

5 tips om lichter te leven

Gijs Jansen

De positieve psychologie is in opkomst. Nieuwe therapieën schieten als paddestoelen uit de grond. Maar wat is nu eigenlijk de kern van deze stroming, en wat maakt haar zo anders dan de bestaande therapievormen?

Het allerbelangrijkste verschil is misschien wel dat de positieve psychologie niet tot doel heeft om je van je klachten af te helpen. Veel liever willen we kijken naar hoe je slimmer en handiger met je klachten om kunt gaan. Je hoeft dus niet symptoomvrij te zijn om te kunnen doen wat je eigenlijk zou willen doen met je

leven. Hier volgen 5 tips die je daarin op weg kunnen helpen:

1. Erken dat pijn hoort bij het leven. Vaak vinden we dat we sterk moeten zijn, dat we niet mogen zeuren, en dat we positief moeten denken, zelfs als we tijdelijk in heel zwaar weer zitten. Als je vader of moeder net is overleden, als je herstelt van een ongeluk, of als je het simpelweg door de bomen het bos even niet meer ziet: weet dan dat je dat moeilijk mag vinden. Sta stil bij je pijn, erken wat je voelt, want pijn zit nu eenmaal in het basispakket.

2. Neem je gedachten niet al te serieus. Bovenop de pijn die we ervaren, hebben we meestal ook nog een hyperactieve oordelenmachine in ons hoofd zitten. Dat hoofd roept dikwijls dat we zwak zijn, niet goed genoeg, dat we ons niet zo moeten aanstellen, enzovoort. De verleiding is dan om als verweer positief te gaan denken, maar we weten inmiddels dat dit niet werkt. Als je gedachten

kunt zien als (bijvoorbeeld) spammiltjes, dan kun je leren om ze wat minder serieus te nemen.

3. Neem elke dag een aantal korte momenten voor jezelf. We rennen vaak de hele dag achter ons hoofd aan, alsof ons leven één grote to do-lijst is. Bewust stoppen, diep ademen, om je heen kijken en voelen wat er in je lijf gebeurt, kan een geweldige impuls geven aan je levensgeluk. Al doe je dit maar een halve minuut: je ervaart dan even dat je er echt bent, in het hier en nu.

4. Doe aardige dingen voor jezelf. Dit is een open deur die mensen maar niet in willen trappen. Kennelijk is zelfcompassie nog steeds een taboe. Toch kun je er voor kiezen om deze weerstand te doorbreken, door met daden aan jezelf te laten zien dat je jezelf erkent. Gun jezelf dat lange bad, dat dure toetje, een dag vrij of misschien zelfs een verwenarrangement in de sauna. Vaak gunnen we onze partners en

vrienden van alles, maar zetten we onszelf op water en brood. Dit klopt niet. Doe er wat aan en begin vandaag nog. Zeg maar dat het van mij moest.

5. Onderzoek je waarden. Onderzoek wat jij echt en oprecht belangrijk vindt. We hebben van huis uit geleerd dat we bepaalde dingen belangrijk moeten vinden, zoals naar verjaardagen gaan, of dat je fulltime moet werken. Als jij vrij zou zijn, als je geld genoeg zou hebben, en als alles mag: wat zou er dan veranderen in je leven? Het erkennen van je diepste dromen kan een geweldige impuls zijn voor verandering. Ontdek wat jou in de kern gelukkig maakt, raak dat aan, en geef dat plantje vervolgens tijd om te groeien.