

ERNST BOHLMEIJER & MONIQUE HULSBERGEN

Dit is jouw leven

*Ervaar de effecten van de
positieve psychologie*

Boom Hulpboek

AMSTERDAM MMXIII

© 2013 E.T. Bohlmeijer, M.L. Hulsbergen

© 2013 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp & verzorging binnenwerk

René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 978 94 6105 517 0 | NUR 770

www.uitgeverijboom.nl

Inhoud

Inleiding 9

I *De hoogste tijd voor vreugde*

Inleiding 18

Het belang van plezierige emoties 19

Plezierige emoties ervaren — oefeningen 27

2 *Leef je talenten uit*

Inleiding 36

Basisbehoeften en motivatie 36

Sterke kanten, aangeleerde vaardigheden en tekortkomingen 39

Sterke kanten gebruiken en ontwikkelen — oefeningen 44

3 *Vergeet jezelf*

Inleiding 62

Opgaan in dagelijkse activiteiten 63

Flow in je dagelijkse leven — oefeningen 71

Flow in je werk — oefeningen 76

6

4 *De optimist verbeeldt zich heel wat*

Inleiding 86

Optimisme en hoop 87

Optimisme en hoop versterken — oefeningen 92

5 *Geef jezelf een break*

Inleiding 102

Compassie en waardering voor jezelf 103

Zelfcompassie ontwikkelen — oefeningen 113

6 *Ik ben dezelfde niet meer*

Inleiding 120

De gevolgen van ingrijpende levensgebeurtenissen 121

Groei bij trauma of tegenslag bevorderen — oefeningen 133

7 *Je positieve leven delen*

Inleiding 142

Positieve relaties ontwikkelen 143

Positieve relaties ontwikkelen — oefeningen 156

8 *Het zelf voorbij*

Inleiding 166

Verbondenheid en spiritualiteit 168

Verbondenheid — oefeningen 178

Slotbeschouwing 185

Dankwoord 191

Aanbevolen literatuur 192

Gebruikte literatuur 194

Over de auteurs 199

Inleiding

Dit boek gaat over levenskunst.

Levenskunst is van oudsher een belangrijk onderwerp binnen de filosofie. Het gaat dan bijvoorbeeld om de kunst om van het leven te genieten, de kunst van het ontwikkelen van je eigen kwaliteiten en de kunst om jezelf te overstijgen. De filosoof Michel Foucault sprak in een interview van ‘de uitdaging om van je eigen leven een kunstwerk te maken’ (Bos, 1985).

Ook binnen de psychologie is men zich gaan bezighouden met levenskunst. De stroming waarin dit vooral gebeurt, is de positieve psychologie. En het gaat daarbij om dezelfde vragen: hoe kan ik van het leven genieten en levensvreugde ervaren? Hoe kan ik mezelf ontplooiën en het beste uit mezelf halen? Hoe kan ik mijn leven betekenis geven en verbondenheid ervaren?

De positieve psychologie zoals wij die voorstaan, sluit aan bij de humanistische psychologie. Ons uitgangspunt is dat we allemaal in potentie unieke, creatieve, spontane, talentvolle wezens zijn en dat ieder mens iets waardevols heeft te geven aan de wereld. We dragen die mogelijkheid in ons. Ook al ervaar je het op dit moment misschien niet: dit geldt ook voor jou. We kunnen deze mogelijkheid verwaarlozen of uit het oog verliezen. We kunnen onze eigenheid en oorspronkelijkheid kwijtraken. Levenskunst is de kunst om te zijn wie je bent, of daar opnieuw ruimte voor te maken.

Daarom is de doelstelling van dit boek niet om jezelf te verbeteren. Je bent goed zoals je bent. Misschien is dit eerder een ‘ontbeterboek’. Levenskunst gaat eerder om het loslaten van bepaalde patronen dan om eisen die je jezelf oplegt om te voldoen. Het gaat eerder om ruimte

maken en jezelf toe te staan te zijn wie je bent en mens te zijn. Om van daaruit vreugde te ervaren, jezelf te ontplooien en verbondenheid te ervaren. Carl Rogers (1961, p. 22) beschreef het zo: 'Het paradoxale kenmerk van mijn ervaring is dat hoe meer ik eenvoudigweg bereid ben om mezelf te zijn, te midden van alle complexiteit van het leven, en hoe meer ik bereid ben om de werkelijkheid in mezelf en in anderen te begrijpen en te accepteren, des te meer verandering ontstaat.'

Jezelf zijn en ontplooien klinkt misschien makkelijker dan het is. Want levenskunst is niet hetzelfde als passief leven. Levenskunst komt je niet aanwaaien. Het vraagt om de bereidheid om eerlijk naar jezelf te kijken en verantwoordelijkheid nemen. Het vraagt om het maken van keuzes op basis van zelfkennis en weten wat goed voor je is. Deze keuzes brengen onherroepelijk angst en onzekerheid met zich mee, en die moet je kunnen verdragen; bijvoorbeeld de angst om te falen of de angst om waardering of liefde van belangrijke anderen te verliezen.

Zoals gezegd is deze uitdaging van levenskunst van alle tijden. De oude Grieken en Romeinen hielden zich er al mee bezig. In sommige opzichten lijkt levenskunst in onze tijd moeilijker geworden. De samenleving is complexer geworden. De eisen die aan ons worden gesteld zijn hoog en het lijkt ons voortdurend aan tijd te ontbreken. In andere opzichten is het in onze tijd makkelijker geworden, in ieder geval als je op dit moment in Nederland woont. We hoeven niet meer dagelijks te vechten om te overleven. Er is geen voortdurende dreiging van oorlog. Er is vrijheid van meningsuiting. Je mag geloven wat je wilt. Hoe dan ook: de uitdaging van levenskunst is nog steeds levensgroot. We zijn sterfelijk: we hebben een beperkt aantal jaren tot onze beschikking en we weten dat we op enig moment doodgaan. We krijgen te maken met tegenspoed. En we zijn zelf verantwoordelijk voor ons leven. Er staat ons geen gedetailleerde routekaart ter beschikking.

Hoe kunnen we het zicht op onze eigenheid, creativiteit en talenten kwijtraken? Hoe kan ons leven stagneren? Hoe kunnen we levensplezier, de ervaring van betekenis en verbondenheid verliezen? Als kind of ado-

lescent kan dat bijvoorbeeld door tegemoet te komen aan de eisen van ouders of het schoolsysteem. We geven op wat we echt vinden en willen, uit angst om de liefde te verliezen van mensen van wie we afhankelijk zijn en we passen ons aan om mee te kunnen komen met bestaande systemen. Als volwassene kan dat bijvoorbeeld door te leven vanuit een negatieve motivatie. We doen dingen vooral of alleen nog maar om onze angst of onzekerheid zo klein mogelijk te maken. We zijn bezig om onze behoeften te vullen, waar we een tekort ervaren. Of we doen dingen alleen maar om ergens bij te horen of om gezien of gewaardeerd te worden. We doen dingen vooral omdat we denken dat we er in de toekomst gelukkiger van zullen worden. Een andere oorzaak van stagnatie is bijvoorbeeld een confrontatie met een traumatische gebeurtenis of ernstige tegenslag. Het kan zijn dat we daar niet overheen komen en verbitterd raken.

Voor de geestelijke gezondheidszorg is persoonlijke groei een nieuwe, of herontdekte, focus. De psychologie heeft zich lange tijd vooral gericht op het verminderen van klachten en problemen, en hiervoor is een veelheid aan interventies ontwikkeld. Hoewel dit voor veel mensen een belangrijk winstpunt is en er voor uiteenlopende klachten effectieve behandelingen zijn ontwikkeld, heeft deze benadering ook haar beperkingen. Het belangrijkste inzicht is dat welbevinden niet per se afhankelijk is van de afwezigheid van klachten en problemen. Het is mogelijk om met klachten toch een bevredigend en gelukkig leven te leiden, en het is mogelijk om zonder klachten of problemen het leven als onbevredigend te ervaren. De afwezigheid van klachten of problemen houdt niet in dat mensen zich ontplooiën en betekenis vinden in het leven.

Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten. Je zou daarom ook kunnen spreken van positieve geestelijke gezondheid. Wanneer iemand ernstige psychische klachten ervaart, kan het goed zijn om een klachtgerichte behandeling te starten zodat de klachten afnemen die het leven belemmeren. Maar daarnaast pleiten we er ook voor om zo snel mogelijk de focus te leggen op de positieve geestelijke gezondheid. Positieve geestelijke gezondheid maakt je veerkrachtiger en minder kwetsbaar.

In dit boek beschrijven we de belangrijkste thema's uit de positieve psychologie. Door middel van dit boek kun je je positieve geestelijke gezondheid en welbevinden laten toenemen: door je leven op een positieve manier vorm te geven, passend bij jouw behoeften en jouw kwaliteiten. Het is goed mogelijk dat je hiermee twee vliegen in één klap slaat. Als je leeft naar je innerlijke waarden en je jezelf ontplooit, kunnen klachten (verder) afnemen, maar het kan ook zijn dat een bepaalde mate van klachten blijft bestaan. En dat vraagt om acceptatie. Dat was het hoofdonderwerp van ons vorige boek, *Voluit leven*. Dit boek kan daarom ook goed gelezen worden als een vervolg op en verdieping van ons vorige boek.

Levenskunst is onder meer het vermogen om een antwoord te vinden op de vragen die het leven je stelt. Iedereen wordt geconfronteerd met onplezierige ervaringen en tegenspoed. In *Voluit leven* beschreven we hoe het vechten tegen onplezierige ervaringen mensen van de regen in de drup brengt, en juist het erkennen en toestaan van deze ervaringen ruimte geeft om je te richten op wat jij belangrijk vindt.

De afgelopen jaren is onderzoek gedaan naar de effecten van de methode 'Voluit leven'. Het is ons opgevallen dat mensen die het boek gebruiken vaak dezelfde zaken (waarden) als belangrijk benoemen en daarop hun energie willen richten, nadat zij de strijd tegen onplezierige ervaringen loslieten. Zulke waarden zijn bijvoorbeeld: met aandacht leven en van het leven genieten, liefde en verbondenheid ervaren, persoonlijke kwaliteiten inzetten voor maatschappelijke doelen, beter voor zichzelf zorgen. Dit zijn precies de onderwerpen waarmee de positieve psychologie zich bezighoudt, en wij zullen deze onderwerpen dan ook stuk voor stuk bespreken in dit boek. Deze onderwerpen dragen bij aan het toepassen van levenskunst in jouw leven.

Doelstelling en inhoud

Dit boek is bedoeld voor mensen die er actief aan willen werken om het beste uit zichzelf en de ander te halen, om vreugde en betekenis te ervaren in hun dagelijks leven of meer verbondenheid willen ervaren. In dit boek vatten we levenskunst en deze intentie samen onder de noemer 'positief leven'. Wanneer we in de komende hoofdstukken spreken van positief leven, bedoelen we steeds de intentie om te waarderen wat aanwezig is en te genieten van vreugdevolle ervaringen, de intentie om jezelf te ontwikkelen en bij te dragen aan de ontwikkeling van anderen en de samenleving. Positief leven houdt niet in dat er geen ruimte is voor negatieve emoties, tegenslag of lijden. Integendeel: positief leven is helemaal niet mogelijk zonder erkenning van en ruimte voor negatieve emoties, zoals angst en verdriet, en zonder erkenning voor lijden. In de hoofdstukken 5 en 6 zijn dit dan ook belangrijke thema's.

In elk hoofdstuk komt een bouwsteen van levenskunst of positief leven aan de orde. Hoofdstuk 1 gaat over plezierige emoties en ervaringen. Het is de kunst om meer oog te krijgen voor en stil te staan bij positieve ervaringen. Onderzoek laat zien dat een toename van plezierige emoties een positieve spiraal van creativiteit, verruiming van de aandacht en persoonlijke groei in werking zet. Dit vraagt om het waarderen van het positieve dat er nu al is en regelmatig te vertragen of even pas op de plaats te maken in je leven.

In de hoofdstukken 2 en 3 gaat het over het ontdekken en gebruiken van je sterke kanten of kwaliteiten. We zijn het gewend om vooral onze beperkingen en zwaktes te zien en er hard aan te werken om deze te verbeteren. Wanneer je oog krijgt voor je sterke kanten en deze vaker gaat gebruiken en ontwikkelen, ontstaat er meer plezier in leren en een positieve motivatie om jezelf te ontwikkelen. Hierdoor kan er meer flow in je leven komen. Ontdekken van wat je leuk vindt en daar ruimte voor maken, is de essentie van positief leven.

In hoofdstuk 4 gaat het over optimisme en hoop. Je verbeelding van wat je graag wilt bereiken speelt hierbij een grote rol. Optimisme en

hoop kun je trainen, waardoor je sneller en vaker persoonlijke doelen bereikt.

Het thema in hoofdstuk 5 is zelfcompassie. Zelfcompassie is een essentieel onderdeel van levenskunst. Het gaat om het erkennen en toestaan van je pijn en het ontwikkelen van een vriendelijke en aanmoedigende houding naar jezelf. Het besef dat lijden iets van alle tijden en van iedereen is, geeft veel rust en veerkracht.

In hoofdstuk 6 gaat het om het omgaan met traumatische gebeurtenissen en tegenslag. In eerste instantie gaan moeilijke gebeurtenissen met veel verwarring en pijn gepaard. Het is belangrijk om ruimte te maken om die ervaringen te verwerken. Onderzoek laat zien dat de meeste mensen ervaren dat zij door deze ervaringen als persoon zijn gegroeid. We bespreken welke factoren hieraan bijdragen.

In hoofdstuk 7 staan relaties centraal. Goede relaties zijn zeer belangrijk voor hoe we ons voelen. We bespreken hoe communicatie een grote rol speelt bij het ontwikkelen en verdiepen van positieve relaties. Je kunt daarbij denken aan hoe je reageert op positieve ervaringen van andere mensen, aan actief luisteren en duidelijk communiceren over je eigen behoeften.

Het thema in hoofdstuk 8 is verbondenheid en geven. Onderzoek laat zien dat iets belangeloos voor een ander doen en vriendelijkheid misschien wel de grootste bronnen van levensvreugde en welbevinden zijn. De ervaring leert ook dat zelfrealisatie vaak vanzelf overgaat in de ervaring van verbondenheid met een groter geheel en de eenheid van het leven. Die ervaring wordt dan een belangrijke bron van plezierige emoties en kan sterk motiveren om het beste uit jezelf en de ander te halen.

Gebbruiksaanwijzing van dit boek

De handreikingen in dit boek zijn bedoeld om een verandering in je levenshouding te bewerkstelligen. Je staat stil bij hoe je wilt leven en bij de vraag wat jou (duurzaam) gelukkig maakt en hoe je je wilt ontwikkelen. We denken dat het werkt als je de tijd neemt om de teksten op je in te laten

.....

werken en de oefeningen met aandacht te doen. Er wordt een groot aantal oefeningen aangereikt, maar het gaat er niet om dat je alle oefeningen doet. Investeer in de oefeningen waarvan je merkt dat ze je helpen om jezelf te ontplooien en positief te leven. Een goede manier om dat te doen, is een hoofdstuk te lezen en een of twee oefeningen gedurende een week te doen. Wanneer je zo het boek hebt doorgewerkt, kun je het nog een keer lezen en dan andere oefeningen kiezen. Je kunt ook een thema pakken waarvan je voelt dat het belangrijk voor je is en dat uitdiepen. Hopelijk ontdek je dat je plezier krijgt in positief leven, merk je dat het je goed doet en ervaar je een dieper gevoel van bevrediging.

Als je op dit moment ernstige angst- en of depressieve klachten hebt, raden we je aan om daarvoor eerst hulp te zoeken. De oefeningen in dit boek kunnen op dit moment te belastend zijn, omdat je er nog geen ruimte voor hebt. Ook kan het zinvol zijn om hulp te zoeken als je merkt dat de tekst en oefeningen je sterk uit balans brengen. Het betekent niet dat dit boek niet voor jou geschikt is, maar hoewel de oefeningen soms 'luchtig' overkomen, kunnen ze confronterend zijn.

Tot slot: jouw weg

In het boek *De weg van de mens* schrijft Martin Buber (2003, p. 24-25) over de bijzondere weg die een mens te gaan heeft:

Met iedere mens is er iets nieuws in de wereld gebracht, dat er nog niet was, een eerste en enig iets. [...] Iedere enkeling is een nieuwe verschijning op aarde, en zijn taak is het zijn aanleg te vervolmaken in deze wereld. [...] dat ieder voor alles is opgedragen te ontwikkelen en vorm te geven, niet echter nog eens te doen wat een ander, al is het de grootste, reeds heeft verwezenlijkt. ... Rabbi Susja zei kort voor zijn dood: In het toekomstige rijk zal mij niet gevraagd worden: 'Waarom zijt gij niet Mozes geweest?' Mij zal gevraagd worden: 'Waarom zijt gij niet Susja geweest?'

Dit boek gaat over een omslag in je leven, vanuit een negatieve motivatie naar een leven vanuit een positieve motivatie. Dat is een sprong. Leven vanuit een negatieve motivatie is gericht op het reduceren van angst en het verminderen van tekorten die ervaren worden. Vanuit een negatieve motivatie proberen we ons te wapenen tegen mogelijke bedreigingen, en nemen we het zekere voor het onzekere. Dat kan ons aanzetten tot aanpassen en conformeren. Dit is zeker niet altijd verkeerd en soms zelfs noodzakelijk. Maar op de lange termijn kan het gaan wringen. Leven vanuit een positieve motivatie is gericht op persoonlijke groei. Dat is een persoonlijke weg van avontuur, die onzekerheid met zich meebrengt. Maar wanneer je deze weg inslaat, zal het ongelofelijk veel voldoening geven. Die voldoening smaakt naar meer en is motiverend, en voor je het weet kan en wil je niet anders.

Je hebt maar één zekerheid, en dat is dat je nu leeft. Je bent geboren en je weet dat je zult sterven. Dit is jouw leven. Het is aan jou om te bepalen wat je ermee wilt doen.

I

*De
hoogste tijd
voor
vreugde*

In het eerste deel van mijn volwassen leven had ik geen tijd voor de kleine dingen waarvan ik wist dat ze me gelukkig zouden maken, 'dat komt later wel'. Ik had het geluk dat ik op een gegeven moment besepte dat ik nooit de tijd zou hebben, tenzij ik de tijd zou maken. Toen begon de rest van mijn leven.

CHRIS PETERSON

Een van de grondleggers van de positieve psychologie

Inleiding

I Lang is de aandacht in de psychologie vooral uitgegaan naar onplezierige emoties, zoals angst, verdriet, eenzaamheid, somberheid, schaamte en agressie. Er zijn vele theorieën ontwikkeld over de oorzaken van onplezierige emoties en wat er nodig is om deze te verminderen. Dit is begrijpelijk, omdat lange tijd het uitgangspunt was dat vervelende ervaringen ons geluk in de weg staan. Therapeutische behandeling kan helpen om deze scherpe kantjes van je gevoelens af te halen. Toch blijven onplezierige emoties meestal in bepaalde mate aanwezig, en uit onderzoek (Hayes et al., 2004) is duidelijk geworden dat we kunnen vastlopen door eindeloos te proberen controle te krijgen over deze emoties. Er was maar weinig aandacht voor plezierige emoties in de psychologie.

Ook in je eigen leven ben je je misschien nauwelijks bewust van de momenten dat je plezierige emoties ervaart, zoals vrolijkheid en liefde. Je neemt ze voor lief, terwijl de nieuwste onderzoeken, die we hieronder bespreken, laten zien dat dit niet terecht is. In dit hoofdstuk beschrijven we dat het ervaren van plezierige emoties een belangrijke sleutel is voor positief leven. We beschrijven eerst waarom dit zo is. Vervolgens reiken we oefeningen aan die je kunnen helpen om meer plezierige emoties te ervaren. We nodigen je uit om te ervaren wat er gebeurt wanneer je je aandacht gaat richten op plezierige emoties.