

# Ik heb zin om de balans op te maken

Tekst Aurore Aimelet & Siska Verstraete - Illustratie Eric Giriat

‘Soms voel ik me een beetje verloren’, zegt Annelien (39). ‘Ik ben zo bezig met de dagelijkse routine, dat ik het grotere geheel uit het oog verlies. Ik weet niet zo goed meer waar ik naartoe ga, wat ik wil. Ik weet zelfs bijna niet meer wie ik ben. En of het leven dat ik leid ook echt bij mij past. Hoog tijd om de balans eens op te maken.’ Dat laatste is precies wat bijvoorbeeld Picasso deed in 1932: na dertig jaar als kunstenaar te hebben gewerkt, voelde hij de behoefte om een inventaris op te maken van zijn schilderijen, sculpturen, tekeningen, gravures... Vlak voor er een overzichtstentoonstelling zou plaatsvinden van zijn werk. Hoe komt het dat we geneigd zijn het verleden te overschouwen wanneer we onze toekomst willen uitbouwen?

**Goede voornemens** - ‘Veel mensen voelen de behoefte om regelmatig een balans op te maken van hun leven’, zegt coach Karen Van den Broeck. ‘En dat is een goede zaak, want het is nuttig om even stil te staan bij wat je belangrijk vindt, wat jou gelukkig maakt en je daarop te richten.’ Vaak gebeurt dat naar aanleiding van bepaalde periodes in het jaar. Aan het begin van een nieuw kalenderjaar bijvoorbeeld staan veel mensen stil bij hun huidige manier van leven. Wat vinden ze wel of niet fijn, wat zijn hun goede voornemens? Ook na de zomervakantie gaan mensen hun leven evalueren, zeker wanneer ze ertegen opzien om weer te gaan werken.’

**Mijlpalen** - Daarnaast zijn er enkele scharnierpunten in je leven die je ertoe aanzetten om even alles op een rij te zetten. Karen Van den Broeck: ‘Wanneer de kinderen het huis uitgaan, dan staat de ouder-kindrelatie minder centraal en komt er weer meer ruimte voor de partnerrelatie. Veel koppels stellen zich dan de vraag hoe het verder moet met hen. De ‘lege-nestperiode’ kan het einde betekenen van een koppel,

wanneer de partners beseffen dat ze elkaar niet voldoende meer te bieden hebben, maar kan evengoed een uitnodiging zijn om weer in elkaar te investeren. Een gelijkaardige situatie is met pensioen gaan. Ook hier is het goed om een fase mooi af te sluiten en de toekomst nieuwe kansen te geven. Na je pensioen zijn nog heel veel dingen mogelijk, zoals een nieuwe hobby, vrijwilligerswerk doen, op reis gaan ...’

**Ingrijpende gebeurtenissen** - Wat ik in mijn praktijk opmerk, is dat mensen vooral in beweging komen als ze pijn ervaren’, zegt bewustzijnscoach Bieke Vermeulen. ‘Als er plotseling iets gebeurt dat ze niet hadden verwacht. Iemand uit hun dichte omgeving overlijdt, of ze worden zelf ziek, krijgen hun ontslag, worden in de steek gelaten door hun partner... Een andere trigger is wanneer de film die ze in hun hoofd hebben over hoe hun leven er zou moeten uitzien niet overeenstemt met de werkelijkheid. Vragen die ik mijn cliënten vaak stel, zijn: “Wie wil jij geweest zijn aan het einde van je leven?” of “Als je jouw leven verder leeft zoals je nu bezig bent, zal je die persoon dan worden?” Veel mensen weten wel wat ze niet willen, maar niet wat ze wel willen. Alleen, door te focussen op wat je niet wil, krijg je meer van wat je niet wil, en zo raak je niet altijd daar waar je wil belanden. Je kan het wat vergelijken met in een taxi stappen en rondrijden tot je bij een plek komt waar het beter is. Dat is geen efficiënte strategie. Je kan beter voor jezelf formuleren waar je naartoe wil. Misschien voel je je dan een schildpad die de Himalaya over moet. Maar als je weet welke richting je uitgaat, moet je maar bezig zijn met één stap en dat is de eerste. Elke bewust genomen beslissing, hoe klein ook, brengt je een stapje dichterbij je doel.’



## ZO PAKT ZIJ HET AAN

### Cathy (49), commercieel verantwoordelijke

'Toen onze jongste zoon alleen ging wonen, in 2016, moesten mijn man en ik een nieuw evenwicht vinden, ons leven herdefiniëren. Ik wist niet goed wat ik wou. Vandaar dat ik van alles ben beginnen noteren in een schriftje. Negen maanden lang, grappig genoeg. Ik schreef al mijn gevoelens neer, al mijn ideeën. Ik heb de indruk dat dat me enorm heeft geholpen om mijn verlangens wat helderder te krijgen, om het verdriet dat ik voelde te kunnen uitdrukken — al liet ik mijn schrijfsels nooit zien aan Paul. Ik denk dat ik de leegte in mezelf heb kunnen opvullen en een nieuwe start hebben kunnen nemen door al mijn duistere gedachten aan het papier toe te vertrouwen.'

## HOE AANPAKKEN?

### Stap 1:

#### waar sta je?

'Als je een balans wil opmaken, dan is de eerste stap altijd kijken naar de werkelijkheid van vandaag', zegt Bieke Vermeulen. 'Ik vraag mijn cliënten om hun leven een score te geven van 0 tot 10 op de verschillende gebieden in hun leven: mentale en fysieke gezondheid, relaties met vrienden, familie en partner, job, financiën, fysieke omgeving, zelfontwikkeling, me-time...'

### Stap 2:

#### waar wil je naartoe?

'Zodra je je bewust bent van waar je staat, kan je gaan nadenken over de richting waarin je wil evolveren', gaat Bieke Vermeulen voort. 'Belangrijk daarbij is dat je je wensen positief formuleert. In plaats van "Ik wil niet langer elke dag twee uur in de file staan" focus je je op het idee "Ik woon dicht bij mijn werk". Hoe duidelijker het beeld dat je in je hoofd krijgt, hoe makkelijker je ook naar dat ideaalbeeld toe kan werken.'

### Stap 3:

#### neem je leven in handen

'Wanneer je duidelijk weet wat je wil, kan je ook de eerste stappen in de goede richting zetten', weet Bieke Vermeulen. 'Wil je bijvoorbeeld een betrokken mama zijn, speel dan bijvoorbeeld eerst een spelletje met je kinderen in plaats van ze voor de tv te zetten omdat je nog zoveel te doen hebt. Wil je een romantische relatie, wacht dan niet tot je partner iets onderneemt maar boek zelf een weekendje weg. Op die manier neem je het stuur en de verantwoordelijkheid van je eigen leven in handen.'

## MEER LEZEN

*Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen*, Karen Van den Broeck (Garant Uitgevers, 2017)

*Je tweede leven begint als je begrijpt dat je er maar één hebt*, Raphaëlle Giordano (Uitgeverij Prometheus, 2017)