoven (1942-2024) bleef deze definitie trouw tot zijn overlijden.

5 Edel Maex (1956) is een Belgische psychiater, zenleraar en pionier op het gebied van mindfulness. Maex verbindt boeddhistische waarden met westerse psychologie.

zegt Maex, heeft te maken met hoe je omgaat met vreugde en verdriet.⁶

De stoïcijnen dachten ook na over geluk en maakten onderscheid tussen twee vormen. De ene is hedonisme, dat draait om plezier en het vermijden van pijn. De andere is eudaimonia: leven naar je waarden. Dat betekent ‘het goed hebben met jezelf’ en gaat over innerlijk welzijn, duurzaam leven en tot bloei komen.

Voor de stoïcijnen ligt geluk niet in wat je overkomt, maar in hoe je ermee omgaat. Door rustig te blijven, te handelen naar wat voor jou belangrijk is en trouw te blijven aan je waarden, ontstaat vervulling. Eudaimonia is geen doel dat je bereikt, maar een manier van leven die voldoening geeft terwijl je onderweg bent.

*Zijne Heiligheid Dalai Lama en aartsbisschop Desmond Tutu*⁷ beschouwen vreugde als een belangrijk bestanddeel van geluk. Geluk beschouwen ze als iets wat afhankelijk is van omstandigheden. Vreugde definiëren ze als een diepe, innerlijke staat die duurzaam en juist onafhankelijk van omstandigheden is. Vreugde komt van binnenuit en blijft, ongeacht wat er gebeurt. Vreugde is als het ware duurzaam geluk en lijkt wel op levensvoldoening.

Volgens hen is humor een wezenlijk onderdeel van een

6 In zijn boek *Mindfulness: in de maalstroom van je leven* (zie literatuurlijst)

7 In *Het boek van vreugde* zijn gesprekken tussen Desmond Tutu en Dalai Lama opgetekend door Douglas Abrams (zie literatuurlijst). Desmond Tutu (1931-2021) was een Zuid-Afrikaanse aartsbisschop en mensenrechtenactivist, die wereldwijd bekend werd door zijn strijd tegen apartheid en zijn inzet voor verzoening. De Dalai Lama (1935) is de spirituele leider van het Tibetaans boeddhisme en wereldwijd bekend als pleitbezorger van vrede, compassie en geweldloosheid.

vreugdevolle levenshouding. Lachen ontspant, is goed voor de gezondheid en brengt mensen dicht bij elkaar. Bij humor hoort zelfspot. Wie om zichzelf kan lachen, blijft met beide voeten op de grond. Zelfspot helpt om jezelf te relativeren en herinnert eraan dat we allemaal feilbaar zijn. Humor kan ook pijnlijk zijn, zeker als die ten koste van anderen gaat. Tutu en de Dalai Lama gebruiken humor echter juist om te verbinden, niet alleen met andere mensen maar ook met de werkelijkheid. Voor Tutu is humor een manier om hoop te houden, ook in tijden van verdriet of onrecht. Humor is voor beiden geen vlucht uit de werkelijkheid, maar een manier om ermee om te gaan, met lichtheid én met ernst.

Wie het leven te serieus neemt, heeft veel humor nodig om het vol te houden.

Charlie Chaplin, komiek en filmacteur⁸

In de *kunst* is leven met vreugde en verdriet een nadrukkelijk thema. Niet alleen als universeel uitgangspunt, maar ook om het eigen gevoelsleven van kunstenaars tot uiting te brengen.

Ik noem een paar voorbeelden:

- Ludwig van Beethoven (1770-1827), musicus. Hij componeerde ondanks zijn toenemende doofheid. Zijn muziek getuigt van dramatiek én overlevingskracht;
- Vincent van Gogh (1853-1890), schilder. In zijn

⁸ Chaplin (1889-1977) was meer dan een komiek; hij was een baanbrekende filmkunstenaar die humor, ontroering en maatschappijkritiek wist te combineren in beeld.

werk is er het verlangen naar schoonheid en liefde, maar ook wanhoop en geestelijk lijden;

- Frida Kahlo (1907-1954), schilderes. Haar werk was persoonlijk en er sprak symboliek uit van lichamelijke pijn, verdriet, culturele identiteit en veerkracht;
- Joni Mitchell (1943), zangeres. Bij haar wordt emotie kunst; schoonheid en gebrokenheid kunnen samengaan;
- Lieke Marsman (1990), schrijver. Zij schrijft over haar ziekte kanker en getuigt van angst, liefde en identiteit.

Alle genoemde kunstenaars hebben ernstig verlies in hun leven geleden en transformeerden hun ervaringen in hun kunst. Voor Marsman geldt dat tot op de dag van vandaag.

Een vervuld leven

Hiervoor heb ik verschillende benaderingen van geluk besproken. In al deze gevallen heeft geluk veel te maken met levensvoldoening; hoe je naar je eigen leven kijkt, met de positieve en negatieve aspecten daarin verweven. Is geluk voldoende om een vervuld leven te ervaren? Geluk is geen doel op zich, maar eerder het gevolg van een vervuld leven. Maar wanneer is een leven vervuld? Is gezondheid het belangrijkste dat er is? Wat is de rol van religie? Of van zingeving?

De psychologische basisbehoeften

Een vervuld leven leiden is een actief proces. Wat een vervuld leven is, heeft een stevige wetenschappelijke basis in de Zelfdeterminatietheorie (verder ZDT) van de psychologen Edward Deci (1942) en Richard Ryan (1953). De ZDT (1985 en 2000) is een overkoepelende theorie over motivatie en persoonlijkheidsontwikkeling. Mensen floreren als de