

ELKE GYBELS

**VERLANG-
ZAMEN**

**IDEEËNGIDS
VOOR MEER
TEVREDEN
TIJD**

**Lannoo
Campus**

Lezers over *Verlangzamen*

‘Verlangzamen: met verlangen en samen, twee wezenlijke waarden tegen ledigheid en eenzaamheid.’

Dirk De Wachter | psychiater en auteur van *Vertrouwingen*

‘Verlangzamen: wat een mooi woord is dat toch. Verlangen naar langzaam, verlangen naar meer verbinding ... met jezelf en met de ander. In deze snelle tijden is verlangzamen nooit een slecht idee, dit boek lezen dus ook niet! Neem je tijd en ontdek het zelf.’

Joris Hessels | acteur en televisiemaker

‘We leven in een tijd waarin snelheid en multitasking het nieuwe normaal lijken te zijn, en waarin sociale media ons dicteren hoe een gelukkig leven eruit zou moeten zien. Dit boek biedt de lezer een weldoend rustpunt aan: een warm en oprecht pleidooi om te **verlangzamen** en te **verstillen**. Met vijftig praktische tips en tal van waardevolle inzichten wijst Elke de weg naar een bewuster en daardoor gelukkiger leven. Ik las dit boek in een ruk uit, met een brede glimlach!’

Wouter Torfs | voormalig CEO van Schoenen Torfs en voorzitter van de CAW Groep (Centrum Algemeen Welzijnswerk)

‘*Verlangzamen* is een warme uitnodiging om bewuster in het leven te staan en de balans op te maken van wat écht telt. Met praktische oefeningen, reflectieve vragen en inspirerende verhalen nodigt het boek je uit om stil te staan bij je keuzes, je waarden en je verlangens. Het concept van vertragen en verbinding zoeken – met jezelf en anderen – loopt als een rode draad doorheen het boek, zonder te vervallen in grote beloftes of overdreven adviezen.

Elke schrijft op een toegankelijke en realistische manier, waardoor het boek zowel uitnodigend als toepasbaar is. De reflectievragen zetten aan tot actie en geven je concrete handvaten om kleine, bewuste stappen te zetten richting een leven dat meer in lijn ligt met wat voor jou “passend” is. *Verlangzamen* biedt geen pasklare antwoorden, maar wel de ruimte om je eigen verhaal verder te schrijven – een waardevolle gids in een wereld die altijd sneller lijkt te willen gaan.’

Jef Willem | auteur en podcastmaker *Onbespreekbaar*

INHOUD

VERLANGZAMEN: EEN UITNODIGING TOT REFLECTIE	9
VERLANGZAMEN: WAT IS PASSEND VOOR JOU?	15
Verbind	17
Verbeter	20
Speel	23
Doe (n)iets	24
Noteer: schrijf zelf je handleiding	25
DEEL 1: VERBINDEN MET JEZELF: EEN ZELFONDERZOEK	29
Deel jouw verhaal	30
Volg je innerlijke kompas	32
Verken wat zin geeft	36
Balanceer je levensdomeinen	37
Geloof in verbetering en verandering	43
Er zijn altijd keuzemogelijkheden	45
Blik tevreden terug	48
Geniet van de gewooneheid	52
Verwonder je over wat er al is	53
Schat jezelf naar waarde!	56
Vergelijk jezelf met jezelf	58
Ontwikkel een perspectiefgerichte mindset	60
Zet de tijd stil met je zintuigen	64
Word kommakoesteraar	69
Beoefen (nog vaker) dankbaarheid	73
Maak een tijds capsule als een toekomstig geschenk voor jezelf	74

DEEL 2: VERLANGEN: VERBINDEN MET DE TOEKOMST	79
Reis door de tijd	80
Gebruik je verbeelding	81
Blik verwachtingsvol vooruit	84
Verfijn je verlangen	87
Ga van perfectie naar passend	89
Kijk door andere ogen	91
Onderzoek je inspiratiebronnen	93
Vergroot je motivatie	94
Maak meesterlijke missers	96
Wees wankelmoedig	99
Knipoog naar een betere mindset ;	100
Regisseer je gedachten	103
Verleg je focus en DIM	107
DEEL 3: VERLANGEN NAAR SAMEN: VERBIND MET ANDEREN	119
Krijg zicht op jouw betekenisvolle anderen	121
Reflecteer over jouw balans tussen zelfzorg en anderenzorg	122
Ontdek de voordelen van verbinden	123
Blijf actief reiken naar anderen	125
Ervaar de rijkdom van de vriendschap	126
Vergroot je contactvaardigheden	134
Voel je vrij in verbondenheid	141
Geef wat vaker ondertiteling bij situaties	143
Ontwikkel vaardigheden voor betere banden	144
Luister met volle aandacht	144
Wees een positief klankbord	149
Verken de vijf talen van liefde	151
Geef een 'trage suikers'-compliment	154

DEEL 4: VERLANGZAMEN: JOUW BESTE TIJD MAKEN!	161
Sluit vriendschap met de tijd	162
Surf op een zee van tijd	164
Verbeter je dagelijkse levenskwaliteit	166
Realiseer rust, reinheid en regelmaat	168
Word padvinder en leg een snelweg aan	181
Zoek mentale rustplekken op	182
Laad je met rust	183
Trek eropuit	186
Lach om je rimpels	189
Plan jouw toekomst en maak tijd voor je prioriteiten	191
Bepaal wat dringend en belangrijk is	193
Pas de 80/20-regel toe	199
Vier het leven	200
EEN STEVIG HOUVAST ALS EINDWOORD	207
DANKWOORD	209
BRONNEN	211



VERLANGZAMEN: EEN UITNODIGING TOT REFLECTIE

In welke mate neem je af en toe al een mijnermoment, een moment om stil te staan bij hoe je dag is verlopen en wat je kunt doen om er nog meer uit te halen?

Geef je dag, zoals die tot nu toe is geweest, een score. Je mag bij elke vraag een cijfer van 1 tot 20 geven:

Hoe dankbaar je bent over jouw daginvulling?	../20
Hoe goed je aan zelfzorg deed?	../20
Hoe verbonden je je voelde met iemand anders?	../20
Hoe positief je gedachten waren?	../20
Hoe tevreden je bent over je dosis beweging?	../20

Totaal = ../100

De onderwerpen die in deze korte bevraging aan bod kwamen, zijn thema's die in dit boek verder worden uitgediept. Vooraleer daar inhoudelijk op in te gaan ben ik benieuwd in hoeverre je streeft naar het behalen van hoge cijfers. Herken je de neiging tot perfectie?

Perfectie is fictie, je hoeft echt geen 100 procent te halen! Het gaat erom te kijken tot waar de dingen je *al* lukken en wat jij *al* goed deed om een bepaald resultaat te behalen. Dat zegt iets over je manier van in het leven staan én over hoe positief je mindset is, allemaal dingen waarover 'verlangzamen' gaat.

Iedereen die het leven meer wil vieren, nodig ik uit om te verlangzamen, om te vertragen, in de zin van even de tijd te nemen. Tijdens zo'n moment van rust en reflectie doe je eigenlijk aan zelfonderzoek. Verstilling staat niet synoniem aan passief pauzeren, het is een kans om jezelf te leren kennen. Je verkent je identiteit. Dit wil zeggen: wie je bent geworden in de loop van de tijd en door ontmoetingen met anderen, wat je belangrijk vindt, wat je overtuigingen, je waarden, kwaliteiten en behoeften zijn. Je ontdekt hoe je kunt werken aan een meer duurzame en betere versie van jezelf. En dat is iets heel anders dan hoe je je volgens de verwachtingen van de maatschappij en sociale media zou moeten gedragen. Vaak krijg je ongevraagd meningen of adviezen van anderen. Weet je nog wat je zelf belangrijk vindt? Hoe goed ken je jouw verlangens, of houd je vooral rekening met wat anderen van je verwachten en denk je: 'Wat gaat de ander ervan vinden als ik dit of dat doe?'

Dit klinkt als een zelfzorgboek, nietwaar? Het accent ligt echter zowel op zelfzorg als op anderenzorg. Overal in je leven kom je andere mensen tegen en je hebt die anderen ook nodig. Omdat de meeste mensen samenleven en samenwerken met anderen, kan zelfzorg nooit alleen een 'ik-verhaal' zijn. Het is een voortdurend afstemmen en zoeken, noem het maar balanceren, tussen wat je zelf belangrijk vindt en wat goed is voor (je relatie met) anderen. Misschien ontdek je zelfs dat de invullingen van de begrippen zelfzorg en anderenzorg kunnen samenvallen?

Verlangzamen is een begrip dat meerdere lagen heeft en talloze voordelen biedt wanneer je het beoefent. Het gaat in essentie om meer verbinding met jezelf, je verlangens, anderen én de tijd. Veelzijdig verbinden dus, met als voordeel dat je leven nog beter wordt. Beter, omdat het meer afgestemd raakt op waar je op hoopt. Om nog beter af te stemmen op je verlangens kun je de input die je krijgt, aan de hand van de verschillende betekenissen van het woord verlangzamen, straks overdenken en/of meteen toepassen in jouw leven.

Verlangzamen, in de oorspronkelijke betekenis van verstillen, komt in elk hoofdstuk van dit boek terug. In deel 1 word je uitgenodigd om vanuit het nu terug te blikken op de weg die je al hebt afgelegd. Je onderzoekt hoe je dat gelukt is en bedenkt tot in het kleinste detail over welke aspecten in je leven je al tevreden bent. Het wordt een soort van tevredenheidsonderzoek! Vervolgens richt je jouw blik op de toekomst, geïnspireerd door het woord 'verlang'

dat in 'verlangzamen' besloten ligt. Je staat stil bij hoe het ook of nog (beter) kan. Welke scène hoop je dat er zich straks afspeelt in je leven? En door wie word je omringd? Deze laatste vraag maakt een boogje naar verlang-zamen in de zin van verlangen naar samen. Dankzij wie word jij 'wij'? Hoe kunnen jouw relaties nog meer voedend en waardevoller worden? Met wie of wat zou je nog meer willen verbinden? Al verlangzamend maak je een reis door de tijd. In het laatste deel van het boek ontdek je hoe je meer vat krijgt op de toekomst, zodat je nog meer tevreden tijd beleeft! Verwacht dus praktische tips over hoe je meer grip krijgt op je tijd, want hoe je je tijd besteedt, heeft grote invloed op je (mentale) gezondheid.

Verlangzamen is veelzijdig verbinden met als voordeel dat je leven nog beter wordt.

Ontdek de komma als symbool voor verlangzamen!

Als leesteken in een zin biedt de komma ademruimte. Je krijgt een rustpauze, een moment van verpozing. De taalregel schrijft voor dat er tussen twee werkwoorden altijd een komma moet staan. Misschien is het ook een goed idee om in het dagelijks leven tussen twee acties even op adem te komen? De komma kan een geheugensteuntje zijn om te vertragen en bewust een pauze te nemen. Daarnaast fungeert de komma als een elegant verbindingsstukje, want erna komt altijd nog een boodschap. Dit leesteken herinnert aan nieuwe mogelijkheden en kansen, door subtiel te beloven dat er meer komt, dat het verhaal verdergaat. In de spreektaal klinkt 'komma' als 'kom maar'. Het is een échte uitnodiging om nabij en verbonden te zijn! Daarom vind je in dit boek regelmatig komma's die je uitnodigen om stil te staan, te reflecteren, rust te nemen en te verbinden. Verbinden met de wijze lessen uit het verleden, met je verlangens en met anderen in de wereld rondom je. Verlangzaam en ontdek hoe je jouw leven na de komma wilt vormgeven, en hoe je jouw verhaal verder wilt schrijven in de komende levensfasen.



Wanneer je vanaf deel 1 de titels optelt, vind je in totaal **vijftig adviezen**, verspreid over de vier betekenissen van 'verlangzamen'. Elke titel begint bewust met een werkwoord, omdat het doorvoeren van veranderingen of het behouden van een situatie actie en inspanning vereist. Hoewel werkwoorden dwingend en gebiedend kunnen overkomen, zijn ze hier bedoeld als **uitnodigingen**. Het bijzondere aan 'verlangzamen' is dat jij de adviezen kunt aanpassen aan jouw persoonlijke situatie, waardoor iedereen een ander resultaat uit dit boek kan halen. Je kunt *Verlangzamen* op verschillende manieren lezen: van begin tot eind, door het ergens willekeurig open te slaan, of door een zin eruit te pikken. Het vervangt geen gesprek met een echt persoon, maar de vragen en verhalen die eruit voortvloeien, kun je wel delen met iemand uit jouw omgeving.

Je bepaalt dus zelf hoe je aan de slag gaat, soms speels, soms serieus. Eigenlijk werkt het als een soort van teletijdmachine. De vragen en oefeningen die ik deel, komen voort uit (therapeutische) gesprekken en geven je een inkijk in wat voor anderen werkt. Door de vragen te beantwoorden en de ideeën uit te proberen, maak je voortdurend tijdsprongen tussen het verleden en de toekomst. Je tovert als het ware met tijd en maakt verbinding met wat er al is en met wat mogelijk wordt.

Omdat een groot deel over verlangen gaat, deel ik graag wat ik hoop voor jou als lezer én voor al de mensen die belangrijk zijn voor jou. Ik wens dat het voordeel van het lezen van dit boek voor jou zit in het woordje 'meer', dat je leven er *meer* gaat uitzien zoals jij het wilt. En dat je binnenkort nog meer tevreden tijd beleeft in verbondenheid met anderen! Daarom alvast een waarschuwing voor een mogelijke prettige bijwerking: wanneer je de tijd neemt om te verbinden met jezelf, de ander en je verlangens, sta je straks ongetwijfeld met meer zelfkennis, positiviteit, hoop, energie en balans in het leven. Geniet van jouw 'be-leef-tijd' en veel succes gewenst met 'verlangzamen' in de betekenis die uiteindelijk voor jou het meest passend is!

Alle goeds gewenst,
Elke

Ik wens dat het voordeel van het lezen van dit boek voor jou zit in het woordje ‘meer’, dat je leven er *meer* gaat uitzien zoals jij het wilt. En dat je binnenkort nog *meer* tevreden tijd beleeft in verbondenheid met anderen!



VERLANGZAMEN: WAT IS PASSEND VOOR JOU?

Verlangzamen betekent letterlijk vertragen. In de eerste betekenis van verlangzamen word je aangemoedigd om te verstillen. Bewust stilstaan in de drukte en reflecteren. Reflectie kun je zien als het nemen van een (denk-) pauze die voorafgaat aan de verkenning van nieuwe mogelijkheden. Reflecteren helpt om een helder beeld op te bouwen van waar het leven voor jou betekenis aan geeft en hoe je in de richting van je verlangens kunt ontwikkelen, ook in ingewikkelde tijden.

Verlangzamen wordt wel eens gelinkt aan mindful zijn: meer bewust en bedachtzaam bezig zijn met wat je op het moment zelf doet, of dat nu gaat om het koken van een maaltijd, het lezen van een krantenartikel of om het poetsen van je tanden. De tijd nemen om alert te zijn en achteraf niet ongerust te hoeven zijn vanwege gedachten als: 'Heb ik de stekker uitgetrokken van het strijkijzer, de soep afgezet, de deur gesloten, ...?' Ieders hersenen draaien op volle toeren en hebben af en toe rust en pauzeperiodes nodig, zie het als verstillen om verder te ontwikkelen.

*'We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.
We kunnen nu niet blijven, we kunnen nu niet langer blijven staan.'*

Het lied *Opzij opzij opzij* van Herman van Veen kwam al in 1979 uit en het leven lijkt ondertussen nog jachtiger geworden. Hoe vaak hoor je iemand zeggen 'druk, druk, druk' wanneer je vraagt hoe het gaat. We hebben allemaal nog altijd onge-

lofelijke haast. Tijd lijkt al jaren verheven tot een luxeartikel. Het is een kostbaar goed. Nochtans heeft iedereen evenveel tijd in zijn bezit en elke dag 24 uren ter beschikking. Tegelijk wordt een mens steeds ouder en ligt de gemiddelde levensverwachting op bijna 82 jaar. Om een vergelijking te maken, in 1979 lag deze op 71 jaar. Het enige wat je vooraf niet weet, is hoeveel tijd je gegeven is. Waar je wel invloed op hebt, is hoe je jouw waardevolle tijd zo goed mogelijk kunt besteden, op een manier die voor jou passend is, hoe je jouw beste tijd kunt maken!

Vanuit de samenleving worden er hoge verwachtingen gesteld over hoe je je leven het best vormgeeft. Bij voorkeur bestaat het uit een goede en inspirerende job waardoor je een mooi inkomen verwerft, waarbij je voldoende tijd besteedt aan je partner, vrienden en familie en je er ook nog sportieve en creatieve vrijetijdsinvullingen bovenop hebt, met op tijd en stond een bijzondere reis in het verschiet of zelfs een sabbatical. Dit perfecte plaatje lijkt alomtegenwoordig. Sla een tijdschrift open en je ontdekt hoe je gekleed moet lopen, hoe je je huid en haren perfect verzorgt, met welke maaltijd je scoort wanneer je bezoek krijgt, en naar welke prachtige streken je moet reizen. Voldoen aan de hele opsomming klinkt best vermoeiend, niet? Wat is er mis met een kreuk in je bestaan, met iemand een alledaags gerecht voorschotelen, met een verkwikkende wandeling in de buurt?

Wat is er mis met een kreuk in je bestaan?

Sommige mensen ervaren de wereld als stressvol en worden onzeker door de vele veranderingen en uitdagingen die hiermee gepaard gaan. Dit gevoel van complexiteit wordt versterkt door debatten over euthanasie, wilsbeschikking, vrijheid, zelfbeschikking en gesprekken over zelfzorg. De westerse wereld hecht daarbij veelal belang aan het najagen van individuele doelen, zelfexpressie, persoonlijke vrijheid en welzijn. Er wordt gesproken over een 'ik-tijdperk'. Oosterse culturen leggen andere accenten, daar ligt de nadruk meer op zorg

voor de gemeenschap en het gezin. Ouderenzorg en respect voor familieleden zijn er cruciale waarden en het welzijn van de groep wordt vaak belangrijker geacht dan dat van het individu. Misschien draait het net om een goede balans tussen zelfzorg en anderenzorg? Misschien is het nú tijd om te vertragen in de versnellende samenleving? Tijd om stil te staan bij je eigen verhaal, om te mijmeren over toekomstige mogelijkheden en hoop gestalte te geven in deze uitdagende tijden.

VERBIND

Elke mens heeft een behoefte om gezien en gewaardeerd te worden. Dit verlangen naar connectie brengt mensen samen, helpt om betekenisvolle banden aan te gaan en maakt de maatschappij warmer. In welke mate ervaar je die behoefte om van betekenis te zijn, om ergens bij te horen, om ergens toe bij te kunnen dragen en om iets te delen met anderen?

Verlang-zamen kun je lezen als *verlangen naar samen* en definiëren als verbondenheid. Verbondenheid in de ruime zin van het woord. De omgeving waarin je vertoeft, is belangrijk en anderen vormen daarin de basis. Je zoomt straks in op jouw netwerk aan energiegelovende relaties en hulpbronnen en bedenkt hoe je waardevolle contacten kunt onderhouden, aangaan en uitbreiden. In eerste instantie gaat het om een betere verbinding met de mensen met wie je samenleeft en samenwerkt, met andere mensen of groepen dus. Het gaat naast *wie* ook om *wat* er al is. Je kunt je ook verbonden voelen met de wereld rondom je, met de natuur, met een voor jou bijzondere plek, met de buurt, met dieren, met de activiteiten die je onderneemt, ... Hier kun je bewust(er) mee bezig zijn en zorg voor dragen. Daarover later meer.

Ik hoop dat je de tijd kunt vinden én nemen om even te gaan zitten met dit boek. En om het ook weer weg te leggen zodat je met iemand (erover) in gesprek kunt gaan. Het kan bijzonder waardevol zijn om je ideeën met anderen te delen. Door erover te praten, creëer je verbondenheid, krijg je nieuwe inzichten of wordt je denken bevestigd, verruimd of weerlegd. Dit kan je helpen om genuanceerder naar jezelf, de wereld en de toekomst te kijken.

Soms lees je ‘alle antwoorden bevinden zich in jezelf’. Op zich een absurde uitspraak, niet? Want dan zou je niemand rondom je nodig hebben. Gelukkig zijn er net die anderen waarop je kunt leunen en van wie je kunt leren. Anders was, in mijn geval, mijn kelder nog altijd vochtig, zou mijn knie nooit geopereerd zijn, wist ik bijvoorbeeld niet hoe ik het lekkerste pizzadeeg maak en wat het woord geluk is in het Italiaans. Laat je dus bijstaan door andere mensen of laat ze minstens een klankbord zijn.

Leren over het leven en over jezelf kan op veel manieren: door tv te kijken, te reizen, mensen te observeren vanop een terras, boeken te lezen en die kennis te spiegelen aan je eigen leven. Stilstaan bij wat je wilt en wat niet, helpt je om elke dag iets nieuws te verkennen en je levensverhaal verder te schrijven. Ik ben enorm dankbaar voor de inkijk die ik krijg in de levens van mensen met diverse achtergronden, die bij mij over de vloer komen of die deelnemen aan een workshop of lezing. Ik vertel graag wat werkt voor de individuen, koppels of gezinnen die ik, als levensloopsycholoog, mag begeleiden in de Content (www.decontent.be).

Iedereen wordt in het leven geconfronteerd met lichamelijke, mentale en sociale uitdagingen. Het is een voorrecht en verrijking om even deelgenoot te kunnen zijn, om verhalen te mogen beluisteren en samen te zoeken naar een nieuwe hoopvolle wending in hun leven. De ene persoon klopt aanvankelijk eerder aarzelend en met wat schroom aan voor hulp, terwijl een ander het net bevrijdend vindt om zijn verhaal aan een wildvreemde te doen. Heel wat individuen denken dat ze als enigen ergens mee worstelen, zeker als in hun omgeving enkel de mooie, feestelijke kanten van het leven worden getoond. Nochtans zit er heel wat gemeenschappelijks in hetgeen mensen willen, waarop ze hopen en waarnaar ze verlangen. Veelal terugkomende gespreksthema's zijn:

- Ik wil achterhalen wat ik wil in het leven, in mijn job, in mijn relatie.
- Ik heb veel lichamelijke klachten zonder een echte medische oorzaak.
- Ik pieker veel, heb overwegend negatieve gedachten en ik wil beter kunnen slapen.
- Ik blijf malen over gebeurtenissen uit het verleden, ik wil kunnen loslaten.
- Ik schaam me om het te zeggen want ik heb alles om gelukkig te zijn, alleen ben ik het niet. Ik mis precies een doel in mijn leven.

- Het lijkt alsof ik, in vergelijking met anderen, tot niks kom. Ik wil meer energie en meer dingen kunnen afvinken zodat ik de dag met een goed gevoel kan afsluiten. Bovendien kunnen andere mensen zich schijnbaar beter ontspannen terwijl bij mij de boog altijd gespannen staat.
- Ik ervaar een voortdurend gevoel van stress en wil kunnen relaxen.
- Ik voel me alleen, weet niet goed hoe ik contact kan leggen en ... gaan andere mensen me wel fijn gezelschap vinden?
- Ik heb precies meer zelfvertrouwen nodig, meer geloof in mezelf, meer zelfzekerheid.
- Ik voel me eenzaam, nochtans heb ik genoeg mensen rondom me, maar ik durf niet praten over wat me echt bezighoudt.
- Ik laat over me heen lopen, wil meer opkomen voor mezelf!

Meestal gaat het om een mix van thema's en domineert een overwegend negatief gevoel, een gevoel van vastzitten. Er zijn verschillende manieren om op uitspraken als deze in te gaan, bijvoorbeeld door in te zoomen op het probleem, de zorgen, moeilijkheden of frustraties die iemand heeft. Er worden dan vragen gesteld als:

- Vertel eens, wat heb je dan allemaal meegemaakt? Wat zijn zo terugkerende negatieve gedachten? Welke klachten heb je, en wat loopt er nog meer moeilijk in je leven? Hoe verlopen die ruzies of de moeizame gesprekken dan?
- Wanneer is het begonnen en hoe werd het erger?
- Hoeveel last heb je hiervan?

Of, zo was het oorspronkelijk, toen in de psychologie voornamelijk de focus lag op een probleemanalyse. Er werd nagegaan hoe problemen en moeilijkheden ontstonden om dan te zoeken naar hoe ze weggewerkt konden worden. De meeste mensen hopen op een positieve verandering of verbetering van hun situatie. Ze beseffen dat het verleden niet te veranderen is, maar dat wel de manier waarop ze ernaar kijken, positiever en vrolijker kan worden. Bovendien willen ze een betere toekomst. Verdergaand op de uitspraken van hierboven komen thema's aan het licht als: tevreden kunnen zijn, meer positief in het leven staan, opkomen voor mezelf, mezelf waardevol vinden, weten wat ik wil, ... allemaal dingen die nog aan bod komen. Deze gespreksonderwerpen zijn te bundelen in de zin die mensen regelmatig letterlijk uitspreken: 'Ik wil me beter voelen.'

VERBETER

Wanneer iemand ziek is, wens je die persoon beterschap. Het is toch logisch om er bij mentale moeilijkheden ook de focus op te leggen? In de praktijk kies ik er dus bewust voor om in te zoomen op 'beter'. Beter is de overtreffende trap van goed. Dat betekent dat er eerst wordt gekeken naar waar iemand verbetering of verandering in wil, om vervolgens de aandacht te richten op wat al goed is of al lukt. Deze manier van werken vindt zijn onderbouwing in de positieve psychologie en het perspectiefgerichte gedachtegoed. Perspectief in de zin van 'Waar hoop je op?', 'Wat mag er toenemen of positief veranderen in je leven?' of 'Wat wil je anders of beter?'

De positieve psychologie ontstond toen Martin Seligman en Mihály Csikszentmihályi in de winter van 1997 elkaar tegen het lijf liepen. Beide mannen deelden de mening dat de psychologie zich te veel bezighield met stoornissen. Door hun acties en toewijding groeide vanaf het begin van deze eeuw deze nieuwe stroming. Vanaf dan werd meer en meer gefocust op welbevinden in de ruime zin van het woord. Begrippen als verbondenheid, het aangaan van goede relaties met een ander én met jezelf werden uitgewerkt. Er werd onderzocht welke interventies en hulpmiddelen werkten om veerkracht en groei te bewerkstelligen. Steeds meer wordt er nagegaan hoe iemand hoopvoller kan worden, meer positieve emoties kan ervaren en weer een gevoel van controle over de dingen krijgt en hoe, vertrekkend vanuit de eigen sterke punten, een meer betekenisvol en zinvol leven geleid kan worden.

Positief betekent niet dat er eenzijdig wordt gefocust op geluksgevoelens of dat het niet meer over problemen mag gaan. Iedereen maakt moeilijke momenten mee. Falen en negatieve emoties maken deel uit van het leven. Gelukkig gaat het af en toe wat minder, hoe kan het anders beter gaan? Zowel in een succeservaring als in een 'mislukking' schuilt een levensles.

Positief staat evenmin gelijk aan ideaal. Het gaat niet om het perfecte plaatje, er wordt gekeken naar wat passend is binnen iemands gegeven omstandigheden. Het gaat over jou als persoon, jij op je best in een nog betere situatie.

Vanuit de vraag 'Waar hoop je op?' kun je kijken naar mogelijkheden die in het verschiet liggen, weliswaar met een goede dosis realiteitszin. Uitspraken

als 'je kunt worden wat je wilt' kloppen mijns inziens niet. Het draait om wat er binnen jouw bereik, jouw invloed en mogelijkheden ligt en dit binnen de omstandigheden waarin je je bevindt of die je meemaakt.

Zelf ben ik opgevoed vanuit het idee 'Doe maar gewoon, da's al gek genoeg'. Tegenwoordig hoor je eerder kreten als: 'Doe eens zot!' of 'YOLO, je leeft maar een keer!' Toffe uitspraken. Echter, de realiteit zegt dat je op een bepaald moment rekening moet houden met elementen zoals:

- de regels en noden van de maatschappij;
- het feit dat je samenleeft of -werkt met anderen met wie je rekening wilt houden;
- je gegeven omstandigheden. Bijvoorbeeld: door je financiële situatie kun je niet zomaar op vrijdagmiddag zeggen: 'Nemen we straks het vliegtuig om een pizza te gaan eten in Pisa?';
- je waarden en normen. Om verder te gaan op het zotte vliegtuigidee, in hoeverre past het bij het belang dat je hecht aan het klimaat, het milieu, aan duurzaamheid, ...;
- je behoeften, vanuit de vraag: 'Heb ik dit echt nodig?', of 'Hoe blij ben ik straks wanneer ik dat doe?';
- ...

In feite houd ik een pleidooi voor het woord 'passend' in plaats van perfect, ideaal of positief.

Er wordt in dit boek regelmatig gebruikgemaakt van of verwezen naar wetenschappelijk onderzoek. Voor elk onderzoek is wel een tegenonderzoek te vinden of bevestigt of verwerpt een vervolgonderzoek het vorige. Los daarvan heeft iedereen een andere kijk op en een ander beeld van de werkelijkheid.

Gun jezelf tijd en ruimte om jouw *verlangen* te onderzoeken en een hoopvol verhaal uit te bouwen met de mensen met wie je verbonden bent, op een manier die passend is voor jou! Wanneer iets 'passend' is, onderneem je iets dat bijdraagt aan waar je zelf achter staat. Soms moet je daarbij omgaan met beperkingen. Met een slechte knie en zere rug zul je nooit een goede skiër worden. Je kunt wel afreizen naar een skigebied om er wandelingen te maken, te lezen en om te genieten van de après-ski. Of je kunt een andere activiteit of bestemming zoeken, om alleen of samen met anderen te verkennen.

Ook jij kunt je creativiteit aanwenden om na te gaan wat mogelijk en passend is voor jou. Binnen het maatschappelijk kader, gecombineerd met wat je zelf belangrijk vindt, ligt nog een heel speelveld dat je kunt benutten. Al is het onduidelijk hoe de toekomstige wereld er gaat uitzien ... jij kunt mijmeren over wat er anders en beter kan en hoe je je leven daarnaar kunt inrichten, gebruikmakend van wat er al is. Om het bij die pizza te houden, het geheim van een lekkere pizza zit in het deeg. Het heeft met de bodem te maken of de pizza van goede kwaliteit is en de smaak van de topping tot zijn recht komt. Kijk eens naar welke stevige basis er al is. Uit welke kwaliteitsvolle ingrediënten bestaat deze bodem al bij jou?

Houd je meer van zoet dan van hartig? Vergelijk het dan met een donut! Stel je voor dat je een donut koopt voor jezelf of voor iemand waarvan je weet dat die persoon er graag eet. Waarschijnlijk maak je bij de bakker niet de bedenking 'Moet ik nu werkelijk twee euro betalen voor een koek met een gat in?' Je kijkt naar wat er werkelijk voor je ligt en bedenkt met hoeveel smaak de mooi versierde donut wordt opgegeten. Je richt je aandacht op wat er is, niet op wat er ontbreekt.

Er zijn meerdere wegen te bewandelen om iets te bereiken of om over iets te denken. Zoals $5 + 2$ samen 7 is, geldt dat ook voor $3 + 4$. Bovendien zijn er nog meer combinaties mogelijk. Je kijk op de werkelijkheid wordt voor een groot deel gevormd door je gedachten. Door middel van eenvoudige oefeningen leer je hoe je de overstap kunt maken van denken in problemen (DIP) naar denken in mogelijkheden (DIM). Begin met het verkennen van wat er allemaal mogelijk is, in plaats van te denken: 'Dat lukt me nooit, ik kan dat niet...'

Stel je voor dat iets wél lukt, dat het goed afloopt. Welke mogelijkheden liggen dan open voor jou?

Het is je misschien opgevallen dat het woord 'mogelijkheden' in deze inleiding regelmatig terugkomt. Uiteraard gebeurde dit bewust, want ik beschouw me graag als een 'possibilist'. Dit positieve label herinnert me eraan om te letten op de dingen waarvoor ik dankbaar ben, aan de waardevolle en authentieke ingrediënten die al in mijn pizzabodem zitten. Daarin ontdek ik mogelijkheden voor de toekomst waardoor hetgeen ik verlang meer binnen mijn bereik komt. Via de oefeningen en vragen ervaar je hoe ook jij een possibilist kunt worden.