

Tijdens een workshop met Joan Klagsbrun in Japan maakte ik kennis met de positieve psychologie. Terug in Nederland kocht ik het boek van Martin Seligman, de grondlegger van de positieve psychologie. Ik heb het gelezen als een spannende roman.

Ik schat in dat jullie net als ik weten dat je heel goed kunt focussen op positieve dingen in je leven, maar vervolgens in de praktijk vooral focussen op wat niet goed gaat. En dat is ook niet zo vreemd. Gevoelens zoals angst, verdriet, hulpeloosheid, machteloosheid, schaamte en schuld horen bij het leven en melden zich bij het focussen vaak vanzelf, zonder uitnodiging.

Natuurlijk komen er soms ook positieve gevoelens spontaan naar boven, maar vaak worden die al snel overschaduwd door de negatieve.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat aandacht geven aan positieve gevoelens zinvol is en leidt tot een gelukkiger leven. De stroming in de psychologie die zich hiermee bezig houdt is de positieve psychologie. Grondlegger is Martin Seligman.

Volgens Seligman heeft de psychologie de fout gemaakt om zich alleen te richten op wat ziek of ongewenst is in de mens. Ik herken dit ook bij 'gezonde' mensen die bezig zijn met bewustwording. Veel mensen lijken van zichzelf een eeuwigdurend verbeterproject te hebben gemaakt. Ook mij is dat niet vreemd. Samen met mijn innerlijke criticus ben ik er erg goed in om te kijken, te onderzoeken, nee beter te vórsen naar wat er niet goed gaat in mijn leven.

Het is, volgens Seligman, een wijd verbreid misverstand dat datgene wat je in het verleden hebt meegemaakt, bepalend is voor je verdere leven. Ik moet daarbij denken aan wat ik in een workshop van Peter Campell en Ed McMahon ('de paters') hoorde. Zij zeggen dat het niet is wat je hebt meegemaakt, maar hoe je je verhoudt tot die gebeurtenissen wat bepaalt hoe je je leven nu leeft. Ook Gendlin zegt dat het weinig zin heeft om na te gaan "waarom je geworden bent zoals je bent". Want zegt hij: "... dan is het nog hopelozener dan tevoren". (*Focusing ist eine kleine Tür*).

Uit het onderzoek van Seligman e.a. blijkt het voor een gelukkig leven belangrijk te zijn om met dankbaarheid en vergeving naar het verleden en met hoop en vertrouwen naar de toekomst te kijken.

Ook hoe je in het heden staat, speelt een grote rol in de mate waarin je geluk ervaart. Plezier hebben en genieten zijn belangrijk, maar uiteindelijk niet de bringers van geluk. Daarvoor is ook een goed en zinvol leven nodig. Het goede leven bestaat uit het zoveel mogelijk gebruik maken van je competenties, je persoonlijke kwaliteiten, datgene waarin je flow ervaart, en dat op zoveel mogelijk terreinen van je leven. In een zinvol leven zet je je competenties in voor een groter, hoger doel. Dat kan in je werk maar ook in je persoonlijk leven.



Seligman: "Ten volle leven is het ervaren van positieve emoties ten aanzien van verleden, heden en toekomst, het genieten van positieve gevoelens die door genoegens ontstaan, het verkrijgen van een overvloed aan voldoening uit uw karakteristieke competenties en het inzetten van die competenties ten dienste van iets groters om zingeving te verkrijgen."

Seligman zegt dat het niet makkelijk maar wel mogelijk is om te veranderen. Daarvoor moet je volgens hem met jezelf in discussie gaan en leren negatieve overtuigingen, die ten grondslag liggen aan negatieve

emoties, te weerleggen. Ik ben blij dat ik deze moeilijke discussie in mij zelf niet aan hoef, en focussen 'heb' en kan. Focussen helpt mij om 'negatieve' overtuigingen en gevoelens de kans te geven te transformeren. En als focusser krijg ik nog een extraatje. Doordat ik ontdek wat de bron is van mijn 'negatieve' gevoelens en die kan horen en geven wat nodig is (meestal aandacht) groei ik, en ook dat is voor mij een belangrijke component van gelukkig zijn.

Toch is er wel een soort wisselwerking. Ik weet al sinds lange tijd dat mijn innerlijke criticus me wil beschermen tegen de beschuldigende ogen van mijn moeder. Toch is het kijken naar wat niet goed gaat en twijfelen of het wel klopt wat ik ervaar, een patroon geworden dat moeilijk te doorbreken is. De inzichten uit de positieve psychologie helpen mij enorm om dit patroon te doorbreken en dat maakt mij inderdaad een stuk gelukkiger en mijn leven luchtiger en lichter.

Op de netwerkdag wil ik in een workshop graag stilstaan bij de drie peilers van de positieve psychologie. Daarna kunnen we met behulp van focusoefeningen de inzichten concreet en persoonlijk maken.

Meer lezen? Martin E.P. Seligman, *'Gelukkig zijn kun je leren'*, Spectrum, 2002

Of de test doen om te kijken hoe positief jij in het leven staat? www.authentichappiness.com