

EIGENWIJS DOOR DE
MIDLIFE *shift*



quiet
05.08.2020



Van ver
komt
Zij

Embodied
Medicine
Woman

Haar cellen ademen
doorleefde kennis
en lichaamswijsheid

uit vervlogen tijden
en verloren gewaande
werelden

als medicijn
voor
de nieuwe tijd

In haar knop
ontpopt zich
haar ware potentieel

klaar om
open
te bloeien

Als een
lichtend voorbeeld
straalt Zij

Een
gouden tijd
breekt aan

Intuïtief schilderij 'Natural Woman'
(Griet Geeraert, 5 augustus 2020)

*'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)

Voor Bart, mijn geliefde man
rots in de branding en vader van onze kinderen
voor zijn nooit aflatende steun en liefdevolle toewijding,
ook in uitdagende tijden

Voor Lucas en Andreas, onze prachtige zonen
die we in liefde mochten zien opgroeien
en steeds meer zien openbloeien als unieke jonge mannen

Voor Delfien, onze nooit geboren dochter
die mij raakte in het diepst van mijn hart en baarmoeder
Zij opende voor mij de poorten naar een nieuw bewustzijn
en een ruimere werkelijkheid

INHOUD

INLEIDING	9
Deel 1 WIE BEN IK EIGENLIJK ?	21
1. Klachten en symptomen	25
2. Midlife: de roep van je hart	32
3. Toeval of voorzienigheid	40
De tocht van de held in de lente	40
De tocht van de heldin in de zomer	40
Synchroniciteit en de roep van het hart	41
4. Roadmap voor de midlifeshift	46
Reflectievragen	50
Deel 2 COCONTIJD	53
1. Ter plaatse rust: creëer een veilige, heilige ruimte	57
Een grens uit zelfbehoud	57
Emotionele energie: een kwestie van opladen	59
Ademruimte	60
Stilstaan brengt beweging	63
2. Milde, open aandacht	65
Carl Rogers: man met hart	65
Zachtmoedige ontvankelijkheid als grondhouding	66
Kijken met nieuwe ogen	70
3. Intuïtie: in verbinding met een dieper weten	71
4. Roadmap voor de midlifeshift	74
Reflectievragen	78

Deel 3 VOELEN IN JE LIJF	81
1. Lichaam en geest zijn één	85
Een gezonde geest in een gezond lichaam	85
Het contact met het lichaam herstellen	87
Hoofd en hart verbinden	89
2. Lichaamsgerichte (psycho)therapie	92
Psychosomatiek	92
Bio-energetica	92
Schaduwwerk	93
Het lichaam wéét: het celgeheugen	93
Het lichaam en de gevoelde betekenis	94
3. Opnieuw leren voelen in je lijf	95
Als het je raakt, ga dan naar binnen	98
Adem als anker – ‘ademheling’	100
Lichaamsbewustzijn, gronding en centering	103
Awareness, focusing en voice dialogue	105
4. Roadmap voor de midlifeshift	111
Reflectievragen	113
Deel 4 DE MASKERS VALLEN	115
1. Overleven	119
Dorian Gray en het pact met de duivel	121
Het masker: een schoentje dat past	122
Het masker ontgroeid: in nauwe schoentjes	125
2. Verborgen verdriet achter de façade	128
De maskers vallen	128
De schaduw: het monster van het onbewuste	133
3. Licht op je schaduw	142
4. Roadmap voor de midlifeshift	148
Reflectievragen	151

Deel 5 DESTRUCTIE, ROUW EN DOOD	153
1. Een pijnlijke dood sterven	158
Kijken met een nieuw bewustzijn: ontwaken in niemandsland	158
Verdedigingsmechanismen in actie	160
2. Je waarheid onder ogen zien	163
Midlife: crisis, transitie en rouw	165
Trauma en herstel	170
De doden begraven	178
3. Strijd en overgave	179
4. Roadmap voor de midlifeshift	183
Reflectievragen	186
Deel 6 SPIRITUELE WEDERGEBOORTE	189
1. Spiritueel ontwaken	191
Jung over individuatie	192
Wilber over het transpersoonlijke bewustzijn	198
Assagioli over het hogere of transpersoonlijke Zelf	199
Interactionele Vormgeving en zelfrealisatie	200
2. In contact met de Bron: archetypen komen tot leven	202
De archetypen en het collectief onbewuste	204
De hogere archetypen: gestalten van Zijn	206
Archetypen: energetische interactie en integratie	209
3. Emoties stromen door een creatief proces heen	211
4. Roadmap voor de midlifeshift	214
Reflectievragen	216

Deel 7 INNERLIJK LEIDERSCHAP	219
1. Eerst de orde, dan de liefde	223
Je bestaat niet los van je context	224
Relationeel in balans door gepast geven en ontvangen	226
Als je op de juiste plek staat, stroomt de liefde	230
2. Van vergif naar vergeven	234
Laat de tijd je vriend zijn	234
Naar een nieuwe onschuld	238
3. Slachtoffer, sta op	245
4. Roadmap voor de midlifeshift	250
Reflectievragen	253
 Deel 8 JE ROEPING IN DE WERELD	 255
1. De terugkeer naar huis: verleden, heden en toekomst verbinden	258
2. Integratie van tegenstellingen	266
3. Parels om te koesteren: je innerlijke kracht	271
4. Roadmap voor de midlifeshift	280
Reflectievragen	283
 BESLUIT	 285
Roadmap voor de midlifeshift	290
 TOT SLOT	 295
Over mezelf	301
Mijn eigen, eigenwijze midlifeshift	303
Dankwoord	313
Bronnen	315

Inleiding

'Ik wil niet aan het eind van mijn leven ontdekken
dat ik mijn hele leven slechts over de hele lengte heb geleefd.
Ik wil het ook over de hele breedte hebben geleefd.'
(auteur ongekend)

Juli 2005. Ik was eenendertig, gelukkig getrouwd en mama van twee vrolijke, gezonde bengels. Ik had een vervullende job als gezondheidspsychologe vlak bij 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?' 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 voorbijgeraasd 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 naar binnen. Ik ging naar binnen... en keerde zelf binnenstebuiten. Deze levensveranderende reis is waar dit boek over gaat.

LEIDRAAD VOOR ZINZOEKERS IN DE MIDLIFECRISIS

Dit boek groeide uit mijn persoonlijke levensverhaal en het intense proces waar ik als prille dertiger in terechtkwam. Het doorleven, kaderen en neerschrijven van dit proces werd het uitgangspunt voor mijn eindwerk als psychotherapeute in de Interactionele Vormgeving (I.V.).

Mijn eindwerk, met als titel *'Heel jezelf, als de maskers vallen'* (2009), bevatte toen al de basis voor dit boek. Nu – zoveel jaar later – zijn daar het verlangen, de ruimte en het vertrouwen om dat boek effectief in de wereld te brengen. Mijn levensveranderende reis (*midlifeshift*) werd een persoonlijke missie. In mijn praktijk begeleid ik dagelijks volwassenen die vast- of leeglopen in de shift naar geïnspireerd leven en werk. De afgelopen veertien jaar had ik het voorrecht om als ervaringsdeskundige en professional velen te mogen inspireren en ondersteunen bij hun midlifeshift. 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 je mag inspireren om stoutmoedig je eigenwijze weg te gaan.

'Het leven, ons geschonken als een reis voor onze Ziel,
op zoek naar een plek waar ons Hart echt wonen kan.'
(Griet Geeraert)

MIDLIFE WAKE-UPCALL

De midlife situeert zich ergens tussen je dertigste en je zestigste. Het is een levens- en ontwikkelingsfase waarin de bubbels uit het leven verdwijnen. We worden geconfronteerd 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. We stellen ons de vraag: 'Wat is er met mij aan de hand?' Vaak zijn deze symptomen een wake-upcall. Een noodrem die je verplicht om stil te staan. En een oproep om je opnieuw te verbinden met je essentie en je natuurlijke flow. Een aansporing om je passie te leven en je leven vorm te geven op een manier die (nu) bij jou past.

DE ROEP VAN JE HART

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. In de eerste helft van ons leven leren we te 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 worden 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 het liefste 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 aan de slag te gaan met onze 'shit', om onze 'shift' te kunnen maken en onze 'gift' te ontdekken.

We dragen allemaal *shit* mee in onze rugzak: impacterende, pijnlijke ervaringen die ons doen ineenkrimpen, die ons 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 waar we mee moeten dealen. Naarmate we ons verleden onder ogen zien en verwerken, bevrijden we in onszelf ook 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.

EIGENWIJS DOOR DE MIDLIFESHIFT

Dit boek gaat over die zoektocht naar je essentie. *'Wie ben ik eigenlijk?'* Deze zoektocht is een roep naar zingeving en verbinding om uiteindelijk een plek te vinden waar je thuiskomt. Vaak vereist dat op sommige gebieden (tijdelijk) een radicale ommekeer. Dit proces is heel kenmerkend voor de midlife. Maar ook onverwachte en pijnlijke verliessituaties (ziekte, verraad, overlijden...) kunnen destabiliserend werken en een dergelijk proces uitlokken.

In het boek heb ik het over hoe je weer in contact kunt komen met je authentieke kern, maar ook beschrijf ik het proces dat daarbij hoort: het afleggen van je masker en tegelijk je kwetsuren en verlies onder ogen zien. Dat vergt moed en doorzettingsvermogen. Om jezelf te ontdekken is het nodig dat je een aantal thema's uit je leven en verleden in alle eerlijkheid onder de loep neemt. Het gaat erom dat je diep in jezelf durft te kijken naar waar het leven je heeft gebracht. En dat je inziet hoe je soms zo diep werd gekwetst dat je je hebt afgesloten en daarbij de weg naar je hart bent kwijtgeraakt.

Maar al is er geen weg terug, er is altijd een terug naar de weg. Door eerlijk naar een aantal thema's te kijken, krijg je opnieuw voeling met je diepste essentie. Dit proces ondersteunt je om je eigen kracht te ontdekken en de roep van je Ziel te volgen. Hierdoor vind je jouw plek en roeping in de wereld.

ROADMAP

Ik heb zelf ervaren hoe ingrijpend, ontwrichtend en desoriënterend een midlifecrisis kan zijn. Ze zet je leven en bestaande wereldbeeld soms totaal op hun kop. Een goed en juist begrip van wat er precies aan de hand is, van waar je doorheen gaat – nee, je wordt niet gek! – en welke fasen je kunt onderscheiden, biedt je de noodzakelijke ruggengraat. Zo herken je deze crisis en slaag je erin ze om te zetten in een vruchtbare midlifeshift, waar je zoveel beter, sterker en gelukkiger uit komt.

‘Eigenwijs door de midlifeshift’ koppelt mijn persoonlijke proces aan bestaande theorieën en methodieken binnen het kader van de Interactionele Vormgeving (I.V.). Als ervaringsdeskundige en professional ontwikkelde ik daarnaast een eigen roadmap voor de midlifeshift, gericht op geestelijke transformatie, zelfontwikkeling en groei.

I.V. is een integratieve psychotherapiestroming waarbij verschillende therapeutische stromingen in interactie worden gebracht tot een nieuw model. I.V.-therapie combineert gesprekstherapie en lichaamsgerichte therapie, systeemtherapie en cliëntgerichte therapie, gedragstherapie en experiëntiële therapie, en richt zich zowel op de persoon als het individu, zowel op de context als op het grotere geheel. Voor de geïnteresseerde lezer verwijs ik graag naar het boek *‘Veranderende denkbeelden in psychotherapie. Interactionele vormgeving in actie’* van Hilde Vleugels en Bruno van den Bosch (2008, Standaard Uitgeverij, Antwerpen), de grondleggers van I.V. Dit basiswerk werd door Marleen Van Laere, I.V.-therapeute en I.V.-docente, verder uitgewerkt in het leerboek *‘Interactionele Vormgeving. Handboek Psychotherapie’* (2019, Witsand Uitgevers, Antwerpen).

OPBOUW VAN DIT BOEK

De opbouw van dit boek is thematisch en doorloopt acht duidelijk afgebakende, opeenvolgende fasen (de delen 1 t.e.m. 8). Dit is voornamelijk om didactische redenen het geval. In de realiteit zijn die fasen vaak minder afgelijnd en ook niet zo chronologisch. Groeien is een cyclisch, spiraalsgewijs proces, dat steeds weer op eigen wijze verloopt.

Thema's en fasen

1. Wie ben ik eigenlijk?
2. Cocontijd
3. Voelen in je lijf
4. De maskers vallen
5. Destructie, rouw en dood
6. Spirituele wedergeboorte
7. Innerlijk leiderschap
8. Je roeping in de wereld

Daarnaast heb ik aan de thema's een aantal dimensies toegevoegd. Deze zijn in elke fase belangrijk maar veranderen van karakter in de loop van het proces.

Dimensies

1. Keuze

Bij elk thema en elke fase hoort een fundamentele keuze.

2. Energie

Bij elk thema en elke fase wordt aandacht besteed aan de energetische component.

3. Tijd

Bij elk thema en elke fase wordt de tijdsdimensie anders ingevuld.

4. Omgeving

Bij elk thema en elke fase is er aandacht voor de persoon in relatie tot zijn context.

Roadmap (en reflectievragen)

Op het einde van elk hoofdstuk worden de thema's verbonden met de dimensies tot een praktisch en werkbaar instrument: een roadmap voor de midlifeshift. Deze roadmap biedt een omkadering en een houvast om bij een aantal fundamentele vragen stil te staan. De bijhorende reflectievragen stimuleren je zelfbewustzijn en helpen je concreet op weg om je de inhoud van dit boek eigen te maken. Ze zijn een uitnodiging om naar binnen te keren, dieper in jezelf te duiken en daar je eigenwijze antwoorden te vinden.

Casussen

Dit boek is doorweven met heel wat casusmateriaal. Enerzijds omvat het herkenbare maar niet reële voorbeelden, die geïnspireerd zijn door mijn rijke levens- en praktijkervaring. Elke gelijkenis van deze casussen met bestaande gebeurtenissen en/of personages berust op louter toeval. Anderzijds zijn ook heel wat fragmenten uit mijn persoonlijke proces verwerkt. Ze geven het geheel een authentiek, geloofwaardig en levendig karakter. Ik zou nooit geleerd hebben wat ik leerde als ik niet zelf de weg had bewandeld.

‘Ik hoor en ik vergeet. Ik zie en ik onthoud. Ik doe en ik begrijp.’
(oud Chinees spreekwoord)

IN HET VOETSPoor VAN JE HART

Tot slot is dit boek een warme uitnodiging om je te verwonderen en je te laten raken. Om alles wat je op je pad leest, ziet en tegenkomt af te toetsen aan de waarheid van je hart. Want als er iets is wat ik onderweg heb geleerd, dan wel dat het goed is te vertrouwen op je eigenwijze weten en de moed te hebben je eigen weg te gaan. Ik wens het je van harte toe!

In liefde, Griet

‘Het leven is geen probleem
dat we moeten oplossen,
maar een mysterie
dat geleefd wil worden.’
(Osho)