

Inhoud

Voorwoord 9

Een terugblik 11

Inleiding 15

1 Het grote openbreken 19

2 Een maatschappij uit balans 37

3 Mannelijke versus vrouwelijke energie 46

4 De terugslag 60

5 Een uniek levensdesign 74

6 De taal van je verlangens 91

7 Verticale groei 106

8 Je creatievermogen ontdekken 124

9 Van je leven een kunstwerk maken 131

10 Het rimpeleffect 140

Nawoord 149

Over de auteur 151

Dankwoord 153

Literatuurlijst en inspiratiebronnen 155

Het grote openbreken

I never fully accepted what I had been offered as normal. Life, I knew, was supposed to be more joyful than this, more real, more meaningful, and the world was supposed to be more beautiful. We were not supposed to hate Mondays and live for the weekends and holidays. We were not supposed to have to raise our hands to be allowed to pee. We were not supposed to be kept indoors on a beautiful day, day after day.

Charles Eisenstein

In mijn eerste boek kon je lezen dat alles veranderde zodra ik mijn burn-out aanvaardde en het als een kans begon te zien, als een vriend op mijn pad. Door de jaren heen heb ik vele mensen ontmoet voor wie hun burn-out, net zoals bij mij, een belangrijk keerpunt is geweest in hun leven. Bij anderen was het geen burn-out maar een ongeval, echtscheiding, overlijden, ontslag, lichamelijke of psychische ziekte... of nog een andere intense gebeurtenis die hen wakker schudde.

Ik heb lang gekauwd op de vraag 'Hoe komt het dat mensen een persoonlijke crisis nodig hebben voordat ze kunnen of durven te veranderen?' Tot ik besepte dat ik de verkeerde vraag stelde. Want, hoewel de uiterlijke omstandigheden bij elk van

deze mensen verschillend zijn, zijn er onderliggend heel wat gemeenschappelijke kenmerken. Ik som ze even op.

Interesse in spiritualiteit, persoonlijke groei en bewustzijn

Tijdens mijn burn-out leek het of er een poortje naar een andere wereld werd opengezet. Het ene na het andere boek werd verslonden en er werden meerdere workshops, cursussen en opleidingen gevolgd. Ik had een honger naar weten en naar persoonlijke ontwikkeling, een honger die compleet nieuw was en nog steeds niet gestild is. Zodra ik deze zaken voor een tijdje loslaat, begint er iets in mij te knagen. Alsof mijn ziel om nieuw voedsel roept.

Voor heel wat mensen vormde hun persoonlijke crisis de aanleiding om de ware aard van zichzelf en het leven dieper te gaan onderzoeken, gedreven door zingevingsvragen als ‘Wie ben ik en wat doe ik hier eigenlijk?’ Ze beginnen met nieuwsgierigheid en oprechte interesse hun innerlijk landschap te verkennen.

Toen ik in mijn burn-out terecht kwam, was ik helemaal klaar met de persoon die ik tot dan toe was geweest. De persoon die steeds in dezelfde patronen vastliep, wiens leven één grote vicieuze cirkel was geworden. Ik weigerde mij neer te leggen bij het teleurstellende ‘dit is het dan’-gevoel, wat zoveel volwassenen als de realiteit zijn gaan aanvaarden. Ik wist dat er meer mogelijk moest zijn.

Dit rebelse gevoel zorgde dat ik resoluut ‘Neen’ zei tegen de huisarts die mij antidepressiva wilde voorschrijven, en dat ik op zoek ging naar alternatieve therapieën en behandelingen om mij te ondersteunen in mijn herstel. De beste keuze die ik ooit heb gemaakt.

Dit rebelse gevoel was in essentie mijn liefde voor het leven die sprak, voor het leven waar ik ooit zo intens van gedroomd en naar verlangd had. Een leven vol vrijheid, vreugde en voldoening. Iets in mij geloofde dat zo'n leven nog steeds voor mij was weggelegd. Door vervolgens heel hard aan mezelf te werken, durfde ik uiteindelijk ook voor dit soort leven te kiezen.

Verbinding met de natuur

‘Wat kwam eerst, de ziekte of de verwijdering van de natuur?’ vroeg Hippocrates ooit. Al had hij evengoed kunnen vragen ‘Wat kwam eerst, de ziekte of de verwijdering van jouw natuur?’, want de natuur en jouw natuur zijn uiteraard één en dezelfde.

Hoe anders zou het zijn als je bij de dokter zou aankloppen met een burn-out en/of depressieve klachten en je te horen zou krijgen: ‘Maak je maar geen zorgen, je bent gewoon in een winterfase van je leven terechtgekomen.’ En dat je op het doktersvoorschrift deze boodschap leest:

Een winterfase wijst erop dat er een natuurlijke cyclus in je leven voltooid is. Net zoals een boom zijn takken leegmaakt om de winter in te gaan, word jij uitgenodigd om los te laten wat niet langer dienend is aan je groeiproces. Zodat er ruimte vrijkomt waarin nieuwe verlangens kunnen ontspruiten.

Tussen het loslaten van het oude en het ontstaan van het nieuwe zit een fase van leegte, een fase van niet-weten. Wanhoop niet, dit is normaal. Er is een reden waarom de natuur niet van de herfst onmiddellijk in het lenteseizoen springt.

Onder de oppervlakte wordt de voedingsbodem van je nieuwe verlangens vruchtbaar gemaakt, zodat de zaadjes rijkelijk kunnen ontkiemen. Heb geduld en vertrouw op de na-

tuurlijke scheppingskracht. Tracht het proces niet te onderbreken, het vormt immers de basis van een nieuwe levenscyclus. Je hoeft niets te doen, alleen maar te zijn.

Dit is exact hoe ik mijn burn-out heb ervaren. Deze natuurwijsheid op mijn eigen situatie toepassen, maakte een wereld van verschil. Het zorgde ervoor dat ik mij in vertrouwen aan het proces kon overgeven. Ik zag immers geen enkele boom weerstand bieden aan de intrede van het winterseizoen, noch twijfelen of het ooit wel weer herfst zou worden. Mijn eigen cyclische natuur erkennen en omarmen zorgde ervoor dat ik de takken van mijn leven leeg durfde te schudden zonder te weten wanneer en hoe de nieuwe bladeren zouden verschijnen. Ik besefte immers dat elk natuurproces een logisch gevolg kent – zoals eb en vloed, zonsondergang en zonsopgang – en dat transformatie naar een nieuwe vorm niet kan zonder destructie van de oude structuur. Denk maar aan de rups die vlinder wordt of het kuiken dat uit het ei breekt. Dit gaf mij het vertrouwen om los te laten wat mijn groeiproces niet langer diende.

Het belang van een burn-outproces werd mij duidelijk tijdens het bekijken van het YouTube-filmpje genaamd ‘Rabbi Twerski over kreeften en stress’. Ik nam de tekst over:

Kreeften zijn hele zachte beestjes die leven in een harde, rigide schelp. Die schelp kan niet uitzetten. Hoe kan een kreeft dan groeien? Zodra een kreeft groeit, wordt zijn schelp heel erg krap. De kreeft komt onder druk te staan en voelt zich niet meer comfortabel. Vervolgens gaat de kreeft zich verschuilen onder een rots – zodat hij niet kan worden aangevallen – werpt zijn schelp van zich af en produceert een nieuwe. Na een tijdje voelt ook deze nieuwe schelp niet meer comfortabel. Gevolg: de kreeft kruipt terug onder een rots

voor weer een nieuwe schelp. Dit herhaalt de kreeft keer op keer. De stimulans voor de kreeft om te groeien is dat hij zich niet meer comfortabel voelt.

Als kreeften echter bij artsen te rade zouden gaan, dan zouden ze nooit groeien. Want elke keer dat de kreeft zich niet fijn of niet lekker voelt, zou de dokter hem een pijnstillers, slaappil of antidepressivum geven. Daarna zou de kreeft zich weer (tenminste voor een tijdje) prima voelen en in dezelfde schelp blijven zitten in plaats van ze van zich af te gooien. We moeten ons dus realiseren dat tijden van tegenslag ons het signaal geven dat het tijd is om te groeien. Als we op een goede manier met de crisis omgaan, dan kunnen we eruit leren en groeien.

De schelp in dit verhaal staat voor mij symbool voor het leven dat je voor jezelf hebt vormgegeven. Voor de omgeving waarin je vertoeft. Het woord omgeving gebruik ik als overkoepelende term voor waar en hoe je woont, wat je doet (de activiteiten waar je het merendeel van je tijd en energie aan besteedt, zoals je baan maar ook je gedrags- en denkpatronen) en met wie je je omringt.

Dankzij deze metafoer kon ik plaatsen waarom ik het psychiatisch werkveld diende los te laten, iets waar ik lange tijd om gerouwd heb. Ik had er gewoonweg geen groeiruumte meer. Het potentieel dat ik op die plaats diende te ontwikkelen had zijn maximale capaciteit bereikt, waardoor het me steeds meer energie kostte om in deze omgeving te blijven. Als je schelp te krap is geworden, maakt het niet uit in hoeveel bochten je jezelf probeert te wringen. Het ongemak neemt alleen maar toe. Mijn onvermijdelijke burn-out gaf mij de kans om onder een spreekwoordelijke rots te kruipen en een nieuwe schelp voor mezelf te produceren.

De reden waarom in mijn ogen zoveel mensen na een burn-out arbeidsongeschikt raken, al dan niet gevolgd door een diagnose als chronisch vermoeidheidssyndroom of fibromyalgie, is omdat de medische, symptoombestrijdende, aanpak erop gericht is om mensen zo snel mogelijk op te lappen en weer terug te sturen naar de te krappe schelpen waaruit ze vandaan kwamen. Dat gaat gewoonweg niet meer. Je perst een vlinder toch ook niet terug in zijn cocon? Wanneer je een plant verpot is de nieuwe pot toch ook groter dan de oude?

Als er geen ruimte is om je potentieel verder te ontplooien, of dat nu in het werkveld is, in je woonomgeving, in je relatie(s) of op meerdere terreinen tegelijk, dan komt het leven energetisch te krap te zitten. Pijn en ongemak zijn hier een natuurlijk gevolg van.

Ik geef een metafoor om te verduidelijken hoe een omgeving die te krap zit letterlijk pijn kan veroorzaken: Mijn vriend heeft een camper, het bed in deze camper is echter net te klein voor mijn lichaamslengte waardoor ik mezelf niet helemaal kan uitstrekken. Ik moet het dus met minder ruimte stellen dan ik eigenlijk nodig heb. Het gevolg daarvan is dat ik meermaals wakker word of opsta met pijn in mijn benen. Pijn die verdwijnt zo gauw ik mezelf weer helemaal kan uitstrekken en mijn benen zich weer kunnen ontspannen.

In een omgeving blijven vertoeven die energetisch te krap is geworden, heeft exact hetzelfde effect op jouw mechanisme: het perst je samen waardoor je onbewust de hele tijd onder spanning staat. Vind je het gek dat er dan zogeheten 'onverklaarbare' pijn- en vermoeidheidsklachten ontstaan? Ik niet!

Net zoals een kamerplant langzaam maar zeker al zijn vitaliteit verliest als hij niet tijdig in een ruimere pot met verse potgrond wordt verplaatst, slurpt een omgeving waarin we ons potentieel niet verder kunnen ontplooien langzaam maar zeker

al onze vitale levenskracht op. Ook wij dienen onszelf te verpotten als we willen blijven groeien, zoals Sarah Ban Breathnach zegt:

We, too, need to consider repotting for growth. But when? When we wilt even before the day begins. When we can't seem to visualize or dream. When we can't remember the last time we laughed. When we have absolutely nothing in the next twenty-four hours to look forward to. When this happens, week in, week out, we need to realize that we're pot-bound. We need to gently loosen the soil around our souls, find something that sparks our imagination, quickens our pulse, brings a smile or a giddy lilt to our conversations.

De weg van je ziel is er één van voortdurende expansie. De spiraalvormige nautiluschelp op het omslag van dit boek staat symbool voor evolutie. Met zowel kamers als omwentelingen die, vanuit de kern vertrekkend, in omvang toenemen, omdat de schelp meegroeit met het diertje dat erin leeft. Net zoals je ziel van jou vraagt om je leven te laten meegroeien met het potentieel dat je in je kern draagt. Potentieel dat zit te popelen zich volledig te kunnen ontvouwen en jou te doen uitgroeien tot de meest expansieve versie van jezelf.

Door te vechten tegen het transformatieproces, bijvoorbeeld door hardnekkig te blijven vasthouden aan wat bekend en vertrouwd is, aan de oude identiteit, wordt onbewust heel veel energie verbruikt. Waardoor er te weinig energie overblijft om te kunnen reorganiseren. Het gevolg is dat veel mensen blijven bungelen ergens tussen rups en vlinder in. Het lukt – tot hun grote frustratie – niet meer om de dingen op de oude manier te doen, tegelijkertijd is er geen energie meer over om te evolueren naar de nieuwe levensvorm. Dit zorgt ervoor dat sommi-

gen in een vicieuze cirkel terechtkomen en vaak langdurig tot levenslang arbeidsongeschikt worden, met waanzinnig veel potentieel dat intussen onbenut blijft. Een gemiste kans, zowel voor de persoon zelf als voor onze maatschappij.

Want zoals Sihame El Kaouakibi zegt: *Elk talent dat we verliezen is een stukje collectieve welvaart en welzijn dat we kwijt zijn.*

Een rups draagt reeds het potentieel van een vlinder in zich, maar zolang hij redeneert vanuit het bewustzijn van een rups, kan hij niet expanderen in de grotere versie van zichzelf. Met het bewustzijn van een rups kan hij geen leven als vlinder creëren. Om het bewustzijn van een vlinder te kunnen aannemen, dient hij zich over te geven aan iets groter dan zichzelf. Aan pure creatiekracht, de pulserende levensenergie die door de gehele schepping stroomt. Je weet wel, de kracht die een baby doet ontstaan uit de versmelting van een zaadcel met een eicel; de kracht die een eikeltje doet uitgroeien tot een reusachtige eikenboom. Die kracht is ook in jou actief. Ze zorgt ervoor dat je ademt, dat je cellen zich vernieuwen, dat je bloed circuleert. Het is de kracht die jou, letterlijk, in leven houdt.

Net als vele anderen kan ik sinds mijn burn-out de natuur niet meer wegdenken uit mijn leven, omdat de natuur mij telkens weer herinnert aan mijn eigen natuur. Mij in verbinding brengt met de wijsheid van mijn ziel en de bruisende wereld van Spirit, die levend en voelbaar is in zelfs de kleinste bloem. Door mijn hart te openen voor de natuur, open ik mij voor het mysterie en het wonder van het leven en dus open ik mijn hart voor mezelf.

Als 'hoofdmens' heb ik de natuur hard nodig. Gelukkig heb ik een hond die mij tot dagelijkse natuurtijd dwingt en een hobby (golfsurfen) waarin ik mij helemaal kan overgeven aan

de elementen. Vroeger was ik een echt zomermens, mijn hele leven was er rond geconcentreerd. Ik verwachtte bovendien ook dat het altijd zomer was in mezelf, net zoals onze maatschappij verwacht dat we altijd aan staan en productief zijn. Sinds mijn burn-out ben ik de eigenschappen van elk seizoen gaan waarderen, zowel in de natuur als in mezelf. Het kunnen volgen van mijn eigen energiestroom, die onderhevig is aan zowel eb- als vloedmomenten, is de voornaamste reden waarom ik zelfstandig ondernemer geworden ben.

De druk die het tempo van de maatschappij en van ‘normale banen’ op ons legt, met een ritme van 5 voltijdse werkdagen en liefst zonder een 9 tot 5-mentaliteit, is niet langer houdbaar. De natuur biedt dan ook een pijnlijk confronterende spiegel voor onze manier van leven en werken. De natuurlijke hulpbronnen die uitgeput geraken, de oververhitting van de aarde en de vervuiling van de lucht. Slechts enkele voorbeelden die aantonen dat we langzaam maar zeker de grenzen van Moeder Aarde en onlosmakelijk ook de grenzen van onszelf bereiken. Het is dus niet verwonderlijk dat er steeds meer mensen crashen.

Verdiepte relatie met lichaam en emoties

‘Waar voel je dat dan in je lichaam?’ vroeg de therapeute die mij begeleidde tijdens mijn burn-out. Mijn antwoord luidde slechts: ‘Euh...?’ Het was één van de moeilijkste vragen die mij ooit werd gesteld. Voor mijn burn-out leefde ik volledig in mijn hoofd. Zelfs als ik iets voelde, voelde ik dat met mijn hoofd. Je moet er overigens maar eens op letten hoeveel mensen zeggen: ‘Ik denk dat’, wanneer ze het over hun gevoelens hebben. Ik stond totaal niet in contact met mijn lichaam en dus ook niet met mijn emoties.

Het was ook tijdens de sessies met deze therapeute dat ik ontdekte dat ik niet goed geaard was en welke impact dit op mijn leven had. Omdat niet goed geaard zijn iets is waar volgens mij wel meer burn-outgevoelige mensen onbewust mee te maken hebben, deel ik een aantal kenmerken. Dynamieken die zich geruime tijd in de onderstroom van mijn leven afspeelden.

Teleurgesteld zijn in het leven

Hoe avontuurlijk je leven ook is en hoe vervullend het aan de buitenkant ook lijkt, je slaagt er niet in om er echt van te genieten. Je ervaart een leegte binnen in jezelf die je niet gevuld krijgt, waardoor je weleens verdoving zoekt in overmatig eten, alcohol drinken of geld uitgeven. Je voelt je vaak afgevlakt, hebt regelmatig te kampen met neerslachtige periodes en vraagt je overwegend af: 'Is het dit nu?' Om dit gevoel te (over)compenseren ga je op zoek naar kicks en sensatie of vertoon je vluchtgedrag. Je vlucht bijvoorbeeld in uitgaan, reizen, relaties, je werk, opleidingen... Je wilt overal zijn, behalve hier-en-nu aanwezig bij jezelf. In je agenda is het dan meestal ook 'druk, druk, druk'.

Zelfsabotage

Het lijkt wel of nooit alles tegelijk goed mag gaan in je leven. Er is altijd wel iets gaande. Heb je een vervullende relatie, dan loopt het fout op je werk. Heb je een toffe job, dan krijg je financiële problemen. Ervaar je financiële flow, dan word je lichamelijk ziek et cetera. Je wordt moe van jezelf en je omgeving beschouwt je als iemand die maar niet volwassen wil worden.

In een fantasiewereld leven

Iedereen ziet dat je voor de verkeerde partner hebt gekozen en dat er van die relatie niets zal komen, behalve jij. Iedereen merkt dat je op een burn-out aan het afstevenen bent, behalve jij. Het lijkt soms wel of je in een andere realiteit leeft dan de mensen om je heen. Dit komt doordat je heel slecht in contact staat met jezelf en je grenzen, waardoor je zelfzorg uiteraard te wensen overlaat.

Weerstand tegen het dagelijkse

Wassen, strijken, schoonmaken, het gras maaien, je administratie op orde brengen, de rekeningen betalen... al de huishoudelijke dingen die bij het aardse leven horen. Je doet dit alleen maar omdat het moet of zo hoort. Het liefst zou je al deze verantwoordelijkheden overslaan. Je schuift deze taken daarom ook zolang mogelijk voor je uit of laat ze (zelfs op volwassen leeftijd nog) door je ouders uitvoeren.

Over de oorzaken van niet goed geaard zijn ga ik in dit boek niet verder uitweiden. Over wat het gevolg is wel. Namelijk niets. Of liever, er komt niets terecht van al je plannen, ideeën en dromen, of enkel met heel veel moeite. Doordat je niet in contact staat met je lichaam, komen je ideeën meestal niet verder dan je eigen hoofd. Wat, als je het mij vraagt, de ware betekenis is van 'zweverigheid'.

Je lichaam vormt als het ware een kanaal waarlangs creatie-energie naar de aarde stroomt. Als deze energie kan doorstromen, worden dromen gerealiseerd, plannen verwezenlijkt en krijgen ideeën daadwerkelijk vorm. Als je echter enkel vanuit je hoofd leeft, stapelt de energie zich daar op en kom je, zoals ik het noem, met het 'verstopte trechtersyndroom' te zitten, iets waar ik zelf jarenlang last van had. Ik had duizend-en-

een plannen die ik met groot enthousiasme deelde met iedereen die ze wilde horen, maar waar nooit iets van terecht kwam. Het gevolg was, dat niet alleen anderen mij niet meer serieus namen ('daar is ze weer met haar zoveelste wilde idee') maar dat ik ook mezelf niet langer serieus nam. Ik kwam steeds vaster te zitten in mijn eigen leven, zoals een auto die vastgereden is in de modder. Een vicieuze cirkel waar ik pas uit kon stappen door dieper in mijn lichaam te zakken. Hierdoor verschoof mijn energetisch zwaartepunt, waardoor de energie kon doorstromen en ik moeiteloos in beweging werd gebracht om mijn ideeën in realiteit om te zetten. Dit leidde niet alleen tot grotere persoonlijke integriteit, maar gaf mij ook weer vertrouwen in mezelf.

Als ik terugblik besef ik dat ik sinds mijn burn-out een indalingsweg heb bewandeld van hoofd, naar hart, naar buik en bekken. Een indalingsweg die vooral bestond uit ruimte maken, zowel op mentaal, emotioneel als op lichamelijk vlak door belemmerende overtuigingen aan het licht te brengen en te transformeren, gestagneerde emoties te doorvoelen en te laten stromen en traumatische stress en lichaamsspanningen tot op celniveau los te laten.

Dit proces van ruimte maken was bij tijd en wijle erg intens en confronterend. De verantwoordelijkheid nemen voor het opruimen van je eigen innerlijke rommel is wat mij betreft één van de belangrijkste dingen die je voor de mensheid kunt doen, ik kom hier later nog op terug. Maar dit proces was ook o zo wonderbaarlijk, helend en bevrijdend, het maakte mijn leven ontzettend veel lichter, speelser en weidser.

Hoe meer ruimte er kwam in mezelf, hoe meer ik de verlangens en wijsheid van mijn hart weer kon horen en hoe meer synchroniciteit er in mijn leven stroomde. Door innerlijke ruimte te maken vergrootte ik de ontvangcapaciteit in mezelf,

waardoor ik meer inspiratie, liefde, vreugde en overvloed kon ervaren. En ook mijn capaciteit om schuldvrij te genieten nam exponentieel toe. Maar bovenal kwam ik tijdens dit proces thuis bij mezelf. Begon ik me veilig te voelen in mijn eigen warme schoot. Werd ik dieper verbonden met mijn eigen creatievermogen en vrouwelijke oerkracht. Wat me heeft geholpen om moedige keuzes te maken, keuzes die inhielden dat ik externe veiligheid en zekerheid losliet.

Toegenomen gevoeligheid en sterker werkende intuïtie

Veel 'hoofdmensen' blijken 'cognitieve problemen' over te houden aan hun burn-out, zoals een slecht werkend geheugen en een onvermogen om te multitasken. Persoonlijk beschouw ik dit meer als een zegen dan als een vloek. Ik noem het dan ook wel eens 'heilig geheugenverlies'. Ik mag dan misschien minder kennis opslaan (je zult mij dan ook nooit zien meedoen aan de tv-show *De slimste mens*), mijn innerlijk weten en intuïtie werken bijna feilloos. En ik zet liever deze aan het roer van mijn leven dan een intern ingebouwde Google of Wikipedia. Ook bij lotgenoten lijken de verminderde cognitieve vaardigheden te worden gecompenseerd door een sterker werkende intuïtie. Toeval? Als je het mij vraagt niet. Want om je intuïtie te kunnen horen dien je in het nu aanwezig te zijn en hoe minder er in je hoofd zit, hoe gemakkelijker dat lukt.

Daarnaast komen veel mensen er tijdens of na hun burn-out achter dat ze hooggevoelig zijn. Zo was het ook bij mij het geval, al is het een term die je me zelden zult horen gebruiken. Ik zie het namelijk niet als iets waar ik 'last' van heb. Om eerlijk te zijn vind ik het zelfs logisch, al ontken ik daarmee niet dat het behoorlijk wat uitdagingen met zich meebrengt. Voor mijn burn-out ging ik slapend door het leven, waardoor alles wat

mij omringde met een dempende sluier was bedekt. Ik leefde in een waas van dichte mist. Sinds mijn burn-out ben ik wakker voor de ware aard van het leven. Hierdoor is de sluier verdwenen en de mist opgeklaard. Het kan dus ook niet anders dan dat alles nu veel meer binnenkomt.

Een toenemend bewustzijn gaat gepaard met een toenemende gevoeligheid. Je beseft immers dat je deel uitmaakt van het geheel, dat je met alles verbonden bent. Hierdoor word je gemakkelijker geraakt door het leed van anderen, dieren en de natuur. Krijgen waarden als rechtvaardigheid, gelijkwaardigheid, duurzaamheid en verbondenheid een meer prominente plaats, wat aanzet tot actie en positieve verandering, om te beginnen in je dagelijks leven. Er is een sterk verlangen om bij te dragen aan een betere wereld. Ik zeg dan ook niet voor niets dat de post-burn-out-generatie aan de basis ligt van een nieuwe maatschappij.

Een gelijklopend fenomeen is een verminderde interesse in materiële dingen en succes volgens de normen van de wereld. Enerzijds natuurlijk omdat een burn-out meestal gepaard gaat met een verlies van inkomsten, waardoor je sowieso al bewuster moet gaan consumeren. Anderzijds omdat je ontdekt dat vulling van je huis, garage of dressoir niet hetzelfde betekent als vervulling van je ziel. De tijdelijke euforie die een nieuwe aankoop brengt, wordt ondergeschikt aan het ervaren van zingeving en betekenis.

(Her)ontdekken van talenten en de behoefte aan creatieve zelfexpressie

Het was tijdens mijn burn-out dat ik opnieuw begon te schrijven, iets wat ik sinds mijn kindertijd niet meer had gedaan, op de cliëntverslagen en briefingrapporten op het werk na. Wel meer mensen lijken hun kinderdromen onder het stof vandaan

te halen tijdens een persoonlijke crisis. Je weet wel, de passies en activiteiten die je ergens onderweg naar het volwassen leven losgelaten hebt omdat je daar 'nooit de kost mee zou kunnen verdienen in het echte leven' en ze daarom je tijd niet langer waard waren. Heel vaak gaat het over creatieve bezigheden zoals tekenen, schilderen, zingen en schrijven, dingen die we standaard onder de noemer 'creativiteit' zetten. Maar ook tuinieren, koken, fotograferen, meubelen restaureren, je huis herinrichten, juwelen maken of een camper bouwen kunnen onder de noemer 'creativiteit' geplaatst worden. Eigenlijk kan alles waartoe je je geïnspireerd voelt en waarmee je jezelf (zij het dan meestal onbewust) uitdrukt als een vorm van creativiteit beschouwd worden. Daarnaast lijken er onder het transformatiepuin vaak nieuwe talenten en gaven te worden aangetroffen. Dat is soms overweldigend voor de persoon in kwestie, want sommige van deze vaardigheden vind je nu niet meteen terug in de doorsnee vacature. Er mee naar buiten treden kan dan ook om behoorlijk wat moed vragen.

Wat kenmerkend is voor zowel de talenten en interesses die herontdekt worden, als voor de gaven die plots naar boven lijken te komen (maar waarvan het potentieel eigenlijk altijd al aanwezig was), is dat de persoon het op een bepaald moment niet níet kan doen. *To do or die*, zo voelt het. Het is een bron van levensenergie geworden. En voor mensen wiens energie-reserves compleet uitgeput geraakt zijn, is het ervaren van die vitale levengevende energiestroom cruciaal. Als ze creatief bezig zijn met 'het doen van hun ding', wat dat dan ook inhoudt, komen ze helemaal in flow en lijkt het concept tijd geheel te verdwijnen. Hoewel dit voor velen nieuw aanvoelt, is het slechts een uiting van hun ware natuur die begint te stromen. Van de, tot dan toe verborgen, mogelijkheden in jezelf die zich beginnen te openbaren.

Het enige wat daarvoor nodig bleek te zijn, was het wegval-
len van de druk van het systeem. Was de beweging maken van
spanning naar ontspanning. Zoals een eikeltje uitdrukking
geeft aan zijn ware natuur door uit te groeien tot een eiken-
boom, maar dit pas mogelijk wordt als de juiste ingrediënten
en omstandigheden tot ontkiemen en groei aanwezig zijn. Zo
kan jouw verborgen potentieel zich pas ontvouwen als het daar
energetisch de ruimte voor krijgt. Door de te krappe schelp
waar je voorheen in zat van je af te gooien en je hart te openen
voor de diepere realiteit van jezelf en het leven.

Niet zelden wordt er na de persoonlijke crisis dan ook voor
een ander carrièrepad gekozen of wordt er aan een (nieuwe)
studie begonnen. Anderen verhuizen naar een nieuwe omge-
ving of richten een ruimte voor zichzelf in waar hun ware na-
tuur kan floreren en de groei van hun creatieve zelf gestimu-
leerd wordt. Als ik erop terugblik zie ik in dat het dan ook niet
toevallig was dat ik na mijn burn-out intuïtief voor Egypte
koos als de plaats waar ik wilde gaan wonen en werken, wat nu
niet meteen de meest gebruikelijke keuze was. Ik bleek onbe-
wust een enorme affiniteit te hebben met de energie van dit
land, waardoor daar voor een langere periode kunnen vertoe-
ven een versterkend effect had op mijn eigen ontwikkelings-
proces. Zo is mijn eerste boek daar bijvoorbeeld tot leven geko-
men. Ik moest daar gewoon zijn.

Verhuizen naar een andere, meer voedende woonplek – al
hoeft dat nu niet per se Egypte te zijn – kan ook beschouwd
worden als een vorm van creatieve zelfexpressie. In mijn ogen
wordt het belang van verhuizen in onze honkvaste maatschap-
pij dan ook danig onderschat. Daarom deel ik graag een frag-
ment uit het boek *Je dagelijkse OM* van Madisyn Taylor.

We hebben op verschillende tijden in ons leven andere soorten energie nodig. We hebben op een bepaald moment bijvoorbeeld heel veel behoefte aan rust en stilte en verhuizen vervolgens naar een huis dat ons een veilig en beschermend gevoel geeft. Zodra onze energie overigens weer is hersteld, kan diezelfde plek misschien wel eens verstikkend en beperkend blijken te zijn. Een huis dat boordevol herinneringen zit kan voor een tijdje warm en gezellig aanvoelen, maar kan energetisch gezien het tegenovergestelde doen als we ons vrij van het verleden willen voelen.

Het is belangrijk dat we gehoor geven aan de signalen die aangeven dat we ons huidige huis waarschijnlijk energetisch ontgroeid zijn. Soms blijven we in een bepaalde situatie zitten, niet omdat deze zo inspirerend is, maar vanwege praktische overwegingen. En toch moeten we, om ons leven op gang te houden, verder denken dan alleen aan praktische zaken. We moeten onszelf omringen met de energetische kwaliteiten die het beste zijn voor onze groei en ons welzijn.

Nu ik de gemeenschappelijke kenmerken heb opgesomd, zul je wellicht begrijpen waarom ‘Hoe komt het dat mensen een persoonlijke crisis nodig hebben vooraleer ze kunnen of durven te veranderen?’ niet de juiste vraag is om te stellen.

Dat ‘Hoe komt het dat zo veel mensen, ongeacht hun persoonlijkheid of omstandigheden, eenzelfde soort ervaring delen?’ een betere vraag is om te stellen. En ook: ‘Hoe komt het dat de kenmerken die deze mensen met elkaar delen, ook op maatschappelijk niveau nieuwe trends lijken te worden?’ Denk maar aan de opkomst van spiritualiteit, zowel oude wijsheden als nieuwe stromingen, aan de groeiende aandacht voor de rol van de vrouw binnen de geschiedenis van godsdienst. Aan het toenemende aanbod van verschillende vormen van yoga, medi-

tatie en emotioneel lichaamswerk, stuk voor stuk dingen die de link tussen lichaam en geest erkennen. Maar ook aan de uitbreiding van alternatieve en holistische geneeswijzen, vegetarische en biologische voedingswaren, ecologische en duurzame producten en projecten, coöperaties en gemeenschappelijke woonvormen. En aan het groeiende aantal mensen dat zichzelf creatief en artistiek uitdrukt.

De meest essentiële vraag om te stellen luidt echter: ‘Wat ligt er aan de basis van deze individuele en maatschappelijke shift?’ Het antwoord werd me tijdens het schrijfproces van dit boek plots heel duidelijk: het vrouwelijk bewustzijn, zo lang onderdrukt, ontkend en genegeerd, begint eindelijk open te breken! Zoals de wortels van een boom het asfalt openbreken, zo is het vrouwelijk bewustzijn momenteel aan het ontluiken in onze maatschappij. Door ons individu per individu wakker te schudden.

In mijn ogen zijn burn-outs en andere tijdgebonden ziektes, waardoor meer en meer mensen thuis komen te zitten, dan ook een waar geschenk voor onze maatschappij. Vrouwelijke intelligentie kan zich namelijk pas beginnen te ontwikkelen als je weg bent uit een mannelijk georiënteerd systeem. Hoe het komt dat onze maatschappelijke systemen opereren vanuit dominant mannelijke energie, daarover heb ik het in het volgende hoofdstuk.