

FRYSLÂN

Marike vond rust in acceptatie: 'Ziekte heeft me niet meer in de greep'

BOEK

Yke Bremer

„Ik ben ondanks alles een gelukkig mens”, vertelt Marike Smilde uit Gorredijk. Ze leerde accepteren dat ze moet leven met een chronische ziekte en schreef er een boek over met de titel *Onvolmaakt gelukkig*.

„Je moet leren omgaan met zón en schaduw in je leven.”

De aanleiding voor haar boek is biografisch, maar dat is het boek zelf niet. Iets dat de schrijfster uit aan de tafel in haar woonkeuken. Ze laat in haar boek – naast een korte schets van haar eigen situatie – met name deskundigen en mensen met aangrijpende ervaringsverhalen aan het woord.

Hoe ga je om met tegenslagen in je leven? Dat is de centrale vraag in het boek. „Het uitgangspunt is dat je leven bestaat uit plussen en minnen. Dat is een realiteit die je moet omarmen.”

In haar boek gaat het over omgaan met tegenslagen en hoe je ondanks dat levensvoldoening kunt ervaren.



„In onze cultuur van zelfhulp, oplossingen en maakbaarheid is sterk onderbelicht wat er nodig is om te leven met beperkingen die niet meer weggaaan. De belangrijke vraag is: hoe leef je met wat niet meer verandert en hoe geef je je leven betekenis wanneer herstel geen realistisch perspectief meer is. Dat vraagt om duiding voorbij het dominante verhaal van oplossingen, coping en tips.”

Natuurlijk is dat een proces die tijd vergt, voegt Smilde er direct aan toe. „Je gaat daarbij door een hele cyclus met twee sporen. Als er nog iets aan te doen is, doe je dat natuurlijk. Maar je moet daarnaast ook leren om de realiteit te omarmen.”

Acceptatie van de eigen situatie brengt rust en ruimte, zo weet de schrijfster uit eigen ervaring. „Natuurlijk wankel je wel eens en heb je moeilijke momenten. Maar je moet leren om anders om te gaan met wat het leven bemoeilijkt. Dat kan een hele heilzame uitwerking hebben.”

Gelukkig

Gelukkig zijn ondanks... daar draait het om. De titel van het boek *Onvolmaakt gelukkig* is heel mooi gekozen en geeft goed weer waar het in het boek om gaat. „Je kunt gelukkig zijn, ook al zijn er moeilijke dingen in je leven. Dat kan voor de één bijvoorbeeld ongewenste kinderloosheid zijn en bij de ander een ziek kind. Iedereen heeft wel iets of krijgt wel wat.”

Chronische ziekte is een onderdeel van mijn leven, maar niet van mijn identiteit, zo schrijft Marike Smilde in haar boek *Onvolmaakt gelukkig*. Foto: Yke Bremer

Het proces van acceptatie gaat stap voor stap, weet Smilde. „Maar als je eenmaal 'aan de andere kant' bent, geeft het veel ruimte en rust. Het wil niet zeggen dat alles perfect wordt, maar het wordt leefbaar. Zo heeft de chronische ziekte mij niet meer in de greep. Dat geeft ruimte voor meer geluk.”

Houvast

Het boek is bedoeld om mensen te inspireren, gaat de schrijfster verder. „Het is een houvast. Mensen moeten niet altijd iets en mogen even vertragen. Het leven is namelijk niet altijd maakbaar, zoals veel mensen denken. Je moet leren accepteren dat dit het is en een manier vinden om daar mee te leven.”

Daar acceptatieproces kan een hele heilzame werking hebben. „En dat gun ik iedereen”, voegt Smilde eraan toe. „Het boek is geen stappenplan of blauwdruk. Het nodigt uit om met een frisse blik naar tegenslagen te kijken en er op een nieuwe manier mee te leren omgaan. Het is een reis langs bronnen van kracht en levensvaardigheden.”

Chronische ziekte is een onderdeel van mijn leven, maar niet van mijn identiteit, zo schrijft de Gorredijkster in haar boek. „Als je jezelf accepteert, raken dingen je ook minder wat andere zeggen. Het leert je om met je beperkingen te leven, flexibeler te worden en andere wegen te bewandelen. Het maakt je lichter en gelukkiger.”