



Geloof

HOOP &

LIEFDE

ZO WORD JE EEN BETER MENS



*Geloof wordt vertrouwen, matigheid wordt geduld.
En naastenliefde? Die blijft. De zeven traditionele deugden,
in een nieuw jasje, zijn anno nu nog net zo waardevol.*

Tekst CARLIJN SIMONS

1 *Noed*

Voortaan gaan we flexibel met de stroom mee

Een goed mens? Dat is iemand die rechtvaardig, verstandig, matig en krachtig is, en daarnaast over een flinke portie geloof, hoop en naastenliefde beschikt. Althans, dat is wat de zeven klassieke deugden ons al eeuwen voorschrijven. Ook nu nog is deugdzaamheid iets om naar te streven. "Allereerst omdat je deze positieve eigenschappen als bouwstenen voor je karakter kunt zien", legt Annelies Wiersma uit. Als trainer specialiseerde zij zich erin hoe we deugden in het dagelijks leven actief en bewust kunnen inzetten. "Het zijn bijvoorbeeld hoop, vertrouwen en kracht die als ruggengraat functioneren als je het moeilijk hebt. Deugden vormen ook het cement in relaties. Zo kun je niet zonder wijsheid en zelfbeheersing als je op een prettige manier met mensen om wilt gaan. Daarnaast zijn deugden het fundament van de maatschappij, want hoe zouden we kunnen samenleven zonder naastenliefde en rechtvaardigheid?" Geen enkele reden om deugden overboord te zetten dus. Integendeel, we kunnen ze goed gebruiken om voor onszelf, onze omgeving en de samenleving een beter mens te zijn. Met een eigentijdse upgrade sluiten ze weer helemaal aan op het leven van nu.

Van oudsher hebben we moed nodig om door te kunnen gaan als het tegengaat. Maar in plaats van alleen maar de schouders eronder te zetten, weten we nu dat we onszelf en onze behoeftes niet moeten wegcijferen. Het is belangrijk om emoties die in lastige omstandigheden de kop opsteken de ruimte te geven. "Het gaat erom dat je veerkrachtig en flexibel met moeilijke situaties omgaat", zegt trainer, coach en vitaliteitspsycholoog Maria Voskuilen. "Kies bewust welke rol je wil spelen in een bepaalde situatie

en hoe je je wil opstellen. Bij een conflict binnen de familie wil je bijvoorbeeld de verzoener zijn, maar misschien ook de assertieveling die een punt wil maken, of juist degene die zich overal buiten houdt. Afhankelijk daarvan kun je bepalen in hoeverre je je open wil stellen door je in het conflict te mengen. Of in welke mate je je er juist voor wil afsluiten door je afzijdig te houden. Zo beweeg je mee op een manier die bij jou past en gaat dat niet ten koste van je beweeglijkheid, energie en vitaliteit."

|| STERK ZIJN IS GOED,
|| MAAR CIJFER EIGEN
|| BEHOEFTES NIET WEG

2 *MATIGHEID*

Heb geduld, niet alles lukt altijd meteen

Als we de uitdrukking moeten geloven, is alles waar 'te' voor staat slecht, behalve tevreden. Dus beschouwen we matigheid, of zelfbeheersing, lang als een echte deugd. Alleen moedigt de maatschappij van nu ons juist aan om ons potentieel ten volle te benutten en dromen te verwezenlijken. Daar hebben we alle mogelijkheden voor, maar dat wil niet zeggen dat alles ook meteen maar lukt. Zo droomde Martine (67) als meisje al van een gezin. "Ik wilde jong trouwen en kinderen krijgen,

maar ik ontmoette de man met wie ik oud wilde worden pas toen ik tegen de veertig liep. Gelukkig had hij net zo'n kinderwens als ik. Omdat het niet lukte om op een natuurlijke manier zwanger te worden, belandden we vervolgens in een zwaar en langdurig ziekenhuistraject." Geduld sleepte Martine door de jaren waarin ze niet had waarnaar ze verlangde: een man en kinderen. Het hielp haar te verdragen dat haar droom geen werkelijkheid werd. "Met geduld kun je een

situatie aanvaarden zoals die is", legt trainer Annelies Wiersma uit. "Het zorgt ervoor dat je mild kunt reageren op onvolkomenheden. Je gooit je visie op de toekomst niet weg, maar wacht rustig tot de tijd rijp is, met de kalme hoop dat alles goed komt." Bij Martine kwam het inderdaad goed. "Mijn lieve man en twee heerlijke kinderen zijn het levende bewijs dat het de moeite loont om je gemak te houden en dingen met vertrouwen op hun belooft te laten."

3 Geloof

Vertrouwen houden, ook in moeilijke omstandigheden

In de tijd dat we nog veel naar de kerk gingen, hoorde geloof er automatisch bij. Nu we daar steeds minder komen, spreekt de term vertrouwen meer tot de verbeelding. "Dat is de positieve instelling die ervoor zorgt dat je in iets of iemand gelooft", zegt deugdentrainer Annelies Wiersma. "Je gaat ervan uit dat er iets goeds schuilt in alles wat er gebeurt, dat er altijd een leermoment valt te ontdekken. Daar put je dan nieuwe kracht uit." Als slachtoffer van de toeslagenaffaire weet Derya (44) daar alles van. "Tien jaar lang was mijn leven een grote ellende. Ik verloor mijn baan en mijn huis zodat ik met mijn jonge kinderen op straat kwam te staan. Mijn huwelijk bezweek onder alle spanningen en problemen, en er was niemand die me wilde helpen. Overal waar ik aanklopte, bij de rechter,

de gemeente, de bank, de schuldhulpverlening, werd ik afgewezen. Het enige wat me in die tijd op de been hield, was vertrouwen in het goede. Vanuit de islam geloof ik in God en daardoor in mensen. Daardoor kon ik wat mij overkwam zien als een beproeving zonder het vertrouwen te verliezen dat op een gegeven moment iemand een helpende hand zou uitsteken. Uiteindelijk kwam die hulp ook. Eerst in de vorm van Tweede Kamerlid Renske Leijten, die de misstanden met de toeslagen aan het licht bracht. Toen in de vorm van een woning waar ik weer wat kon gaan opbouwen. Het is nog steeds niet helemaal voorbij, een gepaste vergoeding voor alles wat het me heeft gekost laat vooralsnog op zich wachten. Maar door mijn vertrouwen ben ik niet ontspoord in al die narigheid."

"GA ER VAN UIT DAT ER IETS GOEDS SCHUILT IN ALLES WAT ER GEBEURT"

4

WIJSHEID

Met het hoofd, maar bewust van het hart

Al brengt het verstand ons nog steeds ver, we willen nu juist ook vaak dingen op gevoel doen. We weten hoe belangrijk het is om je hart te laten spreken en niet alles maar rationeel te bekijken. Dat is waar zelfbewustzijn, de kunst om te onderscheiden wat er in je omgaat, om de hoek komt kijken. "Als je zelfbewust bent, ga je voor jezelf na waarom en hoe iets of iemand jou triggert", zegt psycholoog Angela Brekelmans. "Je staat stil bij wat voorvallen met je doen." Stel, een vriendin zegt een afspraak af. "Zonder zelfbewustzijn denk je misschien dat ze jou niet belangrijk genoeg vindt en je afwijst. Je legt je pijn, verdriet of boosheid dus bij haar neer." Waarschijnlijk is een kille radiostilte of een tsunami van woedende appjes het gevolg, omdat zij in jouw ogen iets fout heeft gedaan. "Mét zelfbewustzijn realiseer je je dat de actie van je vriendin je vooral raakt omdat het een oude pijnplek raakt. Bijvoorbeeld het gevoel dat je je afgewezen voelde als kind wanneer je ouders onvoldoende aandacht voor je hadden. Je ziet dan in waar de oorsprong van je gevoel ligt en wat je eigen aandeel is. Dat maakt het mogelijk om je vriendin rustig te vertellen hoe je je voelt over het afzeggen van de afspraak." Zelfbewustzijn zorgt er op die manier voor dat we ons minder door impulsen en oude patronen laten leiden en met meer verantwoordelijkheid voor eigen woorden en acties gaan leven. Brekelmans: "Dat scheelt heel wat conflicten."

Rechtschapenheid

5

Vergeven brengt ons verder

In een wereld waarin alles lekker overzichtelijk zwart óf wit is, is in één klap duidelijk wie of wat goed of slecht is. Jammer genoeg zijn er ontelbare grijstinten die een oordeel vaak bemoeilijken. Bovendien is het de vraag of oordelen de beste oplossing is. Uiteindelijk kunnen we alleen door vergeving het verleden loslaten en vergissingen en fouten achter ons laten. "Neem iemand die tegen je heeft gelogen", geeft vergevingscoach Leonie Poth als voorbeeld. "Dat hoef je niet goed te keuren, maar je kunt wel stilstaan bij de reden waarom diegene dat heeft gedaan. Misschien uit schaamte of schuldgevoel? Heb je zelf ook weleens gelogen? Waarom deed jij dat toen?" Door stil te staan bij het verhaal van de ander én dat van onszelf, wordt het makkelijker om elkaar missers te vergeven en tot verzoening te komen.

7

NAASTENLIEFDE

Oog hebben voor anderen en steun en hulp bieden als dat nodig is, is een van de mooiste deugden. En misschien kan er soms zelfs een schepje bovenop door onszelf op de tweede plaats te zetten. "Iets opgeven kun je zien als verlies, maar het is een geschenk van liefde", aldus deugdentrainer Annelies Wiersma. "Wie iets opoffert voor een ander, krijgt dat in honderdvoud terug." Maya (38) kreeg in augustus te horen dat ze borstkanker heeft. "Tijdens het

erfelijkheidsonderzoek ontdekten de artsen dat de ziekte bij mij kan komen door een nieuwe genmutatie die lijkt op de afwijking in het gen dat herhaalde borstkanker en baarmoederhalskanker veroorzaakt. Toen ik dat hoorde, namen in eerste instantie de emoties het over, ik voelde me verdrietig, bang en boos. Maar al snel dacht ik: het kan niet dat ik alleen maar kanker heb om ziek te zijn. Het moet groter zijn dan dat. Toen ik daar verder over nadacht, realiseerde

ik me dat dit specifieke gen mij speciaal maakt en dat ik de wereld daarmee kan verrijken. Door mij wordt deze genafwijking verder onderzocht, zodat anderen straks een gerichte behandeling kunnen krijgen. Dat idee heeft ervoor gezorgd dat ik mijn ziekte niet meer zie als leed dat ik op mijn schouders draag, maar als iets wat ik kan schenken. Het gaat in het leven niet altijd om jou. Soms moet je een offer brengen om een ander te kunnen helpen."

6

HOOP

Kijk optimistisch naar de toekomst

We hopen dat er nooit meer oorlog komt, dat niemand in armoede hoeft te leven, dat alle mensen nog lang en gelukkig en in goede gezondheid zullen leven. "Dat zijn prachtige wensen en verlangens, al weet iedereen dat je dat soort dingen niet in de hand hebt", zegt deugdentrainer Annelies Wiersma. "Wat dat betreft is optimisme realistischer dan hoop. Je ziet de toekomst positief tegemoet en die instelling maakt het mogelijk om iets te bereiken. Want in plaats van passief af te wachten of misschien zelfs de slachtofferrol aan te nemen, ga je de uitdaging aan om de wereld actief tot een betere plek te maken."

**"GA DE UITDAGING AAN
OM VAN DE WERELD EEN
BETERE PLEK TE MAKEN"**

Soms brengen we zelf een offer om een ander te helpen