

Boek

Ik ben (het) zo moe

Hilde Mariën



Ik ben (het) zo moe
No-nonsense oplossingen voor als je leven hapert
Hilde Mariën, Borgerhoff & Lambergits, € 22,95

WIE SCHREEF HET?

Hilde Mariën, coach, spreker, trainer en cursusbegeleider. Binnen haar begeleidingen, waarin ze nauw samenwerkt met psychologen, therapeuten en artsen, streeft ze ernaar mensen te helpen om het beste uit zichzelf te halen door ze dichterbij het leven dat ze willen leiden.

WAAROVER GAAT HET?

Hilde schetst hoe een destructieve combinatie van mentaal en fysiek moe zijn kan leiden tot 'het' moe zijn. Heel interessant is het onderscheid dat ze maakt tussen burn-out, bore-out en belangrijke levensfasecrisisen. Ondanks de overlappende kenmerken, zijn er immers significante verschillen. Haar verhelderende aanpak leert je de nuance te zien tussen deze energetische dysfuncties. Ook het onderscheid tussen een depressie en een burn-out komt ter sprake.

Met aandacht voor de valkuilen biedt de auteur concrete stappen om elk probleem op een specifieke manier aan te pakken. De rode draad in het boek is 'kiezen', het kernbegrip is 'verandering'. Het gaat over gemaakte keuzes waardoor problemen zijn ontstaan en keuzes die nú kunnen helpen om die problemen weer op te lossen. Je leest hoe stress, die in oorsprong levensreddend en stimulerend werkt, ongemerkt uit de hand kan lopen en welke de negatieve gevolgen zijn. Bewust worden van wat er misloopt is cruciaal, herkennen en erkennen van de oorzaken van stress is hierbij fundamenteel. De levensfasecrisisen of 'keuzecrisissen' hebben ook weer met het centrale thema 'kiezen' te maken. Hierbij staan vooral zingeving, levens- en identiteitsvragen centraal. Stress komt ook hier om de hoek kijken onder de vorm van keuzestress. Zo komen we de basisthema's doorheen het boek voortdurend weer tegen. Mariën heeft het in haar werk vooral over 'kiezen' om een weloverwogen verandering aan te gaan. Aspecten als grenzen aangeven en prioriteiten stellen profileren zich hierbij als belangrijke werkinstrumenten.

Hoe maak ik de keuzes die het meest aansluiten bij wat ik wil realiseren? Wat geeft zin aan mijn leven? Hoe blijf ik trouw aan mezelf? Dit zijn vragen die de revue passeren tijdens de zoektocht naar een duurzame oplossing die alleen kan vertrekken vanuit wie je in wezen bent, met de filosofie die jou eigen is. Via stil te staan, bewuste zelfreflectie en evaluatie kom je beter te weten wie je bent, en leer je ook om te springen met wie je niet bent.

De schrijver geeft zeer goed de ernst van de problematiek weer en heeft het hierbij over de sociaal-maatschappelijke kijk op geestelijk ziek zijn. Als je mentaal moet rusten omdat je het niet meer aankan, wordt dit vaak gelijkgeschakeld met falen. Deze negatieve connotatie oefent een niet te onderschatten invloed uit op het zelfbeeld.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Dit boek is oplossingsgericht, maar streeft vooral ook naar preventie. Het is zeer vlot en toegankelijk geschreven, wat maakt dat je ook zonder psychologische of therapeutische achtergrond de informatie kan verteren. De casuïstiek brengt de theoretische bespiegelingen erg goed in beeld waarbij het evolutieproces meteen ook duidelijk wordt. Het is een aanrader voor wie een duidelijk en eenvoudig geformuleerd inzicht zoekt rond deze problematiek, en zeker ook voor wie er mee te kampen heeft. Het boek eindigt met 25 waardevolle aanbevelingen en aandachtspunten.

(Mieke Beirinckx)