MAAR HOE GAAT HET NOU *echt* MET JE?

'Hoe gaat het?', vragen we elkaar in het voorbijgaan. 'Goed hoor', is standaard het antwoord. Ook als dat eigenlijk niet (helemaal) waar is. Toegeven dat je snakt naar verandering en droomt van meer tijd voor jezelf is moeilijk, zo hebben ook Indra, Myriam en Anne ervaren. Maar het is wél het begin van een leuker leven.

Tekst: Laura van der Meer. Illustratie: Deborah van der Schaaf

"Na de geboorte van mijn jongste had ik het gevoel dat ik mentaal en fysiek de bodem had bereikt", vertelt tuinontwerpster Indra (40). "Met twee jonge kinderen, een eigen bedrijf en een hormonale disbalans, heb ik me letterlijk bij elkaar moeten rapen om de kinderen op de eerste plaats te kunnen zetten." Stilstaan bij de vraag wat ze fijn zou vinden om voor zichzelf te doen, was er niet. Tot het moment waarop een heel goede vriendin zelfmoord pleegde. "Het deed me beseffen dat ik hechte vriendschappen mis."
Anne (51), moeder van twee puberzonen, verloor vanwege de economische crisis onverwacht haar baan in een kinderboekenwinkel. "Doordat ik werkloos ben, heb ik het afgelopen jaar veel gemoederd. Eigenlijk rende ik maar achter mijn eigen staart aan zonder me er beter bij te voelen. Ik besefte dat ik mijn leven wil inrichten op een manier dat het niet langer voelt alsof ik vastzit."
Iedereen heeft zijn eigen valkuilen, maar vooral vrouwen met een gezin 'moeten' erg veel van zichzelf. Dat constateert ook organisatiepsychologe Gerdy Geersing, schrijfster van *Het grote inspiratie doeboek*. "We laten ons vaak leiden door praktische zaken, terwijl het minstens zo belangrijk is om de dingen te doen die je zelf leuk vindt. Het valt me op dat vrouwen vooral iets willen doen wat nut heeft. Alleen is het een misverstand om te denken dat je veel voor anderen zou moeten doen om jezelf goed te kunnen voelen. Door te doen wat je leuk vindt, neem je jezelf serieus en word je authentiek. Dat heeft direct effect op je omgeving. Verwaarloos je die eigen verlangens, dan is de kans groot dat je jarenlang in onvrede leeft."

Wat zou ik het ällerliefst willen

Het leven van Myriam (41) stond bol van de verplichtingen. Omdat haar man in Afrika werkt en woont, voedt ze hun vier jonge kinderen grotendeels alleen op. "Door alle drukte komt er weinig terecht van mijn plan om één keer in de week naar de sportschool te gaan. Gezond eten schiet er ook vaak bij in, ik schuif vaak snel even een pizza in de oven. Jammer, want ik wil echt gezonder koken." Haar drang naar perfectie komt vooral voort uit het beeld dat ze de buitenwereld wilde voorspiegelen. "Ik wilde laten zien dat ik prima in staat was om het gezin in mijn eentje te runnen. Daardoor liet ik me altijd opjagen door het huishouden. Eerst moest alles aan kant zijn, daarna was het tijd voor leuke dingen. Met de kinderen even naar de speeltuin gaan, zat er vaak niet in. Op de sportschool was ik óók weer bezig met presteren. Toen ik dat uiteindelijk inzag, ging de knop om. Ik besloot een gitaar voor mezelf te kopen waar ik nu dagelijks een uurtje op speel. Die tijd is helemaal voor mij alleen."
'Wat zou ik het allerliefste willen?' Dat is de vraag die we onszelf geregeld zouden moeten stellen. "Naar jezelf kijken is een doorlopend proces", legt Geersing uit. "Soms word je ertoe gedwongen, bijvoorbeeld door ontslag of een scheiding. De vakantie is bij uitstek de gelegenheid om hierover te mijmeren. Pak elke dag even een vast moment om je plannen te overdenken. Op een gegeven moment valt het kwartje: eigenlijk zit een leuker leven in heel simpele dingen. Je goed voelen heeft te maken met ruimte gunnen aan de dingen die je graag doet."

"OP EEN GEGEVEN MOMENT VALT HET KWARTJE: EIGENLIJK ZIT EEN LEUKER LEVEN IN HEEL SIMPELE DINGEN"

Dat is precies de reden waarom Anne besloot thuis de touwtjes meer te laten vieren. In plaats van haar zwaar dyslectische zoon dagelijks urenlang te helpen met zijn huiswerk, besteedt ze de begeleiding nu uit aan een huiswerkinstituut. "Ik ben zijn moeder, niet zijn juf. Ik help mijn kinderen waar ik kan, maar ik ben er geen uren meer mee bezig."

De uitdaging: vaste patronen doorbreken

Beseffen waar de schoen wringt, is één ding, het doorbreken van een vast patroon is de volgende stap. De vraag die ieder van ons zichzelf kan stellen, is: hoe belangrijk het is om alles zelf op te willen lossen en perfect te willen zijn. Anne kwam tot de conclusie dat ze de lat wel een stuk lager mocht leggen. Dankzij de extra tijd die ze nu heeft, is ze vrijwilligerswerk gaan doen waar ze veel voldoening uit haalt. Ook Indra is het gelukt om weer uit het dal te klimmen. "Lange tijd was ik behoorlijk ontevreden en snel van slag. Ik baalde ervan dat ik steeds in mijn oude patroon verviel en te gejaagd door het leven ging. Ik voelde me zoekende, totdat iemand mij een spiegel voorhield. Zodra ik in de gaten kreeg dat ik mezelf op alle fronten wegcijferde en niet in mezelf en vriendschappen investeerde, had ik plotseling volop leuke contacten met anderen. Eindelijk nam ik de tijd en vond ik de rust om aandachtig een gesprek te voeren. Met als gevolg dat een kennis me mee vroeg naar yogales, vrienden ons spontaan uitnodigde voor een etentje en ik zomaar een leuk gesprek had met een moeder op het schoolplein. Zonder schuldgevoel pak ik de dingen op waar ik energie van krijg: schilderen, sporten, naar een concert gaan. Mijn gemoedstoestand werkt als een sneeuwbaleffect. 'Dit is wie ik ben', straal ik nu uit en niet: 'o jee, wat zullen ze van me vinden'. Eindelijk voel ik me gehoord, gezien en geliefd. Mijn kinderen verdienen de leuke, vrolijke moeder die in mij zit. En die vrolijkheid, die creëer ik nu zelf."

BESLISSEN MET EEN VOLLE BLAAS

Wat heeft een volle blaas te maken met het nemen van beslissingen? Alles! We nemen betere beslissingen door onze plas op te houden. Zelfbeheersing leidt namelijk tot slimmere keuzes, toonde wetenschappelijk onderzoek aan. We kunnen ons lichaam op meerdere manieren inzetten om onze karaktereigenschappen te sturen. Meer wilskracht is gewoon een kwestie van het bewust aanspannen van de spieren. Makkelijk toch?

PS

'Zo ben ik nou eenmaal', wordt vaak gezegd. Een goed excuus om niet te hoeven veranderen, maar als argument gaat het niet op. Tot op hoge leeftijd kunnen onze hersenen nieuwe zenuwcellen aanmaken. Gewoon, door ons brein actief in te spannen. Door nieuwe dingen te leren, na te denken en problemen op te lossen, veranderen onze hersenen.

ZIJ VERANDERDEN HUN leven

Anne, Myriam en Indra deden drie maanden lang mee met Libelle's online coachingstraject Verander je leven, onder begeleiding van personal coach Jurjen Groen. Hun doel: leuker, gezonder en lichter door het leven gaan. Hoe is het nu met ze?

"IK WILDE EEN GEZONDER LEVEN"

Myriam (42, getrouwd) is moeder van vier kinderen (4, 6, 8 en 10 jaar). Haar man woont en werkt in Afrika, zodat Myriam er grotendeels alleen voor staat. Gezonder leven schoot er bij in. Daar wilde Myriam verandering in brengen.

Is het je gelukt? "Houd het simpel en begin met kleine stapjes, adviseerde Jurjen. Door alles wat meer op zijn beloop te laten, lukt het me nu beter om vaste patronen te doorbreken."

Wat is je grootste valkuil? "Ik grijp te routineus naar een chocoladereep en in het sportschoolbezoek is aardig de klad gekomen."

Waar ben je het meest trots op? "Ik geef mezelf niet zo snel een schouderklopje, maar eigenlijk doe ik het zo slecht nog niet. Ik gun mezelf meer plezier. Door het nieuwste kookboek van Jamie Oliver kook ik zo nu en dan vers en gezond. Fijn om te doen en zo veel lekkerder dan saus uit een pakje."

Tip van Myriam: "Het is niet van de ene op andere dag gegaan, maar ik merk wel dat ik me rustiger en minder snel geïrriteerd voel als de kinderen zeuren om koek of snoep. Dat komt omdat ik nu in een veel eerder stadium rustig kan zeggen dat het afgelopen is."

"IK WILDE EEN LICHTER LEVEN"

Anne (51, samenwonend) is moeder van twee puberzonen en sinds vorig jaar werkloos. Als moeder vond ze zichzelf overbezorgd en ze erkende dat er thuis wel wat meer gelachen mag worden. Ook wilde ze meer uit haar hoofd komen en dichter bij haar gevoel.

Is het je gelukt? "Door naar een haptonoom te gaan, leer ik stil te staan bij wat ik voel en aandacht te ontvangen in plaats van het altijd aan een ander te geven. Dat voelt alsof ik mijn batterij oplaad."
Wat is je grootste valkuil? "Het gevoel dat ik thuis onmisbaar ben. De kinderen hoeven maar te bellen en ik spring op de fiets om een boek, gymspullen of een broodtrommel achterna te brengen."
Waar ben je het meest trots op? "Ik ben met de training tools4live begonnen. Dit is een confronterende training om op een andere manier naar jezelf te kijken en te luisteren. Ik vind het doodeng, maar blijkbaar moet het bij mij zover komen om dit soort veranderingen in gang te zetten."
Tip van Anne: "Richt je leven in op een manier die je het gevoel geeft dat je niet vastzit."

"IK WILDE EEN LEUKER LEVEN"

Indra (40, samenwonend) is moeder van twee zonen en heeft een eigen tuinontwerpbureau. Het was haar wens om meer verbondenheid te creëren met de mensen om zich heen en nieuwe vrienden te maken.

Is het je gelukt? "De nieuwe vriendschappen die de laatste maanden zijn ontstaan, zijn nog summier en moeten groeien. Wel weet ik nu dat het echt geen jaren kost om oude denkpatronen om te gooien en mensen te ontmoeten en een band op te bouwen."
Wat is je grootste valkuil? "Kritiek incasseren, ik kan me echt uit het lood geslagen voelen. Dan schiet ik in de verdediging of kruip ik juist in mijn schulp."
Waar ben je het meest trots op? "Ik was te veel op mijn omgeving gericht en te weinig op mezelf. Doordat ik nu aan bikram yoga doe, lukt het me beter om me te concentreren. Het voelt alsof ik een klein duwtje heb gekregen om voor een basis te zorgen waarbij ik me prettig voel."
Tip van Indra: "Laat de dingen niet te veel op z'n beloop. Zit je ergens mee, onderneem dan actie. Je komt er altijd sterker uit."

FOTOGRAFIE: ANOUK DE KLEERMAKER. VISAGIE: CARMEN ZOMERS. STYLING: YOLENTH VAN DEN HOOGEN