

# De Standaard

---



TERUGBLIK

## De tien ultieme levenslessen

De rubriek 'De vijf levenslessen' bestaat exact tien jaar. Ines Minten schrijft ze sinds 2016 neer, goed voor bijna 150 teksten. Tijd voor een terugblik. Welke levenslessen keren terug, welke rode draden lopen door de jaren heen?

**Ines Minten**

Zaterdag 31 december 2022 om 3.25 uur



<p><span class="credit">Trui Chielens</span></p>

© Trui Chielens

## 1. We ploeteren allemaal maar wat

‘Eigenlijk doe ik ook maar wat.’ Die echo weerklinkt vaak, soms tussen de regels, soms prominent. Actrice Tine Embrechts stelde vast ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20221122\\_97331883](https://www.standaard.be/cnt/dmf20221122_97331883)) dat dit besef haar milder maakt voor zichzelf en voor anderen. Niemand heeft de waarheid in pacht, niemand weet hoe het moet, maar iedereen probeert, valt en staat weer op. En de meeste mensen doen het allemaal naar best vermogen. De ploeterles roept subtiel op om uit je eigen waarheid te breken en ruimte te maken voor het verhaal van anderen, iets wat evenzeer door veel gesprekken kronkelt.

## 2. Durf, doe, spring

We hebben maar één leven en dat is veel te kort. Welk excuus hebben we om er niet het beste van te maken wat ervan te maken valt? Dé angst is op je sterfbed te liggen met een hoofd en hart vol spijt. Vandaar het advies om te durven, het heft in handen te nemen en vol in het leven te springen: de vaakst terugkerende levensles. Voor de één een blijvende worsteling, voor de ander een uitgemaakte zaak, zoals

voor Ozark Henry. Hij koos altijd radicaal zijn eigen pad en droeg er met plezier de gevolgen van: ‘Mijn bucketlist is afgevinkt. Al wat nog volgt, is extra.’

Angst steekt graag stokken in de wielen. Maar angst is een slechte raadgever. In 2017 stelde viroloog Marc Van Ranst ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20170521\\_02893233](https://www.standaard.be/cnt/dmf20170521_02893233))het zo: ‘Als alles zomaar lukt, ben je te veilig bezig. Je moet jezelf de kans geven te mislukken, want veilig spelen is saai, en saaiheid is de grootste zonde.’

### **3. Kijk achter de muur**

‘We kijken in deze wereld te weinig achter de muur. Kijk naar wat mensen drijft en ga daarmee aan de slag’, zei theatermaker Stefan Perceval ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20171105\\_03171294](https://www.standaard.be/cnt/dmf20171105_03171294)) in deze rubriek. Wat drijft iemand? Welk verhaal brengt een persoon tot een daad, een angst, een mening? Daar oog voor hebben en het gesprek aangaan, draagt bij tot een betere, verdraagzame wereld. Nieuwsgierigheid is daarvoor een cruciale motor, hoorden we bij auteur Diane De Keyzer, die als kind al dolgraag verhalen hoorde van al wie anders was dan zichzelf: ‘Hun verhalen zijn niet alleen een verrijking, maar ook een goed middel tegen navelstaarderij.’

### **4. Omring je met de juiste mensen**

Sommige mensen zijn goed voor je, anderen behandelen je slecht. Er zijn er die je energie geven, er zijn er die energie slurpen. Auteur Bart Van Loo zei het in 2020 zo ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20201215\\_97944376](https://www.standaard.be/cnt/dmf20201215_97944376)): ‘Omring je met goede, lieve, slimme, grappige mensen, mensen die van je houden, maar je ook je eigen vrijheid gunnen. Neem afstand van wie je pijn doet. Ik heb het met scha en schande geleerd en makkelijk is het niet. Maar onze innerlijke barometer voelt meestal goed aan als mensen het slecht met ons voor hebben.’

### **5. Behandel de ander zoals je zelf behandeld wil worden**

Zorg ervoor dat jij goed bent voor anderen. Onder meer bij auteur Lize Spit zit die oude les lekker ingebakken ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20170409\\_02825898](https://www.standaard.be/cnt/dmf20170409_02825898)): ‘Ik heb op school de tien geboden geleerd en kan ze nog vlot opzeggen. De allerbelangrijkste

vind ik deze: “Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet”, een goede graadmeter.’ Comedian Kamal Kharmach zei het net iets anders ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20170726\\_02988792](https://www.standaard.be/cnt/dmf20170726_02988792)): ‘Er zijn meer dan 7 miljard mensen op aarde. Hoeveel van hen zijn er bereid om dag in dag uit met jou geconfronteerd te worden, met al je frustraties en vreugdes, je slechte adem als je ’s morgens opstaat? Net die mensen doe je het vaakst en het hardst pijn. Dat is toch straf?’

## 6. Neem voldoende slentertijd

Ga de natuur in en kijk, ruik, voel. Doe één ding per keer, maar met volle aandacht. Ga al eens liggen en doe even niks. Vertraag. Het is de levensles met de meeste kleuren en vormen. De te hoge snelheid van de maatschappij is vaak de aanleiding. Maar ook creativiteit heeft nood aan stilte en traagheid. Pas als ze tijd krijgt, komt ze los. Auteur Elvis Peeters roemt daarom ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20180718\\_03621948](https://www.standaard.be/cnt/dmf20180718_03621948)) de kunst van het lanterfanten, en ook regisseur Dorothee van den Berghe zegt het prachtig ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210505\\_91721088](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210505_91721088)): ‘Gun jezelf voldoende slentertijd.’

## 7. Geluk haal je uit kleine dingen

‘Als de zon schijnt, moet je erin gaan zitten.’ Deze les van cabaretière Brigitte Kaandorp ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220510\\_97857929](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220510_97857929)) valt niet verkeerd te begrijpen, zeker niet op een koude en donkere decemberdag. Die eerste streep zon van de lente: grijp ze, voel ze op je huid. Veel anderen zijn het met haar eens. Een spelletje spelen met je kinderen (Heidi Lenaerts ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210921\\_97591340](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210921_97591340))), onverwacht gaan biljarten met je vader (Jelle Cleymans ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20221220\\_98056685](https://www.standaard.be/cnt/dmf20221220_98056685))), een wandeling met de hond (Ayco Duyster ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20190401\\_04295324](https://www.standaard.be/cnt/dmf20190401_04295324))): uit zulke kleine dingen haal je groot geluk. Waar haal je het vooral niet? Uit vluchtig genot en succes: zo is het er, zo is het weer weg.

## 8. Blijf spelen, blijf je verwonderen

Nog zo'n terugkerend element in de zoektocht naar geluk en creativiteit, is verwondering. 'Doe zoals kinderen: til een steen op en vind de krioelende beestjes eronder', adviseerde

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20180107\\_03285419](https://www.standaard.be/cnt/dmf20180107_03285419))illustratrice Gerda Dendooven. 'Ik heb dat spelende ontdekken nodig in mijn vak: iedereen die creëert, is voor een stukje bezig met spel.

Daarom: blijf eeuwig spelen en in bomen klimmen.' Choreograaf Seppe Baeyens koppelt ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220927\\_97803121](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220927_97803121))in bomen klimmen aan verruiming van perspectief. De hoogte van de boom, of die nu echt is of figuurlijk, schenkt overzicht, een horizon: nodig om los te breken uit stramienen en keurslijven.

## 9. Spreek het uit

Ga maar na in series en boeken. Wanneer er iets misloopt tussen personages, komt dat meestal doordat iets onuitgesproken blijft. Ze houden van elkaar, maar durven het niet te zeggen. Aan de basis van een ruzie of breuk ligt een stil gebleven misverstand. Spoileralert: in het echte leven gaat het net zo. Communiceren, zeggen wat je voelt of denkt, beschrijven wat je stoort: het blijkt een van de moeilijkste dingen. 'Laat niets bedekt', zei auteur Annet Schaap ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20211019\\_97609456](https://www.standaard.be/cnt/dmf20211019_97609456))daarom. Toen haar zus stierf, hadden ze alles uitgeklaard: 'Ik mis haar, maar er zit niets meer in de weg. We hebben alles uitgesproken: wat we voelden, haar frustraties, mijn pijn. We zijn eerlijk en direct geweest en dat doet zo goed!'

## 10. Hou het in balans

Af en toe zot doen moet kunnen, maar ook evenwicht moet er zijn. Tussen mensen, binnen in mensen. Evenwicht tussen geven en nemen. Gematigdheid als behoeder voor uitspattingen en destructie. Ook het evenwicht tussen ratio en emotie doet vaak mee. 'Emotie zonder ratio is een bubbel. Ratio zonder emotie zet niets in gang', vindt Marc Michils ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220621\\_98027996](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220621_98027996)) van Kom op tegen kanker. Voor wetenschapswatcher Hetty Helsmoortel ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220524\\_97683703](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220524_97683703))vielen puzzelstukken op hun plek toen ze ontdekte dat het niet het één of het ander moest zijn: 'Om gelukkig te zijn, heb ik beide nodig.'

En daar is het weer: het geluk. Als er iets is dat we uit al die honderden levenslessen opsteken, dan wel dat geluk hét ultieme levensdoel is, en de weg ernaartoe de eeuwige zoektocht. Graag gedaan.

---

## Ultiem, ultiem ... wat is ultiem?

In de ruim zes jaar dat ik nu levenslessen sprokkel, valt op hoeveel schroom het woord zelf oogst. Niemand wil belerend lijken, dus openen veel gesprekken met zinnen als: 'Ik wil niemand iets opleggen, hoor', of: 'Ik ben hier zelf helemaal niet klaar mee.' Gedachten, waarden en principes meanderen met de levensloop mee: 'Misschien denk ik er over tien jaar wel heel anders over.'

Ooit zat ik met een stel vrienden van vrienden om een bordspel geschaard. 'Oh, schrijf jij díé rubriek?!', vroeg iemand. Ze verplaatste haar pion en zei: 'De beste tips knip ik uit de krant en plak ik aan de binnenkant van de toiletdeur. Daar hebben we voldoende tijd om ze rustig opnieuw te lezen.' Ze haalde verontschuldigend haar schouders op: 'Dat is een compliment, hoor. Het werkt echt.'

Oordeel minder, kijk met andere ogen, sta stil bij kleine dingen, blijf je verwonderen en neem tijd om te vertragen. Alle varianten op die thema's beschouw ik zelf als welkome geheugensteuntjes. Met ruimte geven aan de trage tijd blijf ik moeite hebben. Ik snak ernaar, maar kom er maar niet toe. Bij elke volgende gesprekspartner die me vertelt hoe waardevol die traagheid is, kom ik een stapje dichterbij. Ik voel het. Op mijn lijstje voornemens voor 2023 prijkt deze alweer met stip op 1. Dit jaar zal het lukken. (im)

Verschenen op zaterdag 31 december 2022

### LEES MEER

---



31/12/2022 | OORLOG OEKRAÏNE

Verslag doen vanuit Oekraïne? Lokale journalisten zijn een onmisbaar kompas

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230\\_96411735](https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230_96411735))

---

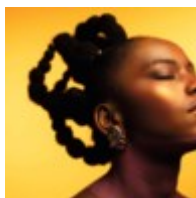
31/12/2022 | TELEGRAM

In de krochten van Telegramgroepen: Russische 'milbloggers' geven



het tenminste toe als het fout gaat

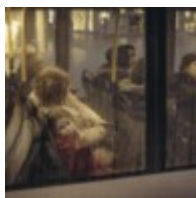
([https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230\\_96410943](https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230_96410943))



04/01/2023 | DE 5 LEVENSLESSEN PRINCESS ISATU HASSAN

BANGURA

De levenslessen van Princess Isatu Hassan Bangura: 'Ik had geen balans in mijn leven. Dat besef kwam hard aan' ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20230103\\_98018793](https://www.standaard.be/cnt/dmf20230103_98018793))



31/12/2022 | CORONACRISIS

Waarom we dit jaar zo weinig over corona schreven

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230\\_96412892](https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230_96412892))



31/12/2022 | Wat las u in 2022?

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230\\_96412545](https://www.standaard.be/cnt/dmf20221230_96412545))

**f** (<https://www.facebook.com/destandaard/>) **t** (<https://twitter.com/destandaard>)

**@** (<https://www.instagram.com/destandaard/>)

**g+** (<https://plus.google.com/100434101403749001798>)



Krijg een bericht bij belangrijk nieuws met onze app DS Nieuws

Download de app >

**RADAR** / zoekt elke week  
de beste cultuurtips  
(<https://www.standaard.be/radar>).

