

# HET LICHT GEZIEN

TEKST  
TINE MAENHOUT  
FOTO'S  
MAROESJKA  
LAVIGNE

**Er zijn momenten in het leven waarop je plots beseft dat alles anders moet. En dan komt de aard van het beestje boven. Sommigen verstijven van angst. Anderen vluchten of verbergen zich. En dan zijn er zij die hun vleugels spreiden en zweven op de wind.**

Portretten

## Liesbeth Halewyck (45)

Voedingsconsulente, orthomoleculair & KPNI-therapeut

“Ik kom uit een familie van zelfstandigen en ondernemers. Mijn vader was advocaat. Ik had het gevoel dat van me verwacht werd dat ik me in deze profielen zou inpassen. Dus studeerde ik economie en bedrijfskunde. Lange tijd was ik actief in het bedrijfsleven. Maar mijn hart lag daar niet helemaal. In mijn vrije tijd volgde ik cursussen voedingsleer en herboristerie. Ik ben altijd gefascineerd geweest door wat ons lichaam ons vertelt over onze geestelijke gezondheid, maar ik was er nooit professioneel mee bezig. Tot een vriendin me vroeg om eens langs te komen in de praktijk waar ze in behandeling was en waar men op zoek was naar een voedingsconsulent.”

Liesbeth ging erheen en toen veranderde alles. Ze beseftte dat een carrière als voedingsdeskundige het pad was om te bewandelen, maar tegelijkertijd voelde ze zich nog nooit zo onzeker. “Ik voelde me als een vogeltje dat uit zijn ei kroop. De eerste maanden durfde ik amper iets te ondernemen en was ik vooral een scherpe observator. Op het moment dat je de weg inslaat die je echt ligt, kom je bijna onmiddellijk je donkere kanten tegen. Bij mij is dat mijn grote onze-

kerheid. Ik denk af en toe dat ik niet genoeg kan en te weinig weet. Soms kom ik mezelf op deze manier nog weleens tegen.”

Liesbeth gaat om met haar angst door kennis te vergaren en in actie te schieten. Ze leerde veel in de praktijk waar ze startte als voedingsdeskundige, maar ging al snel op eigen benen staan. De wachtlijsten voor een consultatie bij haar groeien samen met haar snel opbouwende inzicht in voedingsleer, orthomoleculaire therapie, Klinische Psycho Neuro Immunologie en fundamentele kinesiologicalische communicatie. “Daaraan koppel ik wat ik leerde tijdens mijn economische opleidingen. Dat is waardevol. Het is hard werken, maar dat doet deugd, daar vloeit leven uit voort.

Ik heb geleerd om mijn gevoel te volgen en om open te staan voor ervaringen. Je moet dingen uitproberen in het leven om te voelen waar je hart ligt. Als je uit al je ervaringen probeert te leren en actie onderneemt, komt het in orde. Kijk naar de coronacrisis. Wat een ervaring. We kunnen in angst en wanhoop vervallen, of we kunnen ons afvragen wat we met deze crisis doen. Waar wringt het, waarom wringt het en hoe gaan we daarmee om? Zowel als individu als als maatschappij. Waarom gebeuren dingen in je leven, hoe zit je groeiproces in elkaar? Probeer dat te zien. En blijf in beweging. Als we kunnen vertrouwen op onszelf en op het leven, gebeuren er wonderen.”

[gezondegids.be](http://gezondegids.be)

**‘Je moet dingen uitproberen in het leven om te voelen waar je hart ligt’**

**‘Het vraagt moed  
om de donkere  
kanten van jezelf te  
durven zien’**



### **Bart De Coninck (57)**

Therapeut en directeur Reconstructieve School België

“In elke crisis zit een kans om te groeien, alleen vraagt het moed om net op dat moment de donkere kanten van jezelf te durven zien. En dat ligt weleens moeilijk.” Zelf kent Bart zo stilaan het klappen van de zweep. Als dertiger leefde hij zijn leven naar best vermogen. Na het behalen van zijn diploma geneeskunde werkte hij als arts in Brussel. Tot het licht uitging en hij zijn artsenmantel aan de kapstok hing.

“Mijn leven was aan herziening toe. Alleen wist ik nog niet hoe ik dat precies moest aanpakken. De wereld van de therapie trok me aan. Ik volgde opleidingen en startte een praktijk als therapeut. Dat liep vlot, de praktijk groeide uit tot een grote groepspraktijk, maar nog steeds voelde ik dat er iets niet klopte.” Bart kreeg in die periode ook een zoon. Maar met de moeder van zijn kind kwam het tot een conflict dat in de rechtbank eindigde. Opnieuw werd het donkerder, jarenlang. Barts nieuwe praktijk liep prima, hij ontmoette zijn huidige levenspartner Job, geregeld verscheen hij in de rechtbank. Zijn zoon zag hij intussen niet meer. Het spoorde en tegelijk ook weer niet. Hij overleefde.

Tot er inzicht kwam uit een hoek waaruit hij het niet verwachtte. “Mijn advocaat leerde me om mijn vooroordelen over de moeder van mijn kind los te laten, de hysterie achterwege te laten en op een heldere manier een standpunt in te nemen. Hij reikte me eigenlijk aan wat ik in al mijn therapieopleidingen niet gevonden had, namelijk dat het belangrijk is om uit je eigen dramatische gedoe te durven stappen. Er kwam een uit-

spraak in de rechtbank. Ik mocht mijn zoon weer zien. Daardoor vond ik rust en besloot ik om te gaan leven.” En vanaf dan kwam het zoals het moest komen. Bart ontmoette de oprichtster van de Reconstructive International Integrative Holistic School: Carola Castillo. De manier waarop Carola naar psychologische hulpverlening en de ontwikkeling van mensen kijkt, bleek precies te zijn waar Bart al die tijd naar zocht: “In de reconstructieve school leren mensen op een diepgaande manier om hun diepste overtuigingen over zichzelf en de wereld rond hen in vraag te stellen. Mensen gaan hun problemen en persoonlijke verhalen daardoor met een andere bril bekijken. Ze zien dan bijvoorbeeld dat hun moeder toch niet zo dominant was als ze zich menen te herinneren. Er komt ruimte voor nieuwe perspectieven en daardoor ook voor herstel, emotioneel evenwicht en mentale kracht”, zegt Bart. Hij ging bij Carola in de leer, opende enkele jaren later de Belgische afdeling van de Reconstructieve school en voer vanaf dan een heldere koers met Job aan zijn zijde. Vandaag vormt Bart een tandem met Carola als internationaal codirecteur van de Reconstructieve School.

“Zonder het zoekproces vooraf zou ik niet op dit punt geraakt zijn”, zegt Bart. “Je moet alles van jezelf eerst op een respectvolle manier in vraag durven te stellen voor er helderheid komt. Dat vraagt tijd. Het volgen van je levenspad gaat niet zozeer over verlichting maar over volwassen worden. Het is een levenskunst om op een volwassen en bewuste manier met je crisissen te leren omgaan. Maar vanuit die beweging kun je duidelijkheid scheppen over je eigen potentieel en op een bepaald moment echt aan de slag gaan. Het leven brengt je nooit wat je verwacht. Wat je allemaal kunt meemaken is onvoorstelbaar. Het is aan onszelf om ons daarvoor open te stellen en ermee om te gaan.”

[bartdeconinck.be](http://bartdeconinck.be) en [reconstructieveschool.be](http://reconstructieveschool.be)

## Guy Mouchaert (53)

Bioboer en ondernemer

De grond lag 16 jaar te rijpen. De oude boerderij die Guy Mouchaert en zijn vrouw Leen jaren geleden kochten werd verbouwd, maar aan de aangrenzende lap landbouwgrond kwam hij niet. Toen al stond er in de sterren geschreven wat er zou gebeuren, maar hij wist nog niet helemaal helder wat het precies was. Zijn carrièrepad ontvouwde zich 20 jaar lang in de wereld van het ondernemerschap. Met succes. In het Brusselse bouwde hij aan zijn eigen bedrijf, verdiende ruimschoots de kost en ontwikkelde een breed netwerk.

“Plots had ik het gevoel dat ik mezelf kwijt was”, zegt Guy. “De waarden waarbinnen ik me bewoog strookten niet meer met wie ik op dat moment geworden was. Ik liep vast in de rol die ik speelde. Op een dag plukte ik de kersen in mijn tuin en besepte ik: het is tijd. Kort daarop stapte ik uit mijn eigen bedrijf en begon aan een opleiding tot bioboer. Ik liep stage en begon de grond rond mijn huis, die al die tijd in pacht was geweest bij een bevriende boer, zelf te bewerken. Het ondernemerschap zit in mijn bloed. Dat ik daar mijn groeiende kennis over bioboeren aan kon koppelen was een openbaring.”

Voor hij eraan begon, maakte hij een businessplan, bekeek de financiële en praktische haalbaarheid van het project, informeerde zich op zoveel mogelijk vlakken en ontwikkelde een netwerk waarbinnen hij informatie kon verzamelen. De grote stappen waren duidelijk. “En toch kwam het er vooral op aan om open te staan voor het onbekende”, zegt Guy. Dat gold ook voor de rest van het gezin. Zijn kinderen zagen hun vader plots met zijn handen in de aarde wroeten. Ze waren niet al te opgetogen. Misschien zagen ze aankomen op welke grens hij zou stoten. Guy botste op de grenzen van wat zijn lichaam aan fysiek werk aankon. Maar hij recupereerde, stuurde zijn plannen bij en boerde verder.

Vandaag staat er een regenboog aan groenten en fruit op het stuk grond dat zo lang wachtte om door hem bewerkt te worden. “Ik was er jarenlang als mens nog niet klaar voor om te zien wat mij echt ligt. Het is een heel proces om te aanvaarden dat er een andere weg is dan diegene die je zo lang gevolgd hebt. Sinds ik de boerderij opstartte zijn de waarden die ik al in me had, zoals integriteit, eerlijkheid en jezelf zijn, scherper gesteld. Dat stelt me in staat om iets op te bouwen, maar ook om te durven vallen. Je gaat niet vooruit zonder af en toe eens neer te gaan. Dat is het leven. Maar als je weet dat het vallen ervoor zorgt dat je vooruitgaat in het leven, dan val je toch gewoon met plezier? Soms is het afzien en hard werken. Wie dat niet wil, moet in mijn ogen ook niet komen zeuren dat er niets gebeurt in zijn leven. Ga vooruit, het komt goed, zolang je maar dicht bij jezelf blijft.”

hofterdreef.be



**‘Als je weet dat het vallen ervoor zorgt dat je vooruitgaat in het leven, dan val je met plezier’**