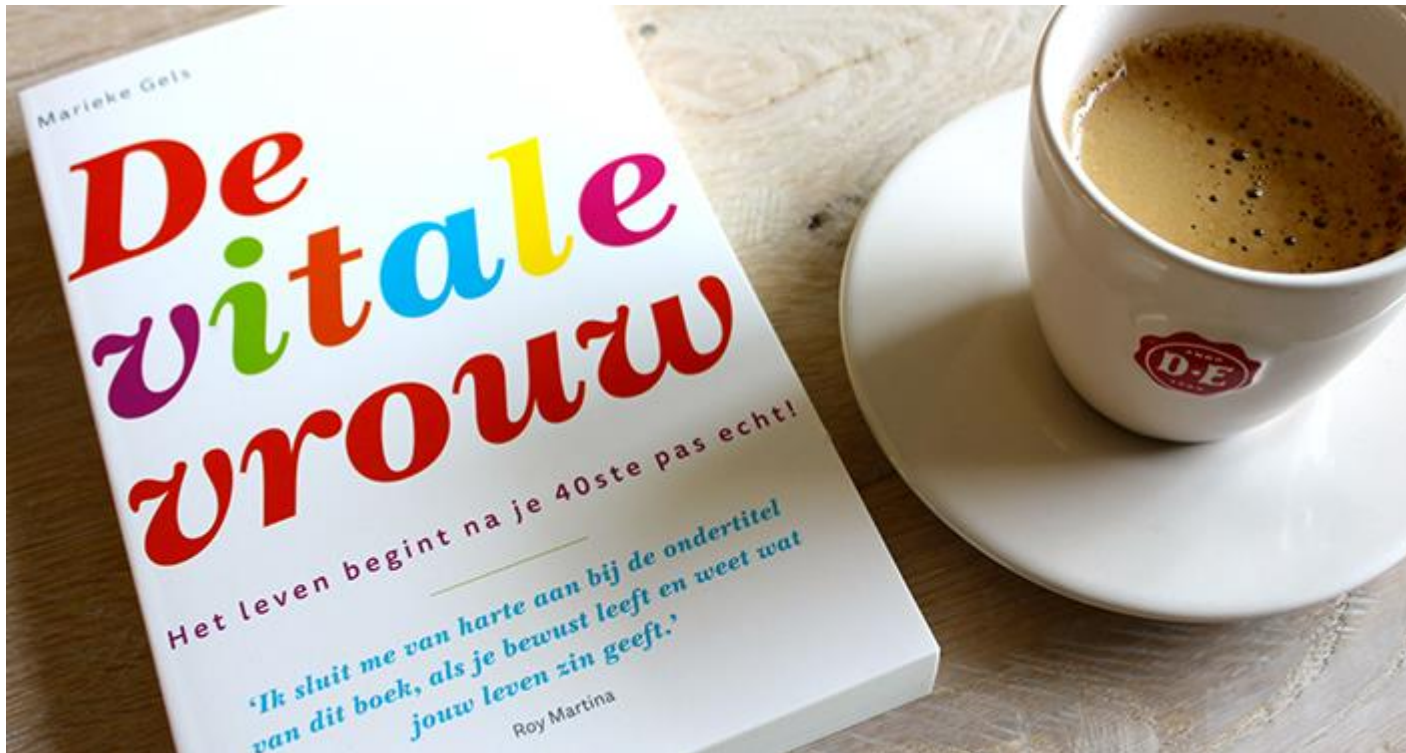


Overgang leestip! De vitale vrouw

door [redactie, Corine](#)
[7 augustus, 2015](#)



Leestip! De vitale vrouw: Het leven begint na je 40^{ste} pas echt!

De ene vrouw is de andere niet. Iedereen heeft een eigen levensverhaal. De ene vrouw van 45 staat als oma op het schoolplein, de andere vrouw van 45 staat op hetzelfde schoolplein haar eigen kind op te wachten. Er zijn vrouwen van 50 met topbanen die zich afvragen “Is dit het nu?” en er zijn vrouwen die zich suf solliciteren en dolgraag een baan zouden willen hebben. Er Er zijn vrouwen van vijftig die nog in de tieners zitten, er zijn vrouwen van wie de kinderen de deur uit zijn gegaan en die zich afvragen: “Wie is toch die man met wie ik ’s avonds aan tafel zit?”

De overgang brengt verandering met zich mee

Voor alle vrouwen geldt dat ze vroeg of laat in de overgang komen. Marieke Gels, auteur van het boek *De vitale vrouw* en tevens coach met een specialisatie in de begeleiding van 45+ vrouwen, legt uit dat de overgang hoe dan ook veranderingen met zich meebrengt: “Veel vrouwen hebben het er liever niet over en negeren het zoveel als kan. Gelukkig heeft een minderheid van de vrouwen ernstig last van overgangsklachten, anders dan de bekende opvliegers. Je hoeft in de overgang geen klachten te hebben, maar je verandert wel. De hormonale veranderingen hebben impact op ‘tussen je oren’, op hoe je voelt en hoe je doet.”



Marieke Gels, auteur van 'De vitale vrouw'

Naast verandering ook verlies

Volgens Marieke Gels brengt het ouder worden ook onherroepelijk verlies met zich mee. Verlies van banen, van zekerheden, van gezondheid en vooral verlies van mensen die je lief zijn. Je ervaart steeds meer je eigen kwetsbaarheid. En dat kan ervoor zorgen dat je moe bent en niet in controle. Dat je alles speelt, behalve de hoofdrol in je eigen leven. Marieke: "Je bent ineens mantelzorger voor je moeder, op het werk rommelt het en er wordt extra inzet gevraagd, je man wil – nu de kinderen de deur uit zijn – lekker samen op vakantie. En jij... jij wilt het liefst helemaal niets. Om met al die spanning om te gaan, moet je de regisseur van je eigen leven zijn.

Maar hoe word je de regisseur van je eigen leven?

Daar heeft Marieke Gels een methodiek voor ontwikkeld, die zij toelicht in haar boek *De vitale vrouw*. Deze methodiek heet VITS (Verleden, Ik, Toekomst, Script) en bestaat uit vier stappen:

1. Kijken naar het verleden

Om te weten waar je nu staat en waar je heen wilt, is het belangrijk om te weten waar je vandaan komt. Waarschijnlijk heb je niet het idee dat er een plan onder lag, maar door terug te blikken op je leven kan je wel een globaal spoor ontwaren. Wat je in ieder geval kunt zien door terug te blikken, is dat keuzen leiden in een bepaalde richting. Marieke helpt je in haar boek om op gestructureerde wijze naar je verleden te kijken en je levensbeschrijving op te stellen. Belangrijke vragen daarbij zijn: Welke basisovertuiging (ik ben lelijk, ik ben het niet waard, ik ben dom) heb je als kind meegekregen waar je nu nog last van hebt, waar heb je spijt van, waar ben je boos over, waar ben je trots op?

2. Balans opmaken voor jezelf, je eigen ik

Waar sta je in relatie tot anderen, tot je werk en tot jezelf? Heb je je zaakjes goed voor elkaar? Ben je blij met hoe het nu gaat? Of beginnen er zaken te wringen?

Volgens Marieke zijn vrouwen vaak gericht op anderen. Zijn de kinderen eenmaal uit huis, dan vraagt de partner aandacht. Of een ouder wordt ziek en heeft zorg nodig. Vrouwen zetten zichzelf niet snel in het middelpunt. Een hele goede oefening die Marieke in haar boek beschrijft, is het maken van een tekening van je eigen netwerk, waarbij je op een groot vel papier je eigen naam in het midden zet. Vervolgens zet je alle mensen uit je netwerk ook op papier; mensen die je nabij staan, zet je vlak bij je eigen naam, mensen die verder af staan, zet je bij de rand van het vel papier. Trek een lijn tussen de anderen en je eigen naam; met

kleurtjes kan je eventueel aangeven hoe je de relatie ervaart. Kijk vervolgens naar de tekening en stel jezelf de vraag: wat vind je van de kwaliteit én de kwantiteit van je netwerk? Hoe zit het met de wederkerigheid? Stop je veel energie in anderen, terwijl je weinig terug krijgt? En wil je daar mee door gaan?

3. Veranderen wat er in de toekomst anders moet

Door de balans op te maken, weet je wat er schort en waar verandering nodig is. Het kan ook zijn dat je op zich tevreden bent met waar je nu staat, maar dat randvoorwaarden moeten veranderen. Marieke plaatst wel de kanttekening dat veranderen nooit vanzelf gaat. Je moet hiervoor je comfortzone verlaten, weg van ingesleten patronen. Een kleine oefening: Sla je beide armen eens over elkaar.... En doe het daarna eens in spiegelbeeld... Ongemakkelijk?

In *De vitale vrouw* word je uitgedaagd om juist de 'stretchzone' op te zoeken en nieuwe dingen uit te proberen. En om lef te hebben, voor jezelf op te komen. Een hele illustratieve quote uit het boek is: Nee zeggen tegen een ander, is ja zeggen tegen jezelf.

4. Werken aan een script voor de toekomst

Om een goede regisseur van je eigen leven te zijn, heb je een script nodig. Marieke helpt je daar bij door handvatten en praktische tips te geven. Zo is een script altijd positief geformuleerd: schrijf op wat je wilt en niet wat je niet wilt. Eens script moet je een goed gevoel geven. Maak het script daarom zo mooi als je aankunt. De grenzen worden gevormd door wat jij voor mogelijk houdt. Of zoals Oprah Winfrey ooit zei: Je krijgt in het leven waarvoor je de moed had om het te vragen.

De godinnen in elke vrouw

Marieke: "Superwoman, Venus, Aphrodite en andere godinnen bestaan niet. En toch... iedere vrouw kent ze en heeft er een beeld bij. Het zijn allemaal voorbeeldvrouwen, vrouwen met een WOW-factor. Het zijn personificaties en archetypen, die je kunnen helpen om je eigen talenten te ontdekken." Volgens Marieke heeft elke vrouw elementen van godinnen in zich: wijsheid en strategie (Athena), jacht en avontuur (Artemis), verzorgster en moeder (Demeter), trouwe partner en echtgenote (Hera), liefde en schoonheid (Aphrodite). Deze godinnen kan je gebruiken als een spiegel; ze kunnen je helpen te bepalen welke 'godin' dominant is in je karakter en welke 'godinnen' wellicht onderontwikkeld zijn. Aan jou de keuze of je dit wilt veranderen, natuurlijk.

En werkt het... dat VITS-en?

Laat ik (BeautyJournaal redacteur Corine) voorop stellen dat ik niet geheel tot de doelgroep van Marieke behoor. Met mijn 33 jaar verwacht c.q. hoop ik de overgang nog een tijdje buiten de deur te houden en bovendien heb ik mijn leven aardig op de rit, zodat ik niet direct de behoefte voel te werken aan een script. Wel kan ik me voorstellen dat het boek *De vitale vrouw* je goede handvatten geeft op het moment dat je er zelf even minder goed uitkomt. De VITS methodiek zit gedegen en gestructureerd in elkaar en Marieke geeft praktische voorbeelden ter illustratie. Ook de vele quotes in het boek (mijn favoriet: De tragedie van het leven is niet dat het zo snel eindigt, maar dat we zo lang wachten om te beginnen...) zetten je echt even aan het denken, confronteren je met het hier en nu, en inspireren je om zaken anders te doen.

Haal eruit wat er in zit

Dat is niet alleen het motto van Marieke Gels als het gaat om de ‘tweede helft’ van je leven, maar ook mijn advies met betrekking tot dit boek. Wellicht is het voor jou niet nodig alle stappen van de VITS-methodiek te doorlopen, of heb je al aardig in beeld welke godinnen zich in jou manifesteren. Doe dan je voordeel met de stappen waar voor jou nog winst te behalen valt. Of met de schitterende quotes in dit boek, die ook zeker een eye opener kunnen zijn om een vitale(re) vrouw te worden.