

“Durf dingen te veranderen”

Gespreksterapeute
uit Zoutleeuw schrijft
boek over geluk

ZOUTLEEUW - Martine Mingelinckx is een vrouw met een missie. De gesprekstherapeute uit Zoutleeuw heeft zich tot hoger doel gesteld om ons het geluk te doen vinden. Om dat wat vlotter te laten lopen, heeft ze er zelfs een heel boek over geschreven. "Tel de zegeningen in je leven en je zult groot geluk ervaren. Wie er niet in slaagt te genieten, zal er ook niet in slagen gelukkig te zijn."

Martine Mingelinckx (43) is juriste van opleiding, maar legde zich in 2004 toe op het geven van gesprekstherapie.

"Ik merkte dat heel wat mensen naar mij toe kwamen met hun problemen. Bij echtscheiding, relatie-eilende, een overlijden in de familie... fungeerde ik steevast als luisterend oor. Omdat ik op dat moment professioneel ook aan iets anders toe was, heb ik besloten om mij om te scholen."

De laatste vijf jaar kreeg ze honderden getroubleerde zielen over de vloer die ze middels een goede babbel uit hun benarde situatie probeerde te praten. 60 procent vrouwen, 30 procent mannen en 10 procent kinderen. "Maar wat me steeds opvalt is dat zovelen hun geluk laten afhangen van anderen. Ze verwachten dat hun partner of hun kinderen hen gelukkig zullen maken. Of ze zoeken hun heil in materiële dingen in plaats van in zichzelf. Uiteindelijk rijpte de idee om daarover een boek te schrijven."

Je verwijst regelmatig naar concrete problemen van cliënten. Wiens verhaal is je de afgelopen jaren het meest bijgebleven?

"De verhalen van mensen die in hun leven

"Veel mensen gaan zichzelf bij voorbaat onderuit halen. Ze zeggen bijvoorbeeld: *Eigenlijk wilde ik dokter worden, maar ik heb die droom opgeborgen omdat ze me thuis niet stimuleerden of omdat er geen centen waren.* Ze voeren allerhande argumenten aan om toch maar niet zelf tot de actie over te gaan, terwijl ik er ondertussen vrij zeker van ben dat geluk je niet zomaar overkomt. Nee, je moet zelf initiatief nemen en dingen durven veranderen."

Mensen zouden vaker het principe *go with the flow* moeten huldigen, zeg je. "Laat jullie meer leiden door het leven zelf". Dan denk ik: wat een cliché. Je zal zoiets maar te horen krijgen als je depressief bent. En er worden nog wel meer open deuren ingetrapt: "Wie van zichzelf wil houden kan het zich niet veroorloven om z'n lichaam te ondermijnen met alcohol- of drugsmisbruik." Tja...

"Wat die clichés betreft, dat wil ik toch even rechtzetten. Het boek is bedoeld voor een groot publiek, het taalgebruik moet zoveel mogelijk mensen aanspreken. Met *go with the flow* bedoel ik dat mensen niet zo moeten strijden tegen het leven, ze moeten stoppen zich te verzetten en gewoon meegaan in de stroom. Dat helpt vaak al heel veel."

We moeten ook onszelf leren zijn. Hoe doen we dat?

"Door bij jezelf te rade te gaan en uit te zoeken wat je echt wilt, in plaats van krampachtig vast te houden aan wat je denkt dat anderen verwachten. Ik ken kinderen die zich jarenlang op een bepaalde manier gedragen om toch maar een schouderklopje van hun ouders te krijgen. Maar die ouders zijn daar al lang niet meer mee bezig. Die vinden dat zoon- of dochterlief het goed doet, en staan er niet bij stil dat er zo naar bevestiging wordt verlangd."

De kunst van het loslaten ligt volgens jou in het onvoorwaardelijk liefhebben. Krijgt dat

als vrouw van 50 jaar te horen als je vent er vandoor is met een veel jonger exemplaar...

"Uiteraard moeten mensen afscheid nemen van een relatie en dat heeft tijd nodig. Eerst moeten ze al die gevoelens van boosheid en wrok kunnen uiten."

"Maar achteraf moeten ze ook weer de goede dingen onder de aandacht laten komen. Het heeft geen zin om de rest van je leven kwaad te zijn op je ex, hij of zij mag de kwaliteit van je eigen leven niet langer belemmeren. Wie kan zeggen *het leven van mijn ex interesseert me niet meer*, kan weer verder. Maar dat is soms een lang proces."

Onlangs bleek uit een studie van Canadese en Amerikaanse onderzoekers dat zelfhulptips het zelfvertrouwen van mensen juist verlagen. Psychologiebladen of boeken over zelfontwikkeling zoals het jouwe, adviseren mensen met weinig zelfvertrouwen vaak om zinnelij tegen zichzelf te zeggen als "ik ben het waard om van te houden". Nu blijkt juist dat die mensen zich daardoor slechter in plaats van beter gaan voelen.

"Voor sommigen is dat misschien zo, maar daarom doorloop ik in het boek ook een heel traject. Ik geef niet zomaar lukraak wat tips over hoe men gelukkig kan worden."

"Ik zeg eerst dat mensen zichzelf moeten leren kennen en hoe ze van zichzelf kunnen houden, en dat er in hen een kracht zit die ze kunnen aanwenden om een situatie te veranderen. Ik probeer hen te *ontknoopen*. Door meer inzicht te krijgen in een gebeurtenis waarin men is vastgelopen, kan men nieuwe keuzes maken en op zoek gaan naar evenwicht. Zo kan de rust dan weerkeren."

Kirsten BERTRAND

Martine Mingelinckx, Blijvend geluk vind je in jezelf, Uitgeverij Houtekiet, 17,5 euro