

Werkplaats 1

Gezondheidscheck

‘U hebt meerdere bloedpropjes in beide longen.’

Een paar uur eerder had ik nog thuis in een stoel ontspannen zitten lezen, toen ik plotseling een strak gevoel kreeg in mijn nek, een toenemende druk die zich verspreidde over mijn borst en armen. Het was pijnlijk, maar niet ondraaglijk. Mijn adem stokte, ik kreeg het warm en wist niet wat ik moest doen.

Hoewel de symptomen slechts tien minuten duurden, stond mijn vrouw Shona (een ervaren huisarts) erop dat er verder onderzoek gedaan zou worden. Maar toen we aankwamen bij de afdeling spoedeisende hulp voelde ik me alweer vrijwel normaal, dus heb ik tien minuten lang geprobeerd haar ervan te overtuigen dat we beter naar huis konden gaan in plaats van een paar uur en honderden dollars te verspillen aan een zinloos bezoek aan de spoedeisende hulp. Gelukkig hield Shona voet bij stuk en stemde ik ermee in om naar binnen te gaan. Voordat ik naar binnen ging, zei ik: ‘Ik doe dit voor jou, niet voor mezelf!’ (Arme vrouw!)

Hoewel de uitslagen van het hartonderzoek normaal waren en de dokter er voor 95 procent zeker van was dat alles in orde was, zei hij dat het het beste was om mijn bloedenzymen te laten controleren in het ziekenhuis om

er zeker van te zijn dat er geen sprake was geweest van een hartaanval. Ik aarzelde, maar Shona besloot: 'Ja, we gaan.'

In het ziekenhuis zei ik terloops tegen de dokter dat ik sinds zondagmorgen pijn had gehad in mijn kuitspier, wat ik wegwuifde als 'waarschijnlijk spierpijn van het sporten'. Hij bleef staan, draaide zich naar me om en vernauwde zijn ogen tot spleetjes. 'Hebt u onlangs nog gereisd?' Ik zei dat ik vrijdag naar Canada was gereden en dat ik maandagmorgen weer in Grand Rapids was aangekomen.

De dokter keek bezorgd en besloot mijn bloed te screenen, om een diepe veneuze trombose (DVT) in mijn been uit te sluiten. Een uur later (vlak na middernacht) kwamen de resultaten binnen, en die waren extreem positief. Voor het eerst gingen er alarmbellen bij me rinkelen.

Vervolgens werd ik weggestuurd voor een CAT-scan. Dertig minuten later hoorde ik de levensveranderende (en mogelijk levensbeëindigende) woorden: 'Ik ben bang dat u meerdere bloedpropfen hebt in beide longen [longembolieën], die waarschijnlijk afkomstig zijn van een prop in uw been.' Ik kreeg te horen dat ik plat op het bed moest gaan liggen en dat ik me zo stil mogelijk moest houden, om te voorkomen dat er nog meer propjes uit mijn been zouden losschieten en mijn longen zouden blokkeren. Ik kreeg een grote dosis heparine en een infuus met hetzelfde middel om de propfen te stabiliseren en om mijn bloed te verdunnen.

De volgende zesendertig uur waren heel zorgwekkend. Alle bloedpropverhalen die ik door de jaren heen had gehoord maalden door mijn gedachten, waarschijnlijk

deels uitgelokt door de woorden die de dokter had gezegd: 'Niet uit bed komen; u verkeert in een levensbedreigende toestand.' Een eindeloze reeks testen, testen en nog eens testen volgde de dag erna, met wisselende resultaten: nu eens kreeg ik hoop, dan weer raakte ik teleurgesteld en bezorgd.

Goed om verdrukt te zijn?

Op een van de zeldzame momenten dat ik het voor elkaar kreeg om wat privacy te hebben tijdens die eerste nacht in het ziekenhuis pakte ik een dagboek dat naast mijn bed lag en bladerde naar de bladzijde van die dag, waar ik overdenkingen vond over de volgende verzen:

Uit de benauwdheid heb ik de HEERE aangeroepen;
de HEERE heeft mij verhoord, stellende mij in de
ruimte. (Ps. 118:5)

Het is mij goed dat ik verdrukt ben geweest, opdat
ik Uw inzetten leerde. (Ps. 119:71)

Deze twee thema's – dankbaarheid aan God dat Hij mij in genade gered had en een verlangen om van dit trauma te leren – bleven mij de dagen die volgden bij. De voornameste les was pijnlijk helder: God heeft mij neergeveld. Dat was mijn directe en intuïtieve antwoord op de vraag waarom de Heere deze bloedpropjes naar mijn been en longen had gestuurd. Drie weken en twee complicaties later was ik er meer dan ooit van overtuigd dat God mij vele maanden reeds had gevolgd, met de ene na de andere liefdespijl, tot Hij mij uiteindelijk in het stof had gebracht.

Tot een jaar ervoor had ik een min of meer gezond en energievool leven gehad. Ik was 1,90 meter en woog 93 kilo, en was daarmee aan de lichtere kant van het gemiddelde. Door het vele werk had ik echter al enkele jaren niet meer dagelijks intensief bewogen. De laatste negen maanden was mijn medisch dossier een stuk dikker geworden met twee nieuwe gezondheidsproblemen, waarvan er een was uitgelopen op een grote (en heel pijnlijke) operatie drie maanden ervoor. Ik had ook een ongeluk gehad dat bijna fataal was afgelopen toen mijn auto een draai maakte van 720 graden op het ijs, van de snelweg gleeed en op een talud terecht kwam. Werd ik door deze gebeurtenissen stilgezet?

Niet lang. Daarom waren er bloedpropjes nodig. Gods boodschap voor mij, door middel van mijn bloed, was: *'Stop!'*

Mijn leven en ambtelijke werk gingen al jarenlang in een steeds hogere versnelling. Het was allemaal goed: lezingen geven, preken, counselen, spreken op conferenties, boeken schrijven, vier kinderen (nu vijf) opvoeden, enzovoorts. Maar het was allemaal ten koste gegaan van rust en stilte – lichamelijke, emotionele, mentale, sociale en geestelijke rust. Ik had de genademiddelen niet verwaarloosd – persoonlijk gebed, huisgodsdienst en kerkbezoek waren voortdurend onderdeel geweest van mijn routine – maar ze waren veel te routinematig, met weinig of geen vreugde erin. Het leven was rusteloos geworden, een drukke mengeling van verplichtingen en kansen. De gaven van slaap, lichamelijke oefening, vrede, ontspanning en omgang met God waren allemaal opgeofferd aan meer 'productieve' activiteiten. Er was

weinig tijd geweest om gehoor te geven aan de woorden: 'Wees stil en weet dat Ik God ben' (Ps. 46:11, Eng. vert.). Maar nu, in de gedwongen stilte, hoorde ik een liefdevolle en bezorgde God zeggen: 'Mijn zoon, geef Mij uw hart' (Spr. 23:26). Niet uw preken, niet uw lezingen, niet uw blogs, niet uw boeken, niet uw vergaderingen, maar uw hart. *U!*

Het was niet zo dat ik geheel doof was geweest voor Gods eerdere roepstemmen en ingrijpen. Ik had ze gehoord en was vast van plan om te reageren. Ik was van plan geweest mij eerst door een stampvolle agenda van maart en april heen te worstelen, om daarna vier weken te gebruiken om fysiek beter in vorm te komen, terug te keren tot gezondere slaappatronen, meer tijd te nemen om te rusten, dichter tot God te naderen en kwijnende vriendschappen nieuw leven in te blazen. Dat was mijn plan. En het zou gaan lukken. Ik was juist klaar met mijn lange reeks spreekbeurten en was net in mijn luie stoel gaan zitten om te beginnen aan mijn geplande opleving. En dertig minuten later lag ik in het ziekenhuis. De Plannenmaker had mijn plan van tafel geveegd.

Opgebrand of ingestort

Maar waarom schrijf ik dit allemaal op? Ik geloof dat God mij deze ervaringen niet alleen heeft gegeven om *mij* iets leren, maar ook om *anderen* te helpen die opgebrand zijn of op het randje van een burn-out staan. Sinds ik hierover begon te spreken met veel christelijke mannen en op verschillende christelijke conferenties, ben ik talloze anderen tegengekomen die op de een of andere manier waren opgebrand of ingestort – soms fysiek, zoals ik,

en soms mentaal of relationeel. Weer anderen hadden emotionele stoornissen of morele inzinkingen. Sommige mannen waren nog niet ingestort of opgebrand, maar waren bezorgd over duidelijke waarschuwingssignalen in hun leven en wilden iets doen om naderend onheil te voorkomen. Een predikant vertrouwde me toe: 'Mijn ambtswerk is een schelp geworden zonder hart, een reeks eindeloze verplichtingen zonder vreugde. Ik stond elke zondag Gods volk waarheden en mooie dingen te vertellen. Maar het waren geen zaken meer die ik persoonlijk beleefde. Het was alleen mijn werk.'

Wat de verschillen ook waren, om wie het ook ging, wat voor problemen er ook waren, in welk stadium van stress of opbranden men verkeerde, allen zagen wel dat ze in een te hoog tempo leefden en hun leven moesten resetten. Ze wilden dat de genade van het Evangelie beter tot uitdrukking kwam in het tempo van hun leven. Ze wilden meer Evangelievreugde in hun bediening.

Dat bracht mij ertoe om een informeel programma op te zetten dat ik nu het *Reset*-proces noem. Ik heb het voor veel mannen gebruikt, en nu, door middel van dit boek, wil ik je helpen je leven te resetten, zodat je kunt voorkomen dat je instort, of daarvan kunt herstellen, door patronen en ritmes vast te stellen die je zullen helpen te leven met een tempo van genade, en die je met vreugde bij de eindstreep zullen brengen.

Dat is voor de meesten van ons niet makkelijk. Wij zijn onafhankelijke, zelfgenoegzame mannen die het moeilijk vinden om zwakte toe te geven, hulp te zoeken en veranderingen aan te brengen in een diepgewortelde verslaving aan overuren, druk zijn en productiviteit.

Voor predikanten en andere kerkleiders is het bijzonder moeilijk; omdat zo veel van ons werk onzichtbaar en ongrijpbaar is, kunnen we in de verleiding komen om ons te druk te maken over waarneembare taken, om te bewijzen dat we druk en sterk zijn. Maar het is ook moeilijk omdat ons werk duidelijker Evangeliewerk is. Hoe kunnen wij ons dan terugtrekken? Hoe kunnen wij het tempo vertragen? Hoe kunnen wij rusten terwijl er zielen gered moeten worden, en terwijl het werk zo goed en (gevaarlijk) fijn is om te doen?

Ik weet wat het is, en in sommige opzichten vind ik dit nog steeds lastig. Het is een dagelijkse strijd voor me om een veilig tempo aan te houden. Het kan extreem moeilijk zijn om jarenlange patronen in gedachten, overtuigingen en gedragingen te veranderen. Maar het is de moeite waard om te strijden voor een leven met een tempo van genade, niet alleen omdat we dan langer leven (en dus langer dienen), maar ook omdat we dan met meer vreugde, vrucht en genade leven.

Ik wil je dus overhalen om een beter en nuttiger leven te leiden, maar ik wil je ook overtuigen van de ernst van de situatie waarin je verkeert. De rest van dit hoofdstuk is een uitnodiging om de balans van je leven op te maken, om met een nuchtere blik niet alleen naar uitwendige zaken te kijken, maar ook naar de binnenkant: je hart en je hoofd. Dit is geen egocentrisch navelstaren. 'Zelfzorg is de eerste stap in het zorgen voor anderen, om je naaste lief te hebben als jezelf',⁶ zegt J.R. Briggs. Het is niet

6 J.R. Briggs, *Fail. Finding hope and grace in the midst of ministry failure*, Downers Grove, 2014, Kindle edition, locs. 2082-2090.

egoïstisch om energie bij te tanken en je krachten te vernieuwen om God en je naaste beter te dienen. Een van mijn vrienden zei tegen me: 'Doe eerst je eigen zuurstofmasker op, dan kun je anderen helpen.' Rij dus eerst werkplaats 1 binnen, werk de onderstaande checklist af en gebruik die om jezelf een keuring te geven voordat de tank leeg is.

Keuring

Wat moet er gekeurd worden? Onze auto's hebben waarschuwinglampjes die we kunnen opzoeken in de gebruikershandleiding. Maar hoe zien de 'waarschuwinglampjes' voor mannen eruit? Wat zijn de signalen die erop wijzen dat ons huidige tempo kan leiden tot een vroegtijdig einde van de loopbaan die we lopen? Hier volgt een checklist die is gerangschikt in categorieën. Bij mij ging het meeste mis in de fysieke categorie, maar bij jou is dat misschien de emotionele of mentale categorie. God heeft ons allemaal verschillend gemaakt en weet welke waarschuwinglampjes het snelst aandacht van ons zullen krijgen. Maar omdat sommigen van ons geen waarschuwinglampjes kunnen (of willen) zien, zelfs niet als ze recht voor hun ogen rood en blauw knipperen, moet je eens aan je vrouw of aan een vriend vragen om samen met jou deze lampjes langs te lopen om hier met een objectievere blik naar te kijken.

Fysieke waarschuwinglampjes

- Je krijgt het ene na het andere gezondheidsprobleem. Wel 77 procent van de Amerikanen ervaart regelmatig fysieke symptomen die veroorzaakt worden door

stress, waaronder hoofdpijn, maagkramp, pijnlijke gewrichten, rugpijn, zweren, kortademigheid, huidproblemen, darmpijn, trillende spieren, pijn op de borst of hartkloppingen.⁷

- Je voelt je de hele tijd uitgeput en slaperig, je hebt geen energie of zin om te sporten of om met je kinderen te spelen.
- Je vindt het moeilijk om in slaap te vallen, je wordt vaak wakker en kunt niet meer in slaap komen. Misschien herken je jezelf in de nachtmerrie van mijn vriend Paul: 'Toen kwam de slapeloosheid. Volledige slapeloosheid. Echt de hele nacht. En toen weer een nacht. Ik raakte in paniek. Wat was er met mij aan de hand? Ik ging naar de dokter. Die gaf mij een flinke dosis slaapmiddelen. Dat werkte als een erwtenschietter op een tank.'
- Je volgt het voorbeeld van een jonge ondernemer die toegaf tegen mij: 'Ik gebruikte mijn slaaptekort als argument om het later goed te praten dat ik uitsliep, waardoor die slechte slaapcyclus alleen maar in stand werd gehouden.'
- Je bent net als de predikant die tegen mij erkende dat 'mijn buitensporig lange slapen gewoon een uitvlucht was'.
- Je weegt te veel door gebrek aan beweging, of je eet te veel ongezond voedsel, of je drinkt te veel alcohol of koffie.

7 'Stress Statistics', op: Statistic Brain, 19 oktober 2015, <http://www.statisticbrain.com/stress-statistics/>.

Mentale waarschuwingslampjes

- Je kunt je moeilijk concentreren; je wordt snel afgeleid.
- Je denkt obsessief aan bepaalde problemen in je leven. Jim beschreef het als volgt: 'Zelfs kleine dingetjes gingen zwaar op me drukken. Ik probeerde ze uit mijn gedachten te zetten, maar het was alsof mijn hersenen vastgelopen waren. De gedachten bleven maar rondtollen. Er werd niets nieuws aan het proces toegevoegd, geen nieuwe oplossingen, geen nieuwe informatie. Steeds hetzelfde cirkeltje.' Een andere man zei dat het was alsof hij 'probeerde mentale vliegen dood te meppen'.
- Je vergeet dingen die je vroeger makkelijk kon onthouden: afspraken, verjaardagen, jubilea, telefoonnummers, namen, deadlines, etc.
- Je merkt dat je aandacht naar negatieve onderwerpen wordt getrokken, en je ontwikkelt een hyperkritische en cynische geest.
- Je voelt je mentaal uitgeput.

Emotionele waarschuwingslampjes

- Je voelt je verdrietig, misschien wel zo verdrietig dat je huilbuien hebt of momenten dat je zo in tranen kunt uitbarsten.
- Het is lang geleden dat je flink gelachen hebt of iemand aan het lachen hebt gemaakt. In plaats daarvan is er sprake van een emotionele ongevoeligheid.
- Je voelt je pessimistisch en zonder hoop met betrekking tot je huwelijk, kinderen, kerk, baan, land, etc.
- Als je wakker bent, word je achtervolgd door de zorgen en die neem je elke avond weer mee naar bed.

- Zodra je wakker wordt en denkt aan de dag die voor je ligt, klopt het hart je in de keel en word je misselijk als je denkt aan de beslissingen waar je voor staat en de verwachtingen die mensen van je hebben.
- Je vindt het moeilijk om blij te zijn met de blijdschap van een ander, en dwingt jezelf vaak om dan maar te doen alsof.
- Soms voel je je zo hopeloos en waardeloos dat je denkt dat het beter zou zijn als je er niet was.

Relationele waarschuwingslampjes

- Je huwelijk is niet meer zoals vroeger. Je geniet niet meer zo van je vrouw als vroeger.
- Je geslachtsdrift is grillig, en vaak voel je je zo moe dat je hooguit zin hebt in vluchtige, en voornamelijk egoïstische seks.
- Je reageert snel geïrriteerd en lichtgeraakt op je vrouw en kinderen. Ze zien je als boos, ongeduldig, gefrustreerd en kritisch (vraag het hun maar!).
- Je brengt weinig tijd door met je kinderen, en alle tijd die je met hen doorbrengt wordt onderbroken doordat je met je smartphone bezig bent, of wordt bedorven doordat je voortdurend denkt aan andere dingen die je op dat moment had kunnen doen. Een christelijke vriend gaf toe dat hij op een gegeven moment ongecontroleerd begon te snikken: 'Mijn vrouw schrok en vroeg wat er aan de hand was. Ik zag hoe mijn schoonvader met mijn kinderen speelde en zei tegen haar: "Ik wilde dat ik zo veel van hen kon genieten als hij." Mijn eigen kinderen waren een bron van ergernis geworden. Ik was jaloers op hem. Ik kon niet van

mijn eigen kinderen genieten. Ik kon nergens meer van genieten.'

- Je vermijdt sociale gelegenheden, verwaarloost belangrijke relaties, trekt je terug uit vriendschappen, en houdt zelfs mensen om wie je veel geeft op afstand.
- Je verliest regelmatig je goede humeur en hebt met verschillende mensen een conflict. Een zakenman, die zei dat hij zelden had geleden onder te veel overuren, vertelde me: 'Als ik terugkijk op mijn leven, kan ik zeggen dat de tijden dat ik worstelde met langdurige periodes van depressie meestal gepaard gingen met een moeizame relatie. De ene keer was het mijn broer, tweemaal was het een romantische relatie, tweemaal ging het om conflicten met mijn echtgenote.'

Beroepsgerelateerde waarschuwinglampjes

- Je werkt meer dan vijftig uur per week, hoewel die tijd niet erg effectief of productief is of voldoening geeft. Greg McKeown zegt: 'We hebben de onbevredigende ervaring dat we een millimeter vooruitgang boeken in een miljoen richtingen.'⁸
- Je werk gaat regelmatig 's avonds en in het weekend door, of op andere dagen die je 'weekend' vormen.
- Je hebt weinig plezier in je werk, je ziet ertegenop en je voelt je zo ellendig dat je alles wel zou willen doen, behalve je huidige werk. 'Ik was van slag', schreef een predikant mij, 'en al snel veranderde mijn verwarring

8 G. McKeown, *Essentialism. The disciplined pursuit of less*, New York, 2014, p. 7.

in verbittering tegen God. “Wat wilt U van mij? Ik werk heel de tijd. Ik heb geen hobby’s, geen tijd voor ontspanning, geen plezier, geen leven.” Ik kreeg een hekel aan het predikant-zijn.’

- Je loopt achter, voelt je voortdurend overweldigd en begint de kantjes eraf te lopen, kortere wegen te nemen en het minder nauw te nemen.
- Je stelt dingen uit, bent besluiteloos en vliegt van het een naar het ander, zonder het gevoel te hebben dat je wat bereikt. Als je wel beslissingen neemt, zijn het vaak verkeerde.
- Motivatie en gedrevenheid zijn vervangen door vermijding, passiviteit en apathie, en je sleept jezelf door de dag heen.
- Je vindt het moeilijk om nee te zeggen en hebt het gevoel dat je de lievelingsboom bent van elke specht. Een dominee gaf aan mij toe dat hij op het punt was gekomen dat hij er een hekel aan had dat zo veel mensen hem nodig hadden. Hij wilde liever een gewone baan hebben die hij na acht uur achter zich kon laten.
- Je voelt je schuldig of bezwaard als je niet werkt en vindt jezelf lui of zwak als je tijd vrij neemt.

Morele waarschuwingslampjes

- Je bekijkt ‘gewaagd’ materiaal op internet of bent er zelfs toe vervallen dat je porno kijkt.
- Je kijkt films waarin taalgebruik en beelden voorkomen die in het verleden nooit bij jou door de beugel zouden hebben gekund.
- Je uitgavenverantwoording en belastingaangifte bevatten halve waarheden.

- Je gaat nauwe relaties aan met vrouwen die niet jouw vrouw zijn (of je denkt erover).
- Je neemt het in gesprekken niet zo nauw met de waarheid, en overdrijft of verandert het verhaal als jou dat uitkomt.
- Je verwaarloost jezelf (en je geweten) door te veel geld uit te geven, te veel te drinken of te veel te eten.

Geestelijke waarschuwingslampjes

- Je persoonlijke stille tijd is steeds korter geworden en je laat je daarin steeds meer afleiden, zodat je maar weinig tijd overhoudt om te mediteren en te reflecteren.
- Je controleert elke dag je e-mail en sociale media voordat je met God spreekt.
- Je hebt niet meer het voortdurende gesprek met God dat je vroeger had.
- Je slaat kerkdiensten over.
- Je valt in slaap als je naar een preek luistert. Een opgebrande zakenman schreef me: 'Een van de dingen die me al langer zorgen baren, is dat ik al jaren niet meer geraakt word door een preek, ook al heb ik een aantal geweldige preken gehoord.'
- Je geniet niet van geestelijk contact met andere christenen, of van het dienstbaar zijn in Gods kerk.
- Je gelooft wel alle waarheden van de Bijbel, maar je gelooft ze niet voor jezelf.

Pastorale waarschuwingslampjes

- Je vindt het vervelend om bezig te zijn met 'kleinere' dingen die bij het ambt horen, en je voelt je te verheven

om dienstbaar te zijn aan ouderen, zieken en mensen die hun tijd verspillen.

- Na de kerkdienst blijf je niet nog even om met anderen te spreken.
- Je maakt je drukker om zelf naam te maken dan om Gods Naam te verheerlijken.
- Je vindt het moeilijk om zonden te belijden, en zelfs om zwakheden toe te geven aan God en aan anderen aan wie je verantwoording bent verschuldigd.
- Je put alleen uit kennis en ervaringen uit het verleden, en niet uit het heden. Aaron Armstrong zegt: 'We kunnen vertrouwen op de informatie in ons hoofd die we verzameld hebben door jarenlang lezen, zonder te merken dat er iets mis is: dat onze metaforische tank leeg raakt – tot we midden in het verkeer tot stilstand komen.'⁹
- Je baseert je aanneming door God op je harde werken, je succes, je trouw. Dit pijnlijke verhaal is de ervaring van te veel predikanten: 'Toen ik het gevoel had dat ik faalde als echtgenoot, vader, predikant, christen en zelfs als mens, kon ik niets anders dan alleen maar meer gaan werken, nog meer mijn best doen. Uiteindelijk is er geen tijd om te lanterfanten als er zo veel goeds te doen is. Ik maakte het mezelf onmogelijk om uit te rusten. Daardoor werd ik een nog slechtere echtgenoot, vader, predikant, christen en mens. Dit maakte dat ik me nog schuldiger voelde.'

9 A. Armstrong, 'I've been running on empty — and what I'm doing to change that', op: Blogging Theologically, 30 december 2015, <http://www.bloggingtheologically.com/2015/12/30/running-on-empty/>.

Door middel van deze bovenstaande lijstjes bekijk je waar je op dit moment staat, hoe het echt met je gaat, wie je werkelijk bent. De volgende stap is dat je je checklist analyseert om de ernst van deze waarschuwingslampjes te peilen. Je doet dat met behulp van drie meetinstrumenten:

Hoeveel? Waarschijnlijk kan iedereen wel een paar van de genoemde zaken aanvinken. Zo is het leven van gevallen schepselen in een gevallen wereld. Maar als je vijf of meer van deze waarschuwingslampjes op je dashboard ziet branden, dan moet er bij jou ook een lampje gaan branden.

Hoe diep? Hoe ernstig zijn deze zaken? Geef voor elk aangevinkt probleem een cijfer van een tot vijf, waarbij vijf het ernstigst is.

Hoelang? Hoelang speelt dit al? Hoe langer het symptoom al duurt – met name als het een maand of langer is – hoe gevaarlijker het is.

Je hebt nu je checklist en je hebt die geanalyseerd. Er staat een verontrustend aantal vinkjes bij problemen die ernstig genoeg zijn en die lang genoeg spelen om je zorgen te maken. Wat nu?

Ten eerste moet je beseffen in welk gevaar je verkeert en wat de mogelijke gevolgen zijn als je geen vaart mindert. Een van de mannen die ik gecounseld heb, zei: 'Een van de belangrijkste lessen die ik heb moeten leren, is dat als ik niet afrem, God mij wel afremt. En het doet meestal veel meer pijn als Hij het doet!'

Ten tweede: wees dankbaar dat God je alert heeft gemaakt op het gevaar voordat het te laat is. De uitgeputte John Harris legde zijn werk als gemeentepredikant neer en ging naar het seminarium, na een aantal persoonlijke en kerkelijke crises. Hij schreef: 'Ik kon door blijven ploeteren, maar ik wist dat dit niet het beste zou zijn voor mijn ziel, voor mijn gezin en voor de kerk. Ik had meer nodig dan even wat afstand – ik had een aanzienlijke hervorming en levensverandering nodig. Het was tijd om te stoppen met praten, en te luisteren. Tijd om weer te leren om bij Jezus te blijven. Tijd om het beroepsmatige druk zijn af te leren.' Maar hij legde zijn werk met dankbaarheid neer: 'Als je leefwijze niet gezond is – als je ziel er niet wel bij vaart en als je liefde tot God en je medemens er niet door verdiept – dan is een crisis die je ogen opent voor de noodzaak dat je verandert iets goeds. Het is iets van God. Dat is ook mijn eigen ervaring.'¹⁰ Het goede nieuws is dat er een weg terug is, een manier om je leven te resetten, al deze dimensies weer op de rails te krijgen, en te gaan genieten van een leven met een tempo van genade. Daar gaat dit boek over.

Laat ik je een korte samenvatting geven van wat je in de volgende hoofdstukken kunt verwachten, om je aan te moedigen om verder te lezen.

Je bent al in werkplaats 1 geweest – 'Keuring'. In het volgende hoofdstuk rijd je werkplaats 2, 'Terugblik', binnen, om te ontdekken hoe je hier bent gekomen en wat deze verschillende problemen heeft veroorzaakt. Het is

10 J. Harris, 'The 40-year-old seminarian', in: *Christianity Today*, 4 december 2015, <http://www.christianitytoday.com/le/2015/fall/40-year-old-seminarian.html>.

belangrijk om de oorzaken te begrijpen, zodat je kunt voorkomen dat je, als je weer een paar jaar op weg bent, dezelfde fouten maakt.

Vervolgens rijd je langs acht andere werkplaatsen, en voer je stap voor stap een reset van je leven uit. Sommige van deze garages zullen relevanter en toepasselijker zijn dan andere. Maar het is de moeite waard om ze allemaal te lezen, voor het geval je iets cruciaals mist. Het zal je ook helpen om anderen te helpen. Deze hoofdstukken worden gekenmerkt door:

Praktijkgerichtheid. De meeste mannen zijn oplossingsgericht, en dat wil ik met dit boek ook zijn. Ik beperk de theorie tot een minimum en bied steeds voldoende aan om jou inzicht te geven in de praktische stappen die je moet nemen.

Inleving. Ik heb je mijn eigen verhaal verteld (en ik zal je er meer over vertellen), deels omdat ik dit niet schrijf vanuit de showroom met nieuwe auto's. Ik schrijf dit als iemand die in elkaar gedeukt is, in brand gevlogen en op de sloop terechtgekomen. Ik begrijp het en kan me erin inleven, net als de andere mannen van wie verhalen in dit boek zijn opgenomen.¹¹ Ik begrijp hoe moeilijk het is om je leven te resetten als je jarenlang ongezonde patronen en ritmes hebt gevolgd. Ik schrijf dit niet als een succesverhaal, maar als het verslag van een medeworstelaar.

Hoop. In welke positie je je ook bevindt, je leven kan gereset worden en je kunt een tempo vinden dat meer vreugde geeft en beter vol te houden is, zodat je tot het einde toe van je loopbaan zult genieten.

11 De namen in dit boek zijn veranderd om de privacy te beschermen.

Vreugde. Hoewel je op verschillende manieren pijn hebt ervaren of nog steeds ervaart, en hoewel verschillende delen van het reparatieproces in eerste instantie misschien pijnlijk zijn, is het uiteindelijke doel dat de vreugde terugkeert. Daarom heet de laatste werkplaats 'Opstanding'. Dat gaat niet alleen om een leerstuk met betrekking tot het levenseinde; door Gods genade kan het ook een alledaagse levenservaring worden. We kunnen ervaren dat de kracht van Christus' opstanding ons dagelijks doet opstaan uit de donkere dieptes van zonde, stress, bezorgdheid, burn-out, depressie, strijd en terugval, en ons leven vernieuwt.

Twee vragen

Na mijn bijna-fatale instorting bleven twee vragen mij achtervolgen: 'Waar is God in dit alles?' en 'Waar is Hij mee bezig?' Ik diende God, ik offerde mezelf op voor het Koninkrijk, ik gaf alles voor Christus, en ik kwam ermee op de spoedeisende hulp terecht en het scheelde niet veel of ik had niet meer geleefd. Waar is God en waar is Hij mee bezig? In eerste instantie waren de beste antwoorden die ik kon geven: 'Ik weet het niet' en 'Ik weet het niet'. Toen, te midden van mijn verwarring, bedacht ik dat iemand die nog veel meer had geleden (en veel godzaliger was dan ik) ook deze vragen had gesteld, toen hij terugkeek over de hobbelige weg van het leven (Job 23:1-9). Ook hij vroeg zich af: 'Waar is God? En waar is Hij mee bezig?' Gelukkig kwam Job met veel betere antwoorden dan ikzelf.

God weet waar ik ben. 'Hij kent de weg die bij mij is' (23:10a). Hoewel wij niet weten waar God is en wij misschien niet eens weten waar wij zelf zijn, kent God onze exacte locatie, richting en bestemming. Net als een kind dat lang in de auto moet zitten, hoeven we niet te weten waar we zijn, als Vader het maar weet.

God weet waar Hij mee bezig is. 'Hij beproeve mij; als goud zal ik uitkomen' (23:10b). Hij beproeft ons niet alleen, maar Hij verbetert ons ook. Hij heeft Zijn hand op de thermostaat en Zijn blik op de klok, en Hij weet precies hoe heet de oven moet worden en hoelang Hij ons erin moet laten om ons goud zuiverder en helderder te maken.

God weet waar we zijn en Hij weet waar Hij mee bezig is! Het eindproduct is goud, met name het goud van een nauwere relatie met God en meer dienstbaarheid aan anderen. Houd deze waardevolle antwoorden vast terwijl wij naar de tweede werkplaats rijden.