

Leestip: *Onvolmaakt gelukkig*

Ik ontving een aantal weken geleden het nieuwe boek van Marike Smilde. *Onvolmaakt gelukkig* is geschreven voor mensen die met ingrijpende gebeurtenissen in hun leven te maken hebben (voor iedereen dus). Het boek ontstond vanuit een persoonlijke aanleiding – het verlies van gezondheid – en groeide uit tot een reis langs bronnen van kracht en levensvaardigheden.

Zo onderzoekt Marike wat geluk en een vervuld leven betekenen, gebaseerd op filosofie, religie, literatuur en wetenschap. Centraal staat levensvoldoening: tevredenheid na weging van mooie en moeilijke momenten. Wie leert accepteren dat zon en schaduw elkaar afwisselen, kan anders omgaan met tegenslagen en toch levensvreugde ervaren.

Ook behandelt Marike bronnen van kracht en levensvaardigheden, aangevuld met interviews (waaronder een met ondergetekende) en persoonlijke verhalen. Thema's zijn: acceptatie als actief proces van de realiteit omarmen, levend verlies en rouw als onmisbaar onderdeel van het acceptatieproces, dus veel breder dan rouw na een sterfgeval.

Het boek biedt geen recept voor een perfect leven, maar opent de weg naar geluk als diepe levensvoldoening, ondanks alles. Ik heb het met plezier gelezen. Marike kent haar klassiekers, schrijft compact maar leesbaar en heeft erg goed de hoofdzaken uit de verschillende thema's gedestilleerd zonder oppervlakkig te worden. **Terechte leestip dus!**

Ronald de Caluwé, <https://relaxmore.nl/>