DE VIJF LEVENSLESSEN

VAN WIM SLABBINCK

‘Als je oude koeien bovenhaalt, dan stinken ze’

1 IN ALLES WAT JE DOET, VIND JE EEN STUKJE GELUK

‘Veel mensen zoeken naar geluk alsof je het vindt in een winkelrek. Maar geluk ligt vooral in het koesteren van wat je al hebt. Dan bedoel ik niet je auto of andere materiële zaken, maar de kleine dingen die je dagelijks doet en wat je daarbij voelt. Als ik ’s ochtends wakker word en mijn vriendin slaapt nog, geef ik haar bijvoorbeeld graag een zoen. Stilstaan bij de dingen die je doorgaans vanzelfsprekend vindt, geeft je waarde en dus troost, tevredenheid of zelfs geluk.’

2 COMMUNICATIE IS EEN BITCH

‘We gaan er te snel vanuit dat mensen elkaar begrijpen. Ik zeg iets en ik veronderstel dat jij snapt wat ik voel en waarom ik het vertel. Maar tussen zender en ontvanger komt er altijd ruis op de boodschap. Zeventig tot negentig procent van onze communicatie verloopt bovendien non-verbaal. Dat maakt online communiceren nog moeilijker: je kunt lichaamstaal niet vervangen door een emoticon. En sowieso interpreteren we altijd wat iemand zegt. Dat maakt ons juist tot mens. Maar daarom is het zo belangrijk om begrip te tonen en te polsen naar iemands motivatie.’

3 ZOEK NAAR DE KRACHT VAN EROTIEK

‘Nieuwsgierigheid is de sleutel naar relationeel en seksueel geluk. Na een tijd vinden we onze relatie vaak maar gewoontjes geworden. Maar verlangen ontstaat alleen als je nieuwsgierig blijft naar elkaar. Ga er dus niet zomaar vanuit dat je je partner kent. Met een vastgeroest beeld in je hoofd kan die alleen maar saai zijn. En dan stop je met praten, want je denkt dat je alles al weet. Omdat seks vaak sowieso wat moeilijker bespreekbaar is, vervallen we daar nog makkelijker in repetitief gedrag. De kracht van de erotiek ontdek je net door je kwetsbaar op te stellen en ook op dat vlak nieuwe invalshoeken te verkennen. Zo geef je je relatie zuurstof.’

4 HET VERLEDEN IS NUTTELOOS

‘Als je oude koeien bovenhaalt, dan stinken ze. Wat we wel kunnen veranderen, is wat we vandaag doen. Het geldt in relaties, tijdens therapie, maar evengoed voor personen die een droom koesteren. Een droom kan zo groot zijn, dat je er nooit aan begint. Beter is het om je af te vragen welke stap je vandaag al kunt zetten, de droom op te delen in werkbare punten. Tot mijn dertigste werkte ik in de muzieksector, maar ik werd het beu. Ik wou liever iets doen met mijn diploma van seksuoloog. Anderhalf jaar heb ik met die frustratie rondgelopen, maar dan heb ik het anders aangepakt: ik besloot 32 uur aan een receptie te gaan werken, 8 uur voor mezelf. Geleidelijk heb ik de praktijk uitgebouwd tot ik er voltijds mee bezig was. Zo wordt geluk iets maakbaarder.’

5 IK VOEL, DUS IK BEN

‘Een goed leven is een verbonden leven. Via sociale media zoeken we een vorm van verbinding waar ons brein niet klaar voor is. Verbondenheid werkt namelijk pas echt als je je dicht bij de andere bevindt. Een mens heeft nu eenmaal huidhonger: wie weinig intimiteit en geborgenheid kent, is effectief ongezonder en ongelukkiger. “Ik denk, dus ik ben”, zei Descartes. Maar eigenlijk vertrek je beter vanuit je gevoelswereld. Zo ontdek je waar je zelf nood aan hebt. En als je meer voor jezelf doet, is de kans groot dat je ook meer aandacht zult hebben voor de mensen rondom je.’

INES MINTEN

– **Wim Slabbinck** is seksuoloog met een praktijk in Gent. Hij is een van de experts in het programma ‘Blind getrouwd’, hij schrijft voor Charlie Mag en is auteur van het boek ‘Waarom mannen geen seksboeken kopen’.

BEROEPSGEHEIM

De afhaalchinees

‘Mijn gebakken rijst wok ik graag met een beetje boter’

Het is misschien de enige nationaliteit die ook als beroepsnaam geldt: ‘de Chinees’. Chinese (meeneem)restaurants zijn echte familiebedrijven. ‘Ik vind dat nog altijd geweldig fijn, met onze gezinnen aan één grote tafel zitten.

INGE SCHELSTRAETE, ILLUSTRATIE DEBORA LAUWERS

‘Chinese restaurants gelden voor Vlamingen nog altijd als familiebedrijven oude stijl. Het eerste klopt: dit is een familiaal restaurant. Ik doe de zaal, mijn broer staat in de keuken, hij komt straks mee babbelen. Onze vrouwen en ouders werken ook mee. Maar Chinese restaurants ontsnappen niet aan de professionalisering in de horeca. De stiel bij je vader leren, zoals vroeger, dat is er niet meer bij, wij volgen ook hotelschool of stages in andere restaurants. Het menu is door de jaren heen veranderd en mijn vader, die een wijnliefhebber is, is ondertussen sommelier. Een diploma waarvoor ik ook aan het studeren ben.’

‘Misschien spreekt het tot de verbeelding dat wij een voet in twee werelden hebben. Wij zijn hier geboren, maar als we thuiskwamen van school, wilden mijn ouders geen woord Nederlands horen. Onder elkaar spreken we Kantonees. Onze kinderen gaan nu op zaterdag naar de Chinese school en ik moedig ze aan om dat goed te doen. Het is iets moois om te hebben, een extra taal, het kan altijd van pas komen.’

Uitzwermen

‘Mijn vader is hier veertig jaar geleden met zijn familie gekomen, zes mensen in totaal, niemand had in China in de horeca gewerkt. Ze hadden niet gestudeerd, daar waren ze te jong voor. Maar ze wilden elke baan aannemen en ze wisten dat ze met een Chinees restaurant hun brood zouden kunnen verdienen hier. Dus hebben ze hard gewerkt om het vak te leren en om geld samen te brengen voor een restaurant. Zo zijn ze uitgezwermd over Vlaanderen. Die mensen hebben zich echt afgebeuld. Ze begonnen letterlijk van nul, omdat ze geen geld hadden, maar ook het land en de taal moesten leren kennen. Een Vlaamse heeft hen wegwijs gemaakt, uit medeleven met mensen die het minder goed hebben. Mijn familie is haar erg dankbaar.’

‘Na school hielpen we in het restaurant. Wij deden dat vanzelf, je ziet je ouders werken, je draagt je steentje bij. Ik denk dat het ook in onze cultuur zit: wat je voor je familie doet, doe je voor jezelf en omgekeerd. Wij hebben altijd van alles gedaan: de afwas, in de zaal helpen. Patatjes schillen toen we frieten op de kaart zetten. Groenten schoonmaken deed mijn vader zelf: dat was de verantwoordelijkheid van de chef. Zo groei je dus geleidelijk in de zaak.’

‘Mijn droom als kind was piloot te worden. Later boer, want ik was dol op grote landbouwmachines en tractoren. Er is een tijd geweest dat ik het restaurant verafschuwde. Ik was het afwassen beu, ik wilde zeker niet in de horeca werken. Ik heb de humaniora afgemaakt en twee jaar in de chemie gewerkt. Maar mijn pa en ma werden wat ouder, we moesten beslissen wat we met de zaak wilden doen, en ik had voor mezelf al uitgemaakt dat ik mijn werk niet eeuwig wilde doen.’

‘Zo heb ik besloten om in China een opleiding tot chef-kok te volgen. Op de kokschool of als leerjongen leer je natuurlijk meer dan als je thuis altijd weer dezelfde dingen klaarmaakt. Je verbreedt je smaak, je leert nieuwe technieken. Ik heb veel bij-