

## CIRKEL VAN GELUK



Marieke Meijer

# CIRKEL VAN GELUK

6 STAPPEN VOOR MEER VRIJHEID IN HET HIER-EN-NU



Buijten & Schipperheijn *Motief* – Amsterdam

## **Colofon**

ISBN 978-94-6369-220-5

© 2023 Buijten & Schipperheijn *Motief*

Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Omslagontwerp: Theresia Koelewijn

# Inhoud

Inleiding	7
1. Cirkel van geluk	9
Verbetercirkel	9
Cirkel van geluk	10
Psychologie van geluk	12
Eeuwig geluk	15
Geluk en zingeving	17
Beschadigd geluk	20
Geluk in ellende	23
Denk na	25
2. Stap 1 – Blokkeren/definiëren	27
Waarom beginnen?	29
Onvoorspelbaar	29
Onvoorstelbaar	31
Motivatie	33
Hoe te definiëren?	35
Waar wil ik heen?	35
3. Stap 2 – Observeren	39
Gevoel	40
Angst voor emoties	44
Gedrag	45
Factoren om rekening mee te houden	46
Realiteit van ervaring	47
4. Stap 3 – Analyseren	51
Herkennen eigen patronen	55
Angst voor de ander	56
En verder	58
5. Stap 4 – Herinneren	61
Geloven zonder te zien	63
Veilig, dus ontspannen	66
Krachtbron	70

Maar wat nou als het niet werkt?	
Schadelijke religieuze ervaringen	72
Veranderen hoeft niet	77
6. Stap 5 – Onderscheiden, accepteren en uitproberen	79
Onderscheiden	81
Het onderscheiden van controle	82
Het onderscheiden van verantwoordelijkheid	85
Accepteren	92
Accepteren van de realiteit	92
Accepteren van schuld	96
Accepteren dat vergeving nodig is	98
Proberen	101
Het verdragen van de gevolgen van je keuzes.	
Hoe zorg je voor jezelf?	106
7. Stap 6 – Oefenen, evalueren, volhouden	111
8. Voorbeelden van het doorlopen van de cirkel	117
Geluk en relaties	117
Geluk en de kerk	125
Geluk en geld	128
Geluk en status	133
Geluk en morele waarden	135
Geluk en gezondheid	137
Geluk en positieve emoties	139
Tips en trucs: mix en match	143
Vragen per stap	149

# Inleiding

‘Gelukkig is wie op de Heer vertrouwt’ en ‘gelukkig wie niet ziet en toch gelooft’ (Psalm 84:13; Johannes 20:29). Wie gelooft dat Jezus Gods Zoon is en wie op God vertrouwt, zal gelukkig zijn.

In mijn werk als psycholoog zie ik hoe het goede nieuws mensen ontspanning kan geven. Vooral als ze zich herinneren dat ze echt helemaal niets meer hoeven om door God gezien en geliefd te zijn. Dan zie ik dat alle spieren ontspannen. Ze zakken verder in de stoel en de spanning verdwijnt uit het gezicht.

En dan komt die andere realiteit weer terug. De realiteit van het hier-en-nu, de realiteit van emoties: ik ben niet gelukkig, het leven is best zwaar, ik ervaar stress en ik kan er niets aan doen.

Hoe komt het dat we in de praktijk die rust zo makkelijk weer kwijtraken?

Jezus weet hoe wij in elkaar zitten. Hij zag hoe snel zijn leerlingen weer gestrest raakten. Hij ziet dat bij ons ook. Wat bedoelt Hij dan als Hij zegt: je bent gelukkig als je gelooft?

Met behulp van een cirkel met zes stappen helpt dit boek om meer inzicht te krijgen in het leven van alledag. Meer inzicht in je eigen emoties en gedrag en wat daaronder zit. Daardoor krijg je ruimte om keuzes te maken. Keuzes die je helpen om meer ontspannen te leven.

De middelste stap in de cirkel is het je herinneren van Jezus, de bron van ons leven en de bron van ons geluk. Hoe kunnen we zo leven dat we gelukkig zijn in Jezus, ook als we de rust en ontspanning niet kunnen ervaren?

En wat kunnen we veranderen om meer rust en ontspanning te ervaren in het hier-en-nu?

## **Verantwoording gebruikte voorbeelden**

De beschreven voorbeelden zijn ontleend aan verhalen uit mijn omgeving, van cliënten, uit de krant, uit boeken of van internet. Ik heb ze gecombineerd en daar nieuwe voorbeelden van gemaakt.

## **Praktische toepassing**

Het laatste hoofdstuk bevat uitgewerkte voorbeelden van de cirkel van geluk. Aan het eind vind je een lijst met tips en trucs die je kunt uitproberen als je het een en ander wilt veranderen in je gedrag of communicatie. En er staat een overzicht van de stappen in de cirkel met bijbehorende vragen. Verder staat er een emotiewoordenlijst<sup>1</sup> online die je kan helpen een grotere variatie aan gevoelens te herkennen en benoemen.

---

1 [Mariekemeijer.org/emoties](http://Mariekemeijer.org/emoties).



# Cirkel van geluk

# 1

## *Verbetercirkel*

In de jaren tachtig ontwikkelde Motorola een methode om de productie in hun fabrieken te verbeteren. Ze noemden de methode een verbetercirkel, tegenwoordig bekend onder de naam Six Sigma. De methode bestaat uit vijf stappen: definiëren, meten, analyseren, verbeteren en beheersen. De methode wordt wereldwijd gebruikt om organisaties en bedrijven te helpen processen efficiënter te laten verlopen en zo de winst te vergroten. Verbetering gaat in stappen en de vijf stappen van Six Sigma hebben hun waarde inmiddels bewezen. Daarom neem ik die stappen als basis voor de cirkel van geluk. Want waarom een bewezen effectieve methode voor verbetering niet gebruiken voor persoonlijke ontwikkeling? Natuurlijk, een mens is veel complexer dan een fabriek of proces. En uiteraard is een mens veel rijker aan ervaring en beleving dan ooit in een model kan worden uitgedrukt. Een model doet de realiteit per definitie tekort. Maar mensen willen ook graag verbetering in hun leven en daarbij kan een model helpen.

We willen heelheid, plezier, meer vrede, meer geluk, meer rust. Daarom bedenken we wat we gaan doen: we werken aan relaties, werken om geld te verdienen, lezen zelfhulpboekjes, volgen een huwelijkskursus, luisteren preken, werken aan onze gezondheid, onze sociale status, onze zelfontplooiing en zingeving. Op die manier kunnen we ons welbevinden, ons geluk, beïnvloeden. Als we de tijd nemen om even stil te staan bij onze acties en ons bewust te worden van de gevolgen ervan, kunnen we ze evalueren. Welke acties vinden we geslaagd, welke minder geslaagd of misschien zelfs overbodig? Die laatste kunnen we vervolgens verwijderen en de minder geslaagde acties verbeteren. Zo worden we nog wat gelukkiger, rustiger of tevredener met ons leven en met onszelf. *Circle of life*, niets nieuws onder de zon. Hoe we dat aanpakken kunnen we met deze methode in kaart brengen.

De verbetercirkel bevat de volgende stappen:

1. Definieer het probleem. *Ik ben ongelukkig.*
2. Meet het probleem. *Eenzaamheid iedere avond en vooral in het weekend, irritatie vooral rond etenstijd, tobben in bed. Overdag afleiding door werk en kinderen.*
3. Analyseer de oorzaak van het probleem. *Voel geen verbinding in relatie met man, angst dat het mis gaat, dat hij me in de steek laat, dat de kinderen ongelukkig worden; bang God kwaad is; ik moet wat doen, maar weet niet wat; straks is het mijn schuld, dus ik ben niet oké; boos, want het is ook zijn schuld, hij is niet oké.*
4. Verbeter. Identificeer en implementeer oplossingen; maak het proces foutloos: *we gaan een huwelijkskursus doen, we gaan praten, we gaan samen uit, we geven aan wat we voelen en wat we graag willen in plaats van wat we niet willen of wat ons ergert; ik neem tijd voor mezelf, stel grenzen.*
5. Borg verbeteringen. Test en evalueer oplossingen en houd vol: *cursus eens in de twee weken in agenda ingepland, eerste gesprekken gevoerd, naar de film geweest, gezegd wat ik wil, tot tien geteld toen ik mij ergerde en later gedeeld dat ik me ergerde, omdat ik verlang naar erkenning, ontspanningsoefeningen gedaan.*

## **Cirkel van geluk**

Maar dan komt er een kink in de kabel. We doorlopen keurig de stappen, maar we krijgen de verbetering niet voor elkaar. We hebben ons vijf, tien, twintig jaar ingezet voor ons werk, onze relatie, onze familie, onze kinderen, voor onszelf, duizend boekjes gelezen en drieduizend inspirerende TED-talks en preken geluisterd en nog zijn we niet gelukkig. Wat doen we fout?

En dan komt het goede nieuws: het gaat niet om wat wij doen, het gaat om Jezus. En vanuit Jezus het grotere perspectief van het leven: dat alles al is volbracht en er geen voorwaarde is verbonden aan Gods liefde en genade voor mij. Mijn eigen gedrag, goed of fout, is dus niet bepalend voor wie ik ben. En hoewel mijn gedrag invloed heeft op mijn dagelijks geluk, ben ik met Jezus al verzekerd van eeuwig geluk. Daarna kan ik vanuit dat perspectief het onderscheid maken tussen wat ik kan veran-

deren en wat ik niet kan veranderen. En als ik niet kan veranderen, hoe ik kan leven met het ongeluk dat daarbij hoort. We hebben een verbetercirkel nodig met de optie ‘niet verbeteren’ op de weg *van* geluk. Niet de weg *naar* geluk, als een doel dat we kunnen bereiken. Want Jezus zegt: het koninkrijk is al van jou, ga daarom de smalle weg. Op die weg gaat Hij mee en die weg is Hij zelf en Hij is ons geluk.

Dat is het fundament. Op dat fundament leven we ons leven. In dat leven worden we telkens opnieuw geconfronteerd met hobbels op de weg; zaken die ons onrustig maken; mensen die ons dwarszitten; onaangename ervaringen. Het helpt als we dan even stilstaan om te kijken wat er gebeurt. Om te onderzoeken wat we eraan kunnen doen. Om weer stevig op ons fundament te gaan staan. Zodat we opnieuw de vrijheid ervaren om te bewegen.

‘Cirkels zijn wonderbaarlijk omdat ze eindeloos zijn. Alles wat eindeloos is, is wonderbaarlijk. Maar eindeloosheid is ook een kwelling.’<sup>2</sup> De cirkel in dit boek is niet eindeloos. Hij is tijdelijk, verbonden aan deze aarde. Hij verdwijnt als Jezus terugkomt.

In de tussentijd kunnen we hem gebruiken in onze zoektocht naar geluk. Daarom gebruiken we de vijf stappen uit de verbetercirkel van Six Sigma, maar wel met halverwege een extra stap: we herinneren ons dat Jezus er voor ons is. Hij is de bron van ons leven en de bron van ons geluk. In Hem is alles volbracht en is de druk er voor ons dus volledig af.

De zes stappen van de cirkel van geluk die op deze manier ontstaan, hebben elk een eigen hoofdstuk:

1. **blokkeren en definiëren** – ik voel me ongelukkig.
2. **observeren** – welke emoties/ervaringen/gedrag: irritatie, onrust, pijn in nek en hoofd, kortaf tegen anderen, tobben; wanneer: als ik geen duidelijke klussen heb of geen afleiding heb; als ik iets ingewikkelds wil doen, zoals schrijven; ’s avonds, als ik moe ben.
3. **analyseren** – analyseren van gedachten en benoemen van onderliggende emoties: frustratie omdat ik vind dat ik verder moet, maar niet kan; frustratie omdat ik vind dat ik niet zo moeilijk moet doen, me niet moet aanstellen, vrolijk moet zijn; onrust (= angst) dat het eigen

---

<sup>2</sup> Maggie Shipstead (2021), *De grote cirkel*.

schuld is waardoor ik me ongelukkig voel, dus angst dat ik niet goed genoeg ben; dat anderen beter zijn en op mij neerkijken (= angst voor afwijzing).

4. **herinneren** – God is met mij. Jezus leeft. Het is al goed. Ik hoef niets meer. Ik mag zijn wie ik ben, inclusief schuld, want die wordt mij niet meer aangerekend. Jezus: je bent gelukkig, het koninkrijk is hier, alles is volbracht, de druk is eraf. Liefde: ik mag ‘nergens toe komen’, er is geen gevaar, wat naar voor mij dat ik zo’n last heb van die gedachten. Maria-tijd: aan de voeten van Jezus zitten om uit te rusten en op te laden.
5. **onderscheiden, accepteren en uitproberen** – wat kan ik veranderen en wat kan ik niet veranderen? Wat zal ik moeten accepteren en hoe kan ik voor mijzelf zorgen? Pijn accepteren, accepteren dat ik geen controle heb; kiezen wel/niet uitrusten, aardig zijn voor mijzelf, ook als ik te laat heb gezien wat ik nodig had (wat naar voor mij); lat laag leggen voor vandaag. Geen zorgen voor de dag van morgen: morgen is er weer een dag.
6. **oefenen, evalueren en volhouden** – anderen inschakelen om me aan te moedigen: je hoeft vandaag niets, je hebt je best gedaan, meer kun je niet doen; uitbreiden van de zorg voor jezelf.

### Psychologie van geluk

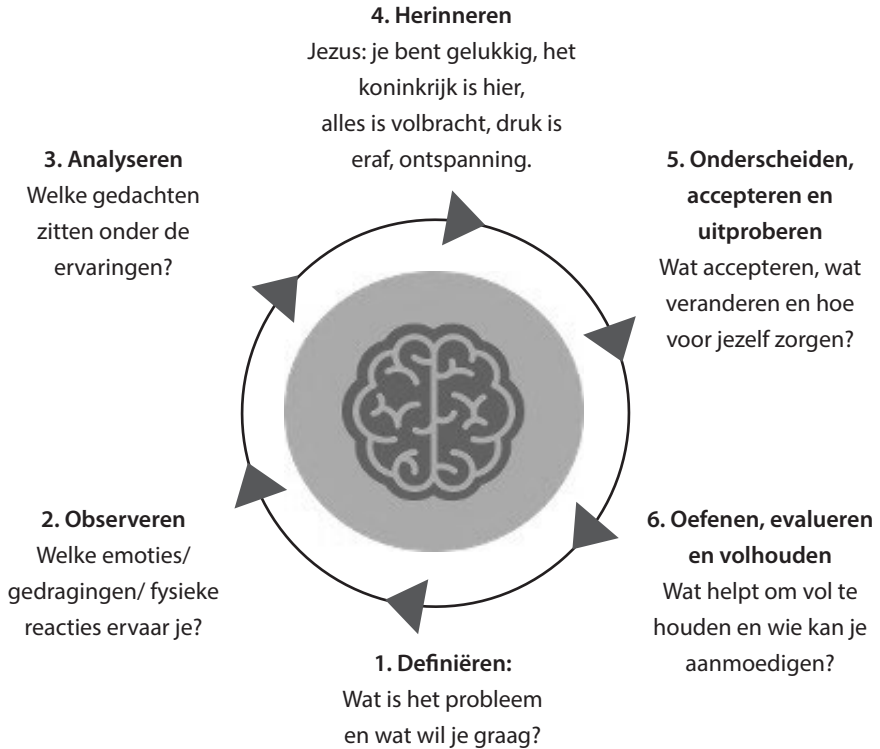
Wat is geluk? Volgens Van Dale is geluk:

1 gunstige loop van omstandigheden; = voorspoed: *hij heeft altijd geluk* boft altijd; *van geluk mogen spreken* veel geluk hebben; *op goed geluk* op de gok.

2 aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt.

De eerste definitie van geluk gaat over iets wat je ten deel valt, wat je krijgt, en staat tegenover ongeluk, een negatieve gebeurtenis die je overkomt. In het algemeen hebben mensen de neiging positieve gebeurtenissen toe te schrijven aan hun eigen acties. Negatieve gebeurtenissen schrijven ze bij voorkeur toe aan de acties van een ander of aan de gevolgen van de omstandigheden, iets buiten henzelf dus. Mensen die erg perfectionistisch zijn of een depressieve inslag hebben, zien dit juist vaak andersom.

Het tweede deel van de definitie van geluk gaat over emoties. Psycho-



logisch geluk is verbonden aan positieve emoties en daarmee het vermijden van negatieve emoties. Online kun je een eindeloze hoeveelheid geluksrijtjes vinden die meer of minder gebaseerd zijn op onderzoek. De meeste psychologische theorieën zijn het er wel over eens dat geluk gaat over positieve, aangename gevoelens, 'lekker in je vel zitten'. Die positieve gevoelens kunnen we gelukkig enigszins beïnvloeden. Het belangrijkste ingrediënt van een gelukkig leven zijn goede relaties. Dat kunnen familierelaties, sociale relaties of liefdesrelaties zijn.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Waldingen & Schulz, 2010

Daarnaast kun je, om gelukkiger te worden, werken aan de volgende zaken:

- een eigen inkomen;
- status op de arbeidsmarkt;
- fysieke gezondheid;
- morele waarden;
- ervaring met positieve emoties, zoals blijdschap, kalmte, vriendelijkheid, vrolijkheid, tevredenheid;
- vertrouwen in instanties en mensen.

Deze geluksrijtjes suggereren dat we controle hebben over ons geluk door te investeren in deze ingrediënten. En ten dele is dat waar. Als je nooit solliciteert, krijg je tien tegen één geen baan, verdien je geen geld en heb je dus weinig om van te leven. De meeste mensen worden daar ongelukkig van. Maar er zijn mensen die weinig nodig hebben. Zij kiezen ervoor met weinig rond te komen en hun energie in andere zaken te steken, waar zij waarschijnlijk op hun beurt gelukkiger van worden. Er zijn mensen die geen of weinig relaties nodig hebben, maar de meeste mensen hebben anderen nodig om zich enigszins gelukkig te voelen. Aan die relaties kun je ook werken, maar daarin heb je meestal niet zoveel invloed als je zou willen. En daarmee zijn relaties ook het belangrijkste ingrediënt voor ongeluk. Geen probleem, zegt de psycholoog. Kom maar in therapie en ik help je de boel te fiksen. Lukt het niet, geen probleem, zegt de mediator, ik help je de boel op een ordelijke manier te splitsen. Geen probleem, zegt de kindercoach, ik help je kinderen door de splitsingstijd heen en jij kunt weer op zoek naar nieuw geluk. Uiteraard nadat je een tijdje hebt nagedacht over wie je nu echt bent. Want er is een deel van jezelf dat je in de afgelopen relatie hebt laten ondersneeuwen en dat mag er nu weer helemaal zijn.

Nee, geluk is niet te maken en ja, geluk is wel te beïnvloeden.

Nee, we zullen nooit helemaal weten wie we echt zijn en ja, we kunnen er wel stukjes van ontdekken.

Nee, geluk gaat niet over gevoel en ja, door te ontdekken waar geluk over gaat, kunnen we wel blij worden.

Nee, geluk is niet in het hier-en-nu en ja, we kunnen er in het hier-en-nu al wel beetje van proeven.

## Eeuwig geluk

En daarmee komen we bij een meer omvattende definitie van geluk, namelijk eeuwig geluk. Mogen leven zoals je bent in relatie met God en de ander. In deze definitie gaat het niet over gevoel of gedrag. Het gaat ook niet over iets wat je kunt bereiken. Het gaat om een definitie van leven, van zijn, veroorzaakt door geloof. Een geloof dat ons gegeven is. Eeuwig geluk valt ons dus toe:

- Matteüs 16:17: ‘Gelukkig ben je, want dit is je niet door mensen van vlees en bloed geopenbaard, maar door mijn Vader in de hemel.’
- Psalm 32:1,2: ‘Gelukkig is de mens wiens onrecht is vergeven, wiens zonden zijn bedekt; gelukkig is de mens wiens zonden de Heer niet telt.’
- Romeinen 5:2-5: ‘Dankzij Hem hebben we door het geloof toegang gekregen tot Gods genade, die ons fundament is, en in de hoop te mogen delen in zijn luister prijzen we ons gelukkig. En dat niet alleen, we prijzen ons zelfs gelukkig onder alle ellende, omdat we weten dat ellende tot volharding leidt, volharding tot betrouwbaarheid, en betrouwbaarheid tot hoop. Deze hoop zal niet worden beschaamd, omdat Gods liefde in ons hart is uitgegoten door de Heilige Geest, die ons gegeven is.’

Waar de kenmerken van psychologisch geluk zichtbaar en tijdelijk zijn (relaties, inkomen, normen, gezondheid), zijn de kenmerken van eeuwig geluk onzichtbaar en, uiteraard, eeuwig (eeuwig leven, een nieuw volmaakt lichaam, delen in de luister van God). Dat betekent ook dat ongeluk zichtbaar en tijdelijk is. Voor mensen die geloven bestaat van ongeluk geen tegenhanger en dus geen eeuwige versie. Of, zoals Paulus zegt in 2 Korintiërs 4:17: ‘...de geringe last die we tijdelijk te dragen hebben, brengt ons een eeuwige luister [glans/schittering/straling], die alles omvat en alles overtreft.’ Daarmee zegt hij niet dat die last niet zwaar kan voelen. Hij heeft genoeg ervaring met het lijden om te weten hoe zwaar het leven kan zijn. Het gaat hem om de verhouding tussen de negatieve emoties nu en de positieve emoties straks. Het eeuwige geluk zal onze grootste verwachtingen nog vele malen overtreffen. Het is dus naast onzichtbaar ook onvoorstelbaar. Hij vervolgt in vers 18: ‘We richten ons niet op de zichtbare dingen maar op de onzichtbare, want de zichtbare dingen zijn tijdelijk.’ En hoe krijg je dat voor elkaar,

je richten op iets wat je niet ziet? 'We blijven vertrouwen op God. We blijven vol goede moed, want God geeft ons zijn Geest als onderpand' (2 Korintiërs 5:5-7).

Honderden jaren voor Jezus zijn uitspraken over geluk deed, vertelde Hij al dat Hij met goed nieuws zou komen:

De Geest van God, de HEER, rust op mij,  
want de HEER heeft mij gezalfd.  
Om aan armen het goede nieuws te brengen,  
om aan verslagen harten hoop te bieden,  
om aan gevangenen hun vrijlating bekend te maken  
en aan geketenden hun bevrijding,  
om allen die treuren te troosten,  
om aan Sions treurenden te schenken  
een kroon op hun hoofd in plaats van stof.  
Jesaja 61:1-3

Jezus' gelukwensen of zegeningen zijn bekend, maar lees ze toch nog eens in de woorden van Piet van Midden (Groeibijbel, 2017):

Gelukkig zijn de mensen die niet verwaand doen. Het koninkrijk van God is van hen.

Gelukkig zijn de mensen die verdrietig zijn over wat ze hebben gedaan. God zal hen troosten.

Gelukkig zijn de mensen die niet halen wat er te halen valt; zij krijgen de hele aarde.

Gelukkig zijn de mensen die hun buik vol hebben van onrecht. God zal hun honger naar recht stillen.

Gelukkig zijn de mensen die genade hebben met een ander. Zij zullen genade en liefde krijgen.

Gelukkig zijn de mensen die een zuiver geweten hebben. Als je een schoon geweten hebt, kun je God zien.

Gelukkig zijn de mensen die vrede stichten. Zij krijgen een nieuwe naam: kinderen van God.

Gelukkig zijn de mensen die in de hoek zitten waar de klappen vallen omdat ze rechtvaardig zijn. Het koninkrijk van God is van hen.



Jezus keek zijn leerlingen aan en zei: Ik heb het niet over anderen, ik heb het over jullie. Gelukkig zijn jullie zelf!

Voor sommige mensen is het gebruik van het woord zalig in de zaligsprekingen of Bergrede niet vervangbaar. Ik heb gekozen voor het gebruik van het woord geluk, zoals ook in de nieuwe vertalingen gebeurt, omdat het gaat om een woord met een menselijke beleving in het hier-en-nu. Een woord waar je blij van wordt. Niet een heilig woord dat om een bepaalde vorm van verlichting of inzicht vraagt.

In het Grieks, de taal van het Nieuwe Testament, wordt het woord *makarios* gebruikt, wat ‘gelukkig’, ‘blij’ of ‘gezegd’ betekent. De Grieken noemden iemand *makarios* als hij of zij welvarend was, een partner had, intelligent en/of opgeleid was, status had (bijvoorbeeld door werk of afkomst), kinderen had, oftewel, beschikte over alle elementen die we volgens de huidige normen nodig hebben voor psychologisch geluk, tevredenheid en plezier.

De grote omkering van Jezus zit hem in de koppeling van het woord geluk, de toewensing van deze aardse intense ervaring van blijdschap, aan de belofte van eeuwig geluk. Waar in het Oude Testament geluk werd gekoppeld aan zegen met welvaart, rust en status, is in het Nieuwe Testament die koppeling weg. De zegen met geluk is dus niet per se zichtbaar in het hier-en-nu. Sterker nog, Jezus koppelt het woord ‘wee’ (een uitdrukking van rouw) aan de oudtestamentische vormen van zegen en geluk. Ik denk dat Jezus gekozen heeft voor dit aardse woord geluk, om te benadrukken dat wat Hij vertelt geen theorie is, maar dat Hij werkelijk de hele praktijk en beleving op hun kop zet. Kijk bijvoorbeeld naar het verhaal van de rijke man en de arme Lazarus. De rijke man was naar oudtestamentische, aardse en psychologische maatstaven de gelukkige, met al z'n eten en vrienden, maar in de eeuwigheid is Lazarus degene die oneindig geluk krijgt, een leven krijgt vol intense blijdschap, aandacht, warmte en comfort.<sup>4</sup>

### **Geluk en zingeving**

Voor de meeste mensen is geluk niet voldoende. Ze hebben ook behoefte aan zingeving. Vermoedelijk doordat mensen een aangeboren en

---

4 [etymonline.com/ethymologie.nl/biblehub.com](http://etymonline.com/ethymologie.nl/biblehub.com)

meestal ook ontwikkeld geweten hebben en daarmee zicht op wat goed en fout is – met dank aan de appel die Eva en Adam aten. De meeste mensen willen graag dat hun leven een doel dient. Omdat de mens van de appel heeft gegeten, kan de mens meer zien en onderscheiden, zoals satan Eva al beloofde. Maar dat zien en onderscheiden gaf ons ook zicht op onze eigen nietigheid. En daarom moeten we ergens naar streven, iets neerzetten op deze aarde, opdat men ons niet zal vergeten als we weer in de grond verdwijnen. Als dat zinvolle streven ons in eigen ogen lijkt te lukken, worden we naar menselijke maatstaven ook gelukkiger. Onderzoek wijst uit dat mensen die hun leven als zinvol zien langer en gezonder leven.<sup>5</sup> Viktor Frankl, een Joodse psychiater die de concentratiekampen overleefde, ziet het vinden van zingeving zelfs als de diepste behoefte en drijfveer van de mens.<sup>6</sup>

Geluk en zingeving zijn nauw met elkaar verbonden, maar ze betekenen niet hetzelfde. Volgens onderzoeker Baumeister en collega's (2013) zijn er belangrijke verschillen tussen geluk en zingeving.<sup>7</sup> Parallel aan hun opsomming heb ik een aantal geluksuitspraken van Jezus gezet, om zichtbaar te maken hoe wezenlijk anders de definitie van eeuwig geluk kan zijn, zelfs tegenovergesteld aan die van psychologisch geluk, en tegelijk hoe de definitie van zingeving kan samenvallen met die van eeuwig geluk.

- Of je je leven makkelijk of moeilijk te dragen vindt, is gerelateerd aan een geluksgevoel, maar niet aan zingeving.
  - Gelukkig ben je als je arm en hongerig bent, als je moet huilen en gehaat en bespot wordt.
- Je gezond voelen heeft te maken met een geluksgevoel, maar niet met zingeving.
  - Wee als je verzadigd bent, rijk bent, geslaagd bent.
- Je goed voelen heeft te maken met een geluksgevoel, niet met zingeving.
  - Gelukkig ben je als je huilt.

5 Routledge, C., & FioRito, T.A. (2021). Why Meaning in Life Matters for Societal Flourishing. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601899>

6 Viktor Frankl (2011), *De zin van het bestaan*.

7 The Differences between Happiness and Meaning in Life' – There can be substantial trade-offs between seeking happiness and seeking meaning in life. By Scott Barry Kaufman on January 30, 2016; [blogs.scientificamerican.com](https://blogs.scientificamerican.com).

- Gebrek aan geld heeft meer invloed op het gevoel van geluk dan op de ervaring van zingeving.
  - Gelukkig ben je als je arm bent.
- Het helpen van mensen in nood is verbonden met zingeving, maar niet met een geluksgevoel.
  - Gelukkig zijn de barmhartigen.
- De verwachting om veel en diep na te denken over zaken is positief gerelateerd aan zingeving, maar negatief gerelateerd aan een geluksgevoel.
  - Gelukkig wie zuiver van hart is, gelukkig de vrede-stichters, rechtvaardigen.
- Een geluksgevoel is meer gerelateerd aan nemen dan aan geven, terwijl zingeving meer gerelateerd is aan geven dan aan nemen.
  - Gelukkig wie geven en niets terugverwachten.
- Jezelf zien als wijs, creatief en zelfs angstig zijn allemaal gecorreleerd met zingeving, maar hebben geen relatie (of in sommige gevallen zelfs een negatieve relatie) met een geluksgevoel.
  - Gelukkig zijn de zachtmoedigen, nederigen, treurende.

Hoewel geluksgevoel en zingeving elkaar overlappen en het een kan bijdragen aan het ander, kunnen ze elkaar ook uitsluiten. Het gevolg hiervan is dat we ons door onze behoefte aan zingeving, aan 'het juiste doen', ongelukkig kunnen voelen. Het is onaangenaam om naar jammerklachten van anderen te luisteren. Het kost energie om buiten vuil op te rapen dat anderen laten slingeren. En als je moe wordt, komen de onprettige gedachten. Wat zijn mensen toch asociaal! Waar moet het heen met de wereld? Of, doe ik wel genóég zinvolle dingen? Wat schiet de aarde op met mijn aanwezigheid? Wat als ik later ontdek dat ik veel te veel op mijzelf of mijn werk gericht was? Wat moet ik met mijn schuldgevoel als het toch zo makkelijk is om even een kopje koffie te drinken bij mijn buurvrouw? En daar begint de ellende, want we zullen nooit goed genoeg zijn. En dat maakt machteloos. Als je niet uitkijkt, hang je depressief op de bank.

Goed nieuws: bij een leven in Jezus vloeit zingeving voort uit geluk en is het geen doel in zichzelf.

Leo: 'Ik snap het niet. Ik mag bijna met pensioen, heb altijd een leuke baan gehad, een mooi gezin en zelfs al kleinkinderen. Ik ben vrijwilliger in het buurthuis en ik leid een tienergroep in de kerk en toch voel ik me niet prettig. Er lijkt wel een continue mist over mijn leven te hangen die ervoor zorgt dat ik niet echt kan genieten of misschien zelfs niet echt kan beseffen wat ik heb en dat vind ik zo ondankbaar van mijzelf. Eigenlijk zijn de enige momenten waarop ik echt geluk ervaar de momenten dat ik in gesprek met een tiener mag praten over Jezus. Niet omdat ik daarmee iets goeds doe voor die tiener, maar omdat het dan net is alsof Jezus heel dicht bij mij is.'

Alle voorwaarden voor psychologisch geluk zijn aanwezig en het vrijwilligerswerk voorziet ook in een mooie mate van zingeving en toch ervaart Leo geen voldoening. Ook zingeving of het hebben van een doel maakt een mens niet per definitie tevreden of gelukkig.

We worden gelukkig verklaard door Jezus. We zijn niet gelukkig in onszelf, maar door wat ons gegeven wordt. Dat betekent dat we geluk ontvangen. Dat is geen geluk dat ons meteen blij maakt of waar we meteen plezier aan beleven. Sterker nog, we moeten moeite doen om het geluk dat ons gegeven wordt te waarderen. En als gevolg van dit geschenk zullen we dienen, lijden, ons laten uitlachen, alert zijn, rechtvaardig zijn, leven vanuit onze mogelijkheden en beperkingen. We zijn al gelukkig omdat in die manier van leven ons falen voor God niet telt. Omdat we al rechtvaardig verklaard zijn. Omdat de Vader ons heeft laten zien wie Jezus is. Omdat we zien en horen en aan Hem geen aanstoot nemen. Gelukkig omdat we uitgenodigd zijn voor het feestmaal. Omdat we huilen om de pijn van dit leven. Omdat we lijden onder het onrecht van macht en geld. Omdat we afgewezen worden vanwege het feit dat we ons niet voegen naar status of gewoontes van anderen. En dan zegt God: Gelukkig zijn zij die in verbondenheid met de Heer sterven. Ja, zegt de Geest, zij mogen uitrusten van hun inspanningen, want hun daden vergezellen hen (Openbaring 14:13).

### **Beschadigd geluk**

Jezus zegt: je bent gelukkig, want het koninkrijk is van jou. Dat is een mooie waarheid, maar niet alle gelovigen worden daar blij van. Sanne:

‘Dat zal wel, dat ik gelukkig ben omdat ik geloof, maar daar koop ik nu niets voor. Ik voel geen vrede, ik voel geen rust, alleen spanning. Ik geloof in God, echt waar, maar de gedachte aan Jezus brengt mij geen ontspanning.’ Er zijn christenen die in hun leven beschadigd zijn door religie of door de kerk. Als zij de woorden ‘Jezus’ of ‘Gods koninkrijk’ horen, wordt bij hen een heel web aan belastende gedachten geactiveerd. Zoals: ik moet de ander dienen, ik mag niet op mijzelf gericht zijn, ik mag het niet om mijn geluk laten gaan, maar moet God centraal stellen, ik moet ontspannen als ik over Jezus hoor, maar dat lukt me niet, dus ik geloof of vertrouw niet goed genoeg. Parallel aan dit gedachtenweb voelen ze een fysieke spanning, die niet verdwijnt door geloofswaarheden als ‘God houdt van mij, ik ben goed zoals ik ben’. Het lichaam ervaart kennelijk gevaar en spant de spieren om te kunnen vechten of vluchten. Er is alleen niets om tegen te vechten. Vechten tegen God is ook vechten tegen liefde en dat wil je niet. Vechten tegen de kerk is jezelf buitenspel zetten, jezelf buiten een van je sociale kringen plaatsen. Oftewel, het gevaar waar het lichaam signalen van vertoont, laat zich moeilijk bestrijden. Naar aanleiding van dit soort observaties wordt inmiddels gesproken over het religieus-traumasyndroom. Normaal gesproken trek je je terug uit stressvolle situaties. Je zoekt een veilige omgeving en keert je af van dat wat bedreigend is. Maar in het geloof is dat lastiger. Daar is de bron van dreiging, ‘God zal oordelen’, ook de bron van veiligheid, ‘God is liefde en genade’. Die twee waarheden zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Als de boodschap over dit mysterie niet op een gezonde manier wordt gedeeld, kan dat leiden tot een giftige omgeving waar mensen zich niet uit kunnen terugtrekken en zich niet tegen kunnen beschermen. Om te overleven, zullen ze leren de boodschap in de kerk los te knippen van hun dagelijks leven. Op die manier zijn ze in staat om alles wat ze in de kerk horen van zich af te laten glijden. Daarmee hebben ze zichzelf beschermd tegen de dreiging en kunnen ze hun sociale context behouden.

De spanning die we kunnen voelen als reactie op een ongezonde religieuze boodschap is aangeleerd in een ‘gevaarlijke’ situatie en opgeslagen in het lichaam en het brein. Gevaarlijk tussen aanhalingstekens, want als volwassenen vinden we dat vaak een overtrokken interpretatie. Verplaats je dan even in het kind dat altijd in de kerk zat en naar preken

luisterde over zonden en wat eraan te doen. Het kind dat naar de jeugd-diensten ging en hoorde hoe je moest leven, het goede moest doen, 'want anders...'. Het kind dat altijd door allerlei hoepels moest springen voor het oké was. De hoepel van ouders 'doe voorzichtig', die van school 'wees behulpzaam', en die van de kerk 'wees nederig en vriendelijk'. Het kind dat daardoor de eigen boosheid en angst niet meer voelt. Het kind dat geleerd heeft dat je nooit goed genoeg zult zijn, omdat je nou eenmaal 'in zonden ontvangen en geboren' bent. Dat je nooit zult voldoen aan de strenge eisen van het geloof en dus van God. Dat je nooit genoeg goede werken kunt doen om te compenseren, 'want genade alleen'. Dat je nooit zeker zult weten of je wel je roeping volgt, 'want God heeft een plan met jou'. Dat je nooit waar kunt maken wat anderen over je hebben geprofeteerd. Of de volwassene die hoort dat je vooral veel moet blijven bidden. Want dan komt het goed? Die getuigenissen hoort van mensen die genezen zijn, omdat ze zo bleven vertrouwen op God. Dus vertrouwen leidt tot genezing? De volwassene die kritiek heeft op wat er in de kerk gebeurt, maar op geen enkele manier serieus wordt genomen. Dus ik doe er niet toe?

Al die ervaringen worden opgeslagen in met name het rechterdeel van ons brein. Dat is het deel van emoties en beelden en veel minder van woorden en begrippen. Een antwoord met geloofswaarheden in woorden sluit dus niet aan op deze spanning. Sterker nog, als de spanning te groot wordt, sluit ons brein het rechterdeel eenvoudigweg af om te overleven en komen geloofswaarheden, zoals 'God houdt van je' of 'met Hem komt alles goed', niet terecht bij ons gevoel. De negatieve ervaringen worden ook opgeslagen in ons lichaam en als we ons dan ongelukkig voelen, geeft iedere associatie met het geloof of de kerk ons alleen nog maar een grotere, bijna letterlijke last op de schouders, beklemming op de borst of knoop in de maag. En dat kan natuurlijk niet aan God of aan Jezus liggen. Dat moet dan wel aan onszelf liggen. Hij wil mij alles geven en ik kan het niet aannemen. Jezus zegt: 'Mijn last is licht', maar waarom voelt hij dan zwaar? Wat doe ik fout?

Je doet niets fout, je vertoont logische gevolgen van een opgelegd juk, gevolgen van een aangeleerd, traumatiserend idee. Daardoor is het eeuwige geluk vertroebeld geraakt. Daardoor zijn Gods woorden vertroebeld geraakt. Zelfs mensen die mét de kerk ook God vaarwel hebben gezegd,

lijden in het hier-en-nu nog steeds aan de gevolgen van deze opgeslagen spanningen, onder schuld en angst voor veroordeling, het nooit goed genoeg zijn. En al geloven ze inmiddels niet meer in schuld, het lichaam vertoont de reactie nog steeds.<sup>8</sup>

### Geluk in ellende

In tegenstelling tot psychologisch geluk, waarbij het gaat over positieve emoties, wordt geluk in veel Bijbelteksten gekoppeld aan negatieve emoties of negatieve situaties. Situaties en emoties die we bij voorkeur vermijden en waarin we, als dat niet lukt, hulp inschakelen om alsnog uit de situatie en emotie te komen, zodat we weer gelukkig zijn.

Johannes zegt bijvoorbeeld: 'Ik, Johannes, uw broeder, die net als u in ellende verkeer, maar ook door Jezus met u deel in het koninkrijk [dat is: eeuwig geluk]' (Openbaring 1:9). En hij begint zijn brief met: 'Gelukkig is wie dit voorleest, en gelukkig zijn zij die deze profetie horen en zich houden aan wat hier gezegd wordt. *Want* de tijd is nabij [dat is: de tijd van de terugkeer van Jezus en dus het volmaakte koninkrijk]' (Openbaring 1:3).

In mijn zwakheid ben ik sterk, zei Paulus (2 Korintiërs 12:8-10). Het vaststellen van zwakte is stap 1 in de cirkel, het definiëren van het probleem. Deze zwakte, zegt Paulus, bepaalt mij bij de noodzaak van de verbinding met God. Ze bepaalt ons bij de afhankelijkheid van zijn liefde en genade. Een fabriek begint aan een verbetertraject als er verlies wordt geleden. Dus als de pijn voelbaar is. Tijd voor verandering. Als wij zwak zijn, een probleem ervaren, pijn voelen, willen we ook verandering. Tijd voor genade. Het bewijs voor de waarheid dat genade genoeg is, is de kracht die we iedere keer opnieuw ontvangen (2 Korintiërs 13:2-4). Paulus zegt zelfs zich voor te laten staan op zijn zwakheid en problemen. Want, zegt hij, daardoor wordt Gods kracht zichtbaar. Dus *niet*: daardoor *ervaar* ik Gods kracht, voel ik me gesterkt of optimistisch. De kracht wordt zichtbaar. Dingen die zichtbaar zijn, bevinden zich aan de buitenkant. Het gaat dan over gedrag, de dingen die we doen, de emoties die we laten zien, en de woorden die we spreken.

<sup>8</sup> Meer wetenschappelijke achtergrond over de werking van opgeslagen zware herinneringen in het brein en in het lichaam vind je in Bessel van der Kolk (2016), *Traumasporen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!