

PERONGELUKKIG

gelukkig zijn

In samenwerking met:

Uitgeverij StoryLand / MaryDes Designs Ltd

p.a. Nijverheidsstraat 70

2160 Wommelgem

België

www.storyland.be

info@storyland.be

ISBN: 9781913980016

NUR: 895

Copyright: © 2020 Silke Jansen / Uitgeverij StoryLand / MaryDes designs
Ltd

Omslag en vormgeving: MaryDes Designs Ltd

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit dit boek verveelvoudigd, in een geautomatiseerd gegevensbestand worden opgeslagen of openbaar gemaakt op welke wijze ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever of de auteur.

PERONGELUKKIG

gelukkig zijn

SILKE JANSEN

INHOUD

VOORAF	7
IN WELKE (ON)GELUKKIGE WERELD WE LEVEN.....	13
WAT DE GROTE MENEREN EN MADAMMEN ONS VERTELLEN .	19
KAN IK DAN ZELF MIJN GELUK IN EEN POTJE STEKEN?	22
THEORIE ROND GEWOONTEGEDRAG (THEORY OF CHANGE) .	23
BESTEMMING ONBEKEND	26
BELANGRIJK VOOR VERTREK.....	29
10 TO DO'S ON THE ROAD	32
ÉÉN – COUNT ME IN	33
TWEË - BESTEMMING BEKENDER	37
DRIE - HOE IST HIER NU EIGENLIJK?	39
VIER - GOAL DIGGER	47
VIJF - FREEDOM	50
ZES - ONZE MATEKES	60
ZEVEN - LIJF EN LEVEN	72
ACHT - SEKSTHINGS.....	79
NEGEN – DOMINO OFZO	99
TIEN - SMEREN.....	104
THE END GAME	110
NOG EVEN DIT	112
BIBLIOGRAFIE.....	113

VOORAF

Feel free to hit YOURSELF with a plot twist whenever you want

Tis de plottwist van mijn bestaan. Altijd gedacht en begrepen *later zal 't allemaal wel gemakkelijker gaan.*

Tijdens de zoveelste hartverscheurende keuze. Het kan soms niet simpeler of belachelijker zijn. Voor welk/wie (zijn/haar uitnodiging) ik ging kiezen, de brokken lijmen tussen mijn beste vrienden(en nog meer de innen), tijdens de keuzes die ik voor mezelf zo graag wilde maken, de ander niet wilde teleurstellen (ja dat denk ik dan, ik ga teleurstellen. Dat ik mezelf continu int zak zet neem ik er dan gretig bij), of ik een berichtje terug zou sturen of niet, of ik het er dan maar bij zou laten of niet (of wel?).

Tijdens de zoveelste studiekeuze. Tijdens de zoveelste verliefdheid waar ik niets mee durfde. Tijdens de zoveelste beslissing in mijn leven, tijdens het vijfduizendtweëntachtigste doel dat ik weer voor mezelf heb gesteld. Tijdens elk moment dat ik met men hoofd tegen de muur ben gelopen. Tijdens elk moment dat ik dacht overspoeld te worden. Tijdens de tocht naar huis waarop ik hoopte dat die persoon dan toch niet boos op me zou zijn want ik had heel misschien ergens iets verkeerd gezegd. Tijdens mijn zoveelste leugen om bestwil om de ander te sparen, en later er zelf niet van te kunnen slapen. Kleine stomme dingen, echt hele kleine stomme dingen.

Hoeveel is later en wat is gemakkelijker?

Ik groeide op in de meest normale (zo iets van huisje tuintje boompje en veel liefde voor elkaar) gezinssituatie. Heerlijk

leuke ouders. Die soms wel eens streng waren (of eigenlijk moesten zijn). En de *ik zou het later vast en zeker anders en beter doen*. Uiteindelijk kus ik men beide pollekes. Ik heb de leukste broer ter wereld. Die me ook de leukste zus ter wereld lijkt te vinden (ik overtuig mezelf er vooral hard van).

Behalve dat ik mezelf niet mooi en leuk genoeg vond vele jaren (of ik nu slim of dom was kon me echt weinig interesseren), onzeker in mijn schoenen stond en daardoor het omgekeerde deed, op tijd en stond mijn wereld wel in elkaar is gestort, sommige mensen te snel heb afgegeven, de wereld soms wel hard in men gezicht heeft gelachen, ben ik niet veel hobbels tegengekomen. Ik voel me te verwend dit te denken. Durf het écht niet goed uit te spreken. Maar ondertussen steeds meer een durver geworden.

Hoe kan ik dan struggelen over een gelukkig leven? Toch wel wat eenzaamheid gevoeld, vaak de weg kwijt geweest. Nooit content? Rotverwend nest? Don't know, tell me. Al begin ik stilaan te geloven dat er heel wat mensen samen met mij hier rond lopen die dit verwend vervelend ongelukkig gevoel kunnen delen (gij misschien ook?).

Ik ben een decemberkind, geboren in 1992. Deze december zal ik mijn 28ste kaars uitblazen. Ik ben een dromer, misschien heeft dat iets met dit te maken. Ik ben écht een dromer (nachtmerries en dromen waar ge in wilt blijven leven), naïef misschien (mama zegt dan *sta ne keer met u voeten op de grond*). Ook kind van de wereld en daardoor is alles mogelijk (denk ik dan of hoop ik op z'n minst).

So far, so good (of toch nie?)

Op mijn diploma's (die ik graag verzamel, heb ik in die jaren geleerd) staat geschreven dat ik mezelf een leerkracht, maatschappelijk werker en seksuologe mag noemen. Ik ben best trots hierop, toch wel. Ik kan er ook over piekeren (hier begint het al). Alsof alles nooit genoeg is.

Like always, ervaar ik op het moment van dit schrijven een heavy gevoel over mij.

Een artikel in de krant (en hoe ge dan wilt weten hoe ik op dit artikel ben gekomen zou het boek al helemaal verklaren) heeft me een slag in mijn gezicht gegeven, een knoop in mijn maag, verhoogde bloeddruk, slapeloze nachten en een schop onder mijn gat om mijn ogen open te doen. Een artikel over een rotervaren life coach. Een man uit het vak die het heeft gedurfd om toe te geven dat zijn eigen leven helemaal niet te coachen was. Een soort van puinhoop achter zijn therapiekamer.

Eerlijk waar. Ik ga hier dan nu even beginnen biechten. Als ik uit mijn praktijk naar buiten kom. Mezelf in mijn auto zet. Klap ik die deur dicht en voel ik me nuttig en opgelucht, alsof ik mensen met een lichter gevoel naar huis laat gaan. Opnieuw vrijer. Ik heb dan mensen nieuwe en bruikbare perspectieven gegeven (althans, dat hoop ik dan). Dan vertrek ik. Piekerrit. Elk rood licht, nieuw lied. Elk rood licht, nieuwe gedachten. Ik kom thuis en voel me zwaar (niet alleen weegschaal zwaar, vooral zwaar in mijn hoofd zwaar). Een piekernacht is bij deze dan weer geïnstalleerd. Hoe komt dat? Wat doe ik dan? (De vraag die me het voorbije jaar zo heeft wakker gehouden)

Ik kies op elk moment van de dag voor de leukste kledij, lach mezelf tien keer per dag een kriek. Ik eet graag en lekker. Ik zie er graag goed uit. Ik sport graag. Ik vind alles leuk, en echt alles! Ik ga regelmatig op reis. Ik heb vijfduizend hobby's. Ik

heb een lief. Ik heb de beste mensen om me heen. Ik heb leuke vrienden (echt heerlijke vrienden). Ook een schoon familie met uiteindelijk het hart op de juiste plaats. Ik heb ook geheimen. Ik doe wat ik denk te moeten doen. Ik heb een veilige haven om steeds weer naar terug te keren.

Ik val nooit goed in slaap, zelfs heel slecht. Mijn hoofd staat geen seconde stil. Ik heb chance met een beetje ADHD gehalte, want ik zou slaaptijdgewijs niet meer functioneren.

Hoe komt da dan?

Ik hou van onderzoek. Van leren en bijleren. Van papieren verzamelen. Toch. Onderweg werd pijnlijk duidelijk dat ik te weinig over mezelf en het leven heb geleerd. Thans is dat wel de verantwoordelijkheid die ik ondertussen aan mezelf verschuldigd ben.

Voor al degenen die dit kunnen delen.

Dit is mijn miniproject om mijn (nog bitter weinige) praktijkervaring, leerervaring, leefervaring (28 magere jaren zou ik willen zeggen. Met mijn voorliefde voor restaurants en cocktails zijn het niet al te magere jaren geworden) te koppelen aan de luiken theorieën in mijn hoofd. Tis te hopen dat jullie er iets aan hebben.

Ik ben duidelijk ook een kind van de moderne maatschappij. Waar alles vergankelijk is. Maar ook van de tijd waar alles een eigen keuze en verantwoordelijkheid mag (of moet zijn). Ik heb dit met 2 handen vastgepakt.

En das wat ik graag samen met jullie wil doen. 't Geluk in handen nemen. Voelen dat da kan. Ik reis het liefst van al altijd (misschien wil dat ook al iets zeggen hé). Ik ga proberen reizen in men hoofd en mezelf, in de theorieën in mijn hoofd en proberen hier een golden ticketje van te maken. Met de kennis

dat echt elk verhaal er mag zijn.

Veel (uit)lach plezier op mijn weg. Merci da ge meevolgt!

**Op echt een gewoon gewoon leven,
da ge perongeluk gelukkig kunt zijn.**

Sil

AF EN TOE MOOGDE
(KEI HARD) JANKEN
MA VOORAL
KLEIN GELUKSKES
BLIJVEN TANKEN

IN WELKE (ON)GELUKKIGE WERELD WE LEVEN

Welkom in 2020. Welkom in de, hoe we dat zeggen, moderne samenleving. Klinkt hip. Fijn dat ik hier in leven mag! (Denk ik?) Wat wil dat zeggen dan. Moderniteit is tegenwoordig een ander woord voor *Westers*. Google zegt (en ge weet, Google heeft altijd gelijk) dat de kenmerken van deze maatschappij zijn: moderne wetenschap, rationalisme, afnemende invloed van religie, invloed van wetenschap en technologie, snelle communicatiemiddelen, beheersing van natuur en samenleving door wetenschap en techniek, moderne geneeskunde, individualisering en democratisering. Ne hele mond vol. Het sluit mooi af met *het voortdurend streven naar vernieuwing, verandering en verbetering*. (Als ik dit laatste lees, voel ik denk ik echt bij mezelf dat ik kind van deze maatschappij ben. In my face. Vooral die laatste 3 woorden zijn de nagel op de kop, alleen lijkt ik er momenteel voornamelijk in te falen. Ahja, ik lijkt echt op deze maatschappij)

We kunnen het bijna, naar de woorden van Herman De Dijn, zien als een onnoemelijke poging van de Westerse mens om vanuit een externe positie een antwoord te vinden op een intrinsieke onzekerheid van het menselijk bestaan. Wanneer ik de kenmerken lees, doet het me denken aan een soort van *beheersing* van alles wat vanzelf gaat. Voortdurend *de macht hebben van en over*. Tot in het individu, in de kern van ons als mens zijn.

We lopen als mens dagelijks tegen de lamp (en soms echt kei hard). We voelen dat we als mens niet draaien in deze maatschappij. We kunnen niet beantwoorden aan de vragen die de moderniteit (of de moderne samenleving) aan ons stelt.