



## **Eigenwijs door de M I D L I F E shift**

Griet Geeraert studeerde in 2009 af als I.V.-therapeute. Haar eindwerk en persoonlijke queeste vertaalden zich in vijftien jaar embodied levenswerk. In september verscheen haar boek *Eigenwijs door de midlifeshift*, een reisgids voor zinzoekers in de midlifecrisis.

DOOR GRIET GEERAERT

*Juli 2005. Ik was eenendertig, gelukkig getrouwd en mama van twee vrolijke, gezonde bengels. Ik had een vervullende job als gezondheidspsychologe vlakbij huis. Het leven was goed en ging zijn gewone gangetje. Maar die zomer zou mijn leven een nieuwe wending nemen. Ik belandde een paar dagen ziek in bed met het boek *Wie ben je eigenlijk?* van Ingeborg Sergeant. Ik was niet echt ziek, alleen wat koortsig en mijn stem viel weg. Het boek riep me op om op zoek te gaan naar mijn oorsprong, mijn bestemming, de zin achter de dingen. Het leven was de laatste tijd zo snel voorbij geraasd dat ik vergeten was hoe het voelde om stil te staan. En ergens onderweg was ik misschien toch de verbinding kwijtgeraakt. *Wie ben je eigenlijk?* Ik wou het wel weten. Want ook al leek ik mijn leven op een rijtje te hebben, toch ontbrak er iets. Ik kon het niet precies omschrijven. Was het de nood aan een soort handleiding over het leven? Alsof ik op de één of andere manier de essentie had gemist? Ergens diep vanbinnen voelde ik de roep van mijn hart. Ik voelde dat ik op de drempel van een keerpunt stond. Alsof het in de lucht hing. De onrust steeg met de dag en ik wist niet hoe het verder moest. Ik voelde dat ik tijd en ruimte nodig had om dingen op een rijtje te zetten en dat het leven mij riep. Ergens begon het te dagen dat er toch veel meer was tussen hemel en aarde dan wat wij doorgaans aannemen. Er moest toch méér zijn. Meer passie, meer bezieling, meer hart. Een hoger plan. Want ‘Alles heeft een reden’, las ik in een ander boek. Maar wat was mijn reden? En wat was mijn plan?*

*‘Als het je raakt, ga dan naar binnen’, wenkte Ingeborg. Ik ging naar binnen ... en keerde zelf binnenstebuiten. Deze levensveranderende reis en spirituele wedergeboorte is waar mijn boek over gaat.*

*Eigenwijs door de midlifeshift groeide uit mijn persoonlijk levensverhaal en het intens proces waar ik als prille dertiger in terecht kwam. Het doorleven, kaderen en neerschrijven van dit proces werd het uitgangspunt voor mijn eindwerk als psychotherapeute in de *Interactionele Vormgeving*. Mijn eindwerk met als titel *Heel jezelf, als de maskers vallen* (2009), bevatte toen al de basis voor dit boek. Mijn levensveranderende reis of “midlifeshift” werd een persoonlijke missie.*

### **Leidraad voor zinzoekers in de midlifecrisis**

In mijn praktijk begeleid ik dagelijks volwassenen die vast- of leeglopen in de midlife naar geïnspireerd leven en werken. De

afgelopen vijftien jaar had ik het voorrecht om als ervaringsdeskundige en professional velen te mogen inspireren en ondersteunen bij hun midlifeshift en spirituele wedergeboorte. Tegelijk gaf het vertrouwen van mijn cliënten mij de kans om mijn expertise verder te ontwikkelen. Eigenwijs door de midlifeshift is in dat opzicht een neerslag van mijn levenswerk, persoonlijk en professioneel. Ik hoop van harte dat het anderen kan inspireren om stoutmoedig hun eigenwijze weg te gaan.

*‘One day you will tell  
your story of how you  
overcame what you went  
through and it will be  
someone else’s survival guide’*

*Brené Brown*

### **Midlife wake-upcall**

De midlife situeert zich ergens tussen de dertig en de zestig. Het is een levens- en ontwikkelingsfase waarin de bubbels uit het leven verdwijnen. Waarbij we geconfronteerd worden met een gevoel van onrust, onvrede of een plotse crisis die ons op de knieën dwingt. Allerlei klachten als vermoeidheid, angst, depressieve gevoelens, stress, opgebrand zijn en fysieke ongemakken steken de kop op. Mensen stellen zich de vraag: ‘Wat is er met mij aan de hand?’ Vaak zijn deze symptomen een wake-up call. Een noodrem die je verplicht om stil te staan. En een oproep om je opnieuw te verbinden met je essentie en je natuurlijke flow. Om je passie te leven en je leven vorm te geven op een manier die (nu) bij jou past. De midlifecrisis staat symbool voor de roep van ons hart die zich niet langer in de kiem laat smoren. Het wordt steeds moeilijker om compromissen te sluiten die niet passen bij wie we echt zijn en wat we te doen hebben (roeping). In de eerste helft van ons leven leren we overleven door ons aan en in te passen. Zo verwerven we een plek in de wereld. Maar we betalen ook een offer. We sluiten compromissen waarbij we een deel van onszelf verliezen. De midlifecrisis brengt ons in een existentiële crisis en

roept ons op om ons opnieuw te verbinden met onze essentie. Om ons zelfleiderschap op te pakken en meer te leven vanuit ons hart. Om ons minder aan te passen maar ons juist in de wereld neer te zetten vanuit wie we zijn. Vanuit onze kern, onze waarden en onze talenten. Wie ben ik, wie wil ik zijn, wie kan ik zijn?

### **Ruimte om jezelf te zijn**

De midlife is een bijzondere levensfase die ons uitdaagt om te groeien, open te bloeien en ons volle potentieel te ontwikkelen. Jammer genoeg wordt deze cruciale ontwikkelingsfase en onderliggende existentiële crisis in onze maatschappij vaak niet als dusdanig erkend. We zijn geneigd ons vooral blind te staren op de 'storende' symptomen die we moeten bestrijden en we willen liefst zo snel mogelijk terug naar hoe het was. Maar zoals een rups in zijn cocon tijd nodig heeft om zich te ontpoppen tot een vlinder, zo hebben ook wij in de midlife een periode van rust, bezinning en binnentijd nodig om met onze "shit" aan de slag te gaan, onze shift te kunnen maken en onze gift te ontdekken.

We dragen allemaal shit in onze rugzak: impacterende, pijnlijke ervaringen die ons doen inkrimpen, kleiner maken en die we liever wegstoppen. Maar in de loop van ons leven gaat onze rugzak doorwegen. En ergens in de midlife bezwijken we onder de ballast van ons verleden. We worden geconfronteerd met onverwerkte issues die ons inhalen en waarmee we moeten dealen. Naarmate we ons verleden onder ogen zien en verwerken, bevrijden we in onszelf ook ons vergeten potentieel. We hervinden onze eigen lichtheid, onze eigen grootsheid en onze authentieke kracht. We herontdekken onszelf, ontwikkelen onze talenten en vinden onze roeping. Vanuit die plek van herwonnen vrijheid kunnen we ons leven een nieuwe wending geven.

### **Mijn eigenwijze midlifeshift**

'Als het je raakt, ga dan naar binnen.' Ik ging naar binnen en keerde mezelf binnenstebuiten. In die periode werd ik geregeld en intens geconfronteerd met zeer bizarre "toevalligheden" en indringende synchroniciteit. Ik schreef me in voor diverse workshops, startte een tweejarige opleiding intuïtieve ontwikkeling bij Timotheus en een vierjarige integratieve therapieopleiding bij de Educatieve Academie die mij in een diep persoonlijk proces brachten dat mijn leven op zijn grondvesten deed

daveren. Via onder meer lichaamswerk en meditaties kwam ik in contact met een dieper weten. Al snel kwam ik bij onverwerkt verdriet van het verlies van mijn tweede kindje - een spontaan afgebroken zwangerschap na negen weken. Deze "spontane" abortus van vijf jaar eerder bleek een onbewust afstoten van een dochtertje door mijn lichaam om haar te behoeden voor het seksueel misbruik dat ikzelf als baby of peuter had ondergaan, maar waar ik mij nooit bewust van was geweest. Na de curettage in het ziekenhuis had ik me heel leeg gevoeld. Alsof er een gat gaapte in mijn buik. Mijn leven had even stil gestaan. Maar de vergeet-me-nietjes die ik in de tuin had geplant waren verdwenen. Mijn buik had zich gevuld met nieuw leven en ik had een tweede zoon gebaard. Ik had het verlies achter mij gelaten. Dacht ik. Maar het proces waar ik in 2005 in belandde, bracht alles pijnlijk in herinnering en wierp een heel ander licht op dit verlies. Mijn ongeboren dochter verscheen in het beeld van een vlinder: 'Ik ben de dochter die je niet kon baren. Omdat je mij en de toekomst wou vrijwaren voor herhaling.'

### **Spiritueel ontwaken**

Die periode was één van de meest zwarte uit mijn hele leven. Het voelde alsof ik van het ene op het andere moment van de dag in de nacht werd gezet. Enerzijds was er het hartverscheurende verlies en de pijn om mijn tweede kindje dat een dochtertje bleek te zijn. Daar bovenop kwam het immense verdriet, de alles verterende woede, de pijn en de onmacht om het onrecht dat mij als klein meisje was aangedaan en dat er blijkbaar voor zorgde dat ik geen dochter kon of durfde te baren ... Iets wat nooit meer ongedaan gemaakt kon worden en waar ik ook nergens mee terecht kon - seksueel misbruik in die eerste kinderjaren zonder bewijzen of concrete details - waar kwam ik nu ineens mee af? Ik kon het zelf nauwelijks (be)vatten. En toch, temidden die pijn, de vertwijfeling, de waanzin en het verdriet was ik dankbaar voor de lichtwereld die toen voor mij openging. Alsof in die donkerste nacht tegelijk de hemel vol sterren werd ontstoken, waardoor ik in contact kwam met die onzichtbare, spirituele wereld vol liefde en compassie. Waarvoor ik zin en betekenis vond te midden die grote nachtmerrie waarin ik overleefde van dag tot dag. Het leek of ikzelf tegelijk cameravrouw en hoofdrolspeelster was in één of andere horrorfilm die wel negen maanden duurde. Het kostte mij daarna nog negen jaren om het allemaal een plaats te geven en mijn

# ROADMAP VOOR DE MIDLIFE Shift

Leidraad voor Zelfontwikkeling

FASE / DIMENSIE	KLACHTEN	COCONTIJD	VOELEN IN JE LIJF	DE MASKERS VALLEN	DESTRUCTIE, ROUW EN DOOD	SPIRITUELE WEDERGEBOORTE	INNERLIJK LEIDERSCHAP	ROEPING IN DE WERELD
KEUZE	Diabalans erkennen	Begrenzen Wat laat ik (niet) toe?	Bewust Aanwezig zijn via metapositie	Je verhaal bewust worden Identificatie - disidentificatie	Werken met de onrust Toelaten van het niet-weten	Vertrouwen en hulp aannemen Het nieuwe toelaten	Je verhaal herschrijven Het nieuwe verankeren	Volhouden en integreren met vallen en opstaan
ENERGIE (STROOM)	Energiekort Voeling met klachten	Reorganisatie Bevorderen en beheersen van energie	Lichaam en geest verbinden via ademhaling en lichaamsbewustzijn	Loslaten Oude verbindingen loslaten en energie laten wegvloeien	Zelfzorg (lichamelijk) Overleven	Ontvangen Nieuwe verbindingen en energie ontvangen	Aarden Nieuwe verbindingen en energie aarden	Integreren Nieuwe verbindingen en energie integreren (automatiseren) en verbinden met het oude
TIJD	Synchronisatiebewustzijn	Ontvankelijkheid Stil staan	Nu	No-time (tijdloos) De tijd die stil staat	Onmiddellijk toekomstige tijd Geen perspectief, geen zicht op een toekomst	Openbaring Een glimp van ongekende mogelijkheden biedt nieuwe perspectieven	Toekomst Nieuwe doelen duidelijk stellen en stap voor stap realiseren	Verleden, heden en toekomst verbinden
OMGEVING (IK - ANDER)	Identiteitscrisis Wie ben ik?	Grenzen en relaties herdefinieren Wie ben ik t.o.v. verwachtingen van de ander - Afsondering	Naar binnen keren Exploreren van de verschillende perspectieven	Eén been in niemandsland Bepaalde perspectieven loslaten	Eén been op vaste bodem Het authentieke Zelf ontvoert zich (vaag)	Zelfidentificatie Opbouwen van (Zelf)vertrouwen	Zelfrealisatie Worden wie je bent	Je roeping in de wereld Zelfrealisatie i.f.v. eigen grenzen en mogelijkheden (Zelfbewustzijn)

De roadmap voor de midlifeshift biedt inzicht in midlifetransitie en markeert stappen naar zelfsturing. Deze helpt de midlifeshift begeleiden en stimuleert de Zelfontwikkeling.

©Copyright Griet Geeraert, 2021

plaats terug te vinden. Het was toen ook dat ik contact maakte met de spirituele wereld en met mijn nooit geboren dochter Delfien. Ze verscheen in visioenen, meditaties en (dag)dromen. En vaak kon ik haar aanwezigheid ervaren. Soms intens, dan weer subtiel ...

## De wereld op zijn kop

Het was een zeer intense periode die mijn hele wereld op z'n kop zette. Op het moment dat alle zekerheden uit mijn leven verdwenen, werd ik totaal teruggeworpen op mezelf. Alles waar ik ooit in geloofde en waar ik mijn leven rond had opgebouwd bleek een maat voor niets. Mijn rationele geest kon de innerlijke beelden en de stroom aan indrukken en emoties niet meer indijken. Er brak een dam. Tegelijk werd ik geleid en geleefd vanuit een heel nieuwe wereld. Op mijn weg kwam ik de juiste mensen,

boeken, aanwijzingen tegen die mij verder hielpen. Mijn innerlijke stem sprak de taal van symbolen, beelden, verhalen en archetypen. Ze hielden mij staande met hun specifieke krachten en energieën.

De vertwijfeling daagde me uit om radicaal voor mezelf te kiezen. Ik had de keuze: of mezelf en alles wat ik ervaarde in twijfel trekken - waardoor ik pas echt gek zou worden (ik bevond me op de rand van een psychose) of mezelf au sérieux nemen en mijn bestaande wereldbeeld verlaten door opening te maken voor het spirituele. Ik koos resoluut voor het laatste, wat mij terug grond onder de voeten gaf en mij op een manier terug in mijn kracht zette, hoe gek dat ook mag klinken.

Ik leerde steeds meer vertrouwen op mijn intuïtie en mijn innerlijke beelden. Op die manier kreeg ik toegang tot een bron van wijsheid en persoonlijke waarheid diep in mezelf. Als was

het mijn ziel zelf die me toesprak in die stille, diepe leegte. In de ruimte tussen de geluiden. Waar antwoorden steeds opnieuw worden geboren. Als ik maar stil sta en luister.

### **Delfien - de helende verbinding**

Delfien liet sporen na, voetafdrukken in mijn baarmoeder en hart die niet meer te wissen zijn. Ze verscheen als een heldere ster aan de donkere hemel en fluisterde mij een naam toe. Een naam waardoor alles op z'n plek viel en ik verbinding en zin hervond. Delfien: de helende verbinding. Net als Demeter treurde ik over mijn dochter die naar de onderwereld werd gevoerd. Maar op de grens van leven en dood, dag en nacht, ontmoetten wij elkaar. Delfien nam mij mee naar de donkerste spelonken. Ze wijdde me in in een wereld die verder reikt dan wat wij met ons verstand kunnen bedenken of met onze ogen kunnen zien. Ze bracht me in contact met de genezende kracht van dolfijnen en leerde me de diepste geheimen van dood en wedergeboorte, liefde en wijsheid. Zo werd Delfien - de helende verbinding - de naam voor mijn toenmalige praktijk in bijberoep.

### **Roadmap voor de midlifeshift**

Volgens Jung is de midlife de leeftijdsfase waarin het authentieke zelf zich ontwikkelt via de archetypische oproep tot individuatie. De midlifecrisis vat ons bij de kraag en daagt ons uit om te groeien, open te bloeien en ons volle potentieel te ontwikkelen. Als prille dertiger heb ikzelf ervaren hoe ingrijpend, ontwrichtend en desoriënterend een midlifecrisis kan zijn. Eigenwijs door de midlifeshift geeft een inkijk in mijn persoonlijk proces en de zinvolle samenhang die ik eruit destilleerde, als professional en ervaringsdeskundige. Het geheel werd aangevuld met talrijke, herkenbare voorbeelden en reflectievragen. Ik ontwikkelde ook een roadmap voor de midlifeshift, gericht op geestelijke transformatie, zelfontwikkeling en groei. De roadmap verbindt acht thema's en vier dimensies tot een praktisch en werkbaar instrument. Deze biedt omkadering en houvast om bij een aantal fundamentele vragen stil te staan. Het is als het ware een soort stafkaart die inzicht biedt in transitie en stappen markeert naar Zelfsturing. Zo kan je de midlifecrisis herkennen en omzetten in een vruchtbare midlifeshift.

*Meer weten, mail naar [info@grietgeeraert.be](mailto:info@grietgeeraert.be)  
of surf naar [www.grietgeeraert.be](http://www.grietgeeraert.be)*

*'Het leven ons  
geschonken als  
een reis voor  
onze Ziel,  
op zoek naar  
een plek waar  
ons Hart echt  
wonen kan'*

*Griet Geeraert*



Eigenwijs door de midlife shift,  
Griet Geeraert, Witsand, € 24,95



G. GEERAERT, 07