

Ernst Bohlmeijer &
Monique Hulsbergen

K
W
E N
T
S
B
A
A

Een nieuw evenwicht
vinden in je leven

Boom

K R A C H T I G

Kwetsbaar en krachtig

KWETSBAAR EN KRACHTIG

Een nieuw evenwicht vinden in je leven

**Ernst Bohlmeijer &
Monique Hulsbergen**

Boom

© 2024 E. Bohlmeijer & M. Hulsbergen, p/a Boom

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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16 h t / m 16 m Auteurswet 1912 j°. 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. 16 l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitge-

versorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without 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.

Omslag: Lyanne Tonk

Binnenwerk: Simone van Rijn

978 90 2446 474 6

978 90 2446 765 5 (e-book)

NUR 770

Dit boek is een lichte herziening van het hulpboek *Dit is jouw leven* (2013).

www.boom.nl

INHOUD

Inleiding	7
Doelstelling en inhoud	13
Hoe je dit boek kunt gebruiken	15
Tot slot: jouw weg	16
1 De hoogste tijd voor vreugde	20
Het belang van plezierige emoties	21
Plezierige emoties ervaren – oefeningen	30
2 Leef je talenten uit	40
Basisbehoeften en motivatie	41
Sterke kanten, aangeleerde vaardigheden en tekortkomingen	43
Sterke kanten gebruiken en ontwikkelen – oefeningen	50
3 Vergeet jezelf	70
Opgaan in dagelijkse activiteiten	71
Flow in je dagelijks leven – oefeningen	80
Flow in je werk – oefeningen	85
4 De optimist verbeeldt zich heel wat	96
Optimisme en hoop	97
Optimisme en hoop versterken – oefeningen	104
5 Geef jezelf een break	118
Compassie en waardering voor jezelf	119
Zelfcompassie ontwikkelen – oefeningen	131

6 Ik ben dezelfde niet meer	140
De gevolgen van ingrijpende levensgebeurtenissen	141
Groei bij trauma of tegenslag bevorderen – oefeningen	154
7 Je positieve leven delen	164
Positieve relaties ontwikkelen	165
Positieve relaties ontwikkelen – oefeningen	179
8 Het zelf voorbij	192
Verbondenheid en spiritualiteit	194
Verbondenheid – oefeningen	205
Slotbeschouwing	212
Dankwoord	218
Leestips	219
Literatuur	222
Over de auteurs	227

INLEIDING

Dit boek gaat over kwetsbaarheid en kracht.

Veel mensen zijn geneigd om kwetsbaarheid te zien als iets negatiefs, als een zwakte die we verborgen moeten houden, en kracht juist als iets waar we trots op moeten zijn. Toch is het belangrijk om naast je sterke kanten ook je kwetsbaarheden te omarmen, om deze te leren kennen, en om ze vervolgens te gebruiken om jezelf te transformeren.

Kwetsbaarheid en kracht zijn als twee vleugels: je hebt ze allebei nodig om te vliegen. En voor beide heb je moed nodig. De moed om je kwetsbaarheid onder ogen te komen, te aanvaarden en er ja tegen te zeggen als deel van wie je bent. De moed om je kracht onder ogen te komen en er ja tegen te zeggen als deel van wie je bent. Een heel mens is kwetsbaar en krachtig. Beide kanten mogen er zijn.

Dit boek gaat ook 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 om je eigen kwaliteiten te ontwikkelen 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'.¹

Ook psychologen houden zich bezig met levenskunst. De stroming waarin dit vooral gebeurt, is de positieve psychologie. 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 gaat ervan uit dat we allemaal unieke, creatieve, spontane, talentvolle wezens zijn, en dat ieder mens iets waardevols heeft te geven aan de wereld. Ook al ervaar je het op dit moment misschien niet: dit geldt ook voor jou. We kunnen onze potentie 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 in de eerste plaats wel een 'ontbeterboek'. Bij levenskunst gaat het er eerder om dat je bepaalde patronen *loslaat*. Het punt is niet dat je jezelf allerlei eisen moet opleggen, waaraan je vervolgens moet voldoen. Het gaat erom ruimte te maken en jezelf toe te staan te zijn wie je bent. Om van daaruit vreugde te voelen, jezelf te ontplooien en verbondenheid te ervaren. Carl Rogers beschreef het zo: '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 ik verander.'²

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

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 moeilijker geworden. De samenleving is tegenwoordig complexer. 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 juist eenvoudiger, 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 bestaat vrijheid van meningsuiting. Je mag geloven wat je wilt. Maar dan nog: de uitdaging van levenskunst is nog steeds levensgroot. We weten dat we op enig moment doodgaan. We krijgen te maken met tegenspoed. We zijn zelf verantwoordelijk voor ons leven. Er staat ons geen gedetailleerde rouwkaart 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? Dat kan bijvoorbeeld gebeuren in je jeugd, als je veel moeite doet om tegemoet te komen aan de eisen van je ouders of school. We geven op wat we echt vinden en willen, uit angst om de liefde te verliezen van mensen van wie we afhankelijk zijn. We passen ons aan om mee te kunnen draaien in bestaande systemen. Als volwassene kan het je overkomen als je leeft vanuit een negatieve motivatie. We doen dingen dan vooral om onze angst of onzekerheid zo klein mogelijk te maken. We zijn alleen maar bezig om onze behoeften te vervullen. Of we doen dingen vooral om gezien of gewaardeerd te worden, of omdat we denken dat we er een gelukkige toekomst mee veiligstellen. Ook een traumatische gebeurtenis of ernstige tegenslag kan stagnatie tot gevolg hebben. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat we daar niet overheen komen en verbitterd raken.

Voor de geestelijke gezondheidszorg is de focus op persoonlijke groei behoorlijk nieuw. De psychologie heeft zich lange tijd vooral gericht op het verminderen van klachten en problemen. Dat heeft voordelen, er zijn bijvoorbeeld voor uiteenlopende klachten goede behandelingen bedacht, maar deze benadering heeft ook haar beperkingen. Ze gaat namelijk gemakkelijk voorbij aan het inzicht

dat ons 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 andersom is het ook mogelijk om het leven onbevredigend te vinden, zonder dat je specifieke klachten of problemen hebt. Oftewel, dat je geen klachten of problemen hebt, betekent niet automatisch dat je je ontplooit en betekenis vindt in het leven.

Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten. Je zou daarom ook kunnen spreken van positieve geestelijke gezondheid. Wanneer je ernstige psychische klachten ervaart, kan het goed zijn om een klachtgerichte behandeling te starten. De klachten die je dwarszitten, kunnen dan afnemen. Vaak blijven klachten in een bepaalde mate aanwezig ondanks een behandeling. Misschien kun je dan beter spreken van kwetsbaarheid. Zoals ieder mens kwetsbaarheden heeft. Dan is het goed om je aandacht te richten op positieve geestelijke gezondheid. Hoe kun je een goed leven leiden in aanwezigheid van kwetsbaarheid? Jouw kracht, jouw kwaliteiten kunnen daarbij helpen.

Je kunt de overtuiging hebben dat je kwetsbaarheid je leven bepaalt. Dit gebeurt vooral als je vindt dat kwetsbaarheid er niet mag zijn, want alle aandacht gaat er dan juist naar uit.

Stel je eens voor dat jouw kwetsbaarheid met een elastiek vastzit om je middel. Het andere uiteinde van het elastiek zit stevig verankerd in de grond. Wanneer je het elastiek negeert, zullen je pogingen om ergens te komen in het leven tevergeefs zijn. Je wordt namelijk keer op keer teruggetrokken en uit balans gebracht. Als je een grote aanloop neemt, kom je wellicht iets verder, maar word je des te harder teruggeworpen. En dat is frustrerend omdat je misschien niet alles kunt doen wat je voor ogen had. Bepaalde wensen kun je niet realiseren.

We geven een concreet voorbeeld. Stel: je loopt sinds een tijdje met veel plezier hard en je boekt gestaag vooruitgang. Gaandeweg is het je grote wens geworden om een keer in je leven de marathon van New York te lopen. Je ziet jezelf in gedachten al over de finish

komen in Central Park. Je bent sinds geruime tijd gericht aan het trainen, maar dan slaat het noodlot toe: je scheurt tijdens een training je kruisband af. Na de revalidatieperiode komt de volgende klap: je knie blijkt dusdanig beschadigd dat je geen lange afstanden meer kunt rennen. Die marathon zit er dus niet meer in. Als deze tegenslag vervolgens resulteert in de overtuigingen dat jij op de een of andere manier gefaald hebt ('Ik had een ander trainingsschema moeten aanhouden, dan had ik mijn knie niet overbelast. Wat stom van me!') en jouw leven door het niet in vervulling gaan van je wens minder waard is ('Die marathon zou een spectaculaire ervaring zijn geweest, mijn leven zal nu niet compleet zijn.'), dan zijn deze overtuigingen jouw elastiek dat je terugwerpt en verhindert verder te komen. Het gevolg is dat je zelfwaardering daalt en je de beperking om geen marathon te kunnen lopen jou laat definiëren.

Het is dus niet je kwetsbaarheid die jou terugtrekt, het zijn jouw *overtuigingen over die kwetsbaarheden* die jou vastzetten, namelijk dat je niet wilt dat je kwetsbaarheden hebt. Maar wat gebeurt er wanneer je jouw kwetsbaarheden aanvaardt en je naar ze toe beweegt? Het elastiek komt dan slap te hangen, het geeft geen spanning meer en je wordt niet teruggetrokken. Je haalt het anker als het ware op en je kunt je kwetsbaarheid vanaf dat moment met je meedragen. Ze is deel van jou. Door er op deze wijze rekening mee te houden, bepaalt ze niet langer je toekomst. Je kwetsbaarheid wordt niet langer de (enige) lens waardoor je naar jezelf en de wereld kijkt.

Dit proces is moeilijk en vaak pijnlijk. Het kan namelijk betekenen dat je sommige wensen moet opgeven of aanpassen. Je lijdt een verlies, en er is tijd nodig om dat verlies te verwerken. Maar je krijgt er iets moois voor terug: ontspanning en vrijheid. In die vrijheid kun je weer met nieuwe ogen kijken naar jouw kracht en kwaliteiten. Je kunt gaan zoeken naar mogelijkheden om het goede in het leven te zien en van het leven te genieten en om je kwaliteiten in te zetten en te ontwikkelen. Binnen de grenzen van je kwetsbaarheid, kun je weer heel worden.

Door je kwetsbaarheid te omarmen, ontstaan er nieuwe mogelijkheden voor verbinding. Vriendschappen en goede relaties kenmerken zich door het delen van kwetsbaarheden en er liefdevol mee omgaan, en door het delen en waarderen van kracht en kwaliteiten: het aanmoedigen en genieten van de kwaliteit van de ander.

Met dit boek kun jij zelf werken aan je positieve geestelijke gezondheid en welbevinden. Op een positieve manier helpen we je vorm te geven aan een leven dat past bij jouw behoeften, je kwetsbaarheden en jouw kwaliteiten. Zoals eerder genoemd valt onder levenskunst ook het aanvaarden van wat je niet kunt veranderen. Dat kan ook gaan over het aanvaarden van een bepaalde mate van psychisch lijden. Dit was het hoofdonderwerp van ons vorige boek, *Voluit leven*. Je kunt dit boek daarom ook goed lezen als een vervolg daarop en een verdieping daarvan.

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. Juist het erkennen en het toelaten van deze ervaringen geeft ruimte om je te richten op wat jij belangrijk vindt. De afgelopen jaren is onderzoek gedaan naar de effecten van de methode 'Voluit leven'. Daarin viel op dat mensen die het boek gebruiken vaak dezelfde zaken of waarden benoemen als belangrijk. Daarop willen zij hun energie richten, nadat zij hun strijd tegen onplezierige ervaringen loslaten. Zulke waarden zijn bijvoorbeeld: met aandacht leven en van het leven genieten, liefde en verbondenheid ervaren, persoonlijke kwaliteiten inzetten voor maatschappelijke doelen en zelfzorg. Leven naar deze waarden kun je zien als het toepassen van levenskunst in jouw leven. Bovendien zijn het precies de onderwerpen waarmee de positieve psychologie zich bezighoudt. In dit boek zullen wij ze dan ook stuk voor stuk bespreken.

DOELSTELLING EN INHOUD

Dit boek is bedoeld voor mensen die actief aan de slag willen om het beste uit zichzelf en de ander te halen, om vreugde en betekenis te ervaren in hun dagelijks leven en om meer verbondenheid te 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 daarom steeds de intentie om te waarderen wat aanwezig is en te genieten van vreugdevolle ervaringen, om jezelf te ontwikkelen en bij te dragen aan de ontwikkeling van anderen en de samenleving. Positief leven houdt dus 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 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 leidt tot een positieve spiraal van creativiteit, verruiming van de aandacht en persoonlijke groei. Om dit te bereiken is het belangrijk dat je het positieve dat er nu al is waardeert en regelmatig vertraagt of even pas op de plaats maakt in je leven.

In de hoofdstukken 2 en 3 gaat het over het ontdekken en gebruiken van je sterke kanten of kwaliteiten. We zijn gewend om vooral onze beperkingen en zwaktes te zien en om hard te werken aan het verbeteren daarvan. Naarmate je meer oog krijgt voor je sterke kanten, ze vaker gaat gebruiken en er beter in wordt, krijg je meer plezier in leren. Je hebt dan een positieve motivatie om jezelf te blijven ontwikkelen. Hierdoor kan er meer 'flow' in je leven

komen. Ontdekken wat je leuk vindt en daar ruimte voor maken, is de essentie van positief leven.

In hoofdstuk 4 gaat het over optimisme en hoop. Jouw beeld van wat je graag wilt bereiken, speelt hierbij een grote rol. Optimisme en hoop kun je trainen, en ze helpen je sneller en vaker persoonlijke doelen te bereiken.

Het thema in hoofdstuk 5 is zelfcompassie. Zelfcompassie is een essentieel onderdeel van levenskunst. Het gaat erom dat je je kwetsbaarheid en je pijn erkent en toelaat, en dat je een vriendelijke en bemoedigende houding naar jezelf ontwikkelt. 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 door dit soort ervaringen op termijn groeien. We bespreken welke factoren aan deze groei bijdragen.

In hoofdstuk 7 staan relaties centraal. Goede relaties zijn zeer belangrijk voor hoe we ons voelen. We bespreken de grote rol van communicatie 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 van hoofdstuk 8 is verbondenheid en geven. Onderzoek laat zien dat vriendelijk zijn en af en toe iets belangeloos voor een ander doen 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 een sterke motivatie zijn om het beste uit jezelf te halen.

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

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. Neem de tijd om de teksten op je in te laten werken en doe de oefeningen met aandacht. We reiken een groot aantal oefeningen aan, maar je hoeft ze niet allemaal te doen. Investeer in de oefeningen waarvan je merkt dat ze je helpen om jezelf te ontplooien en positief te leven. Je kunt bijvoorbeeld per week een hoofdstuk lezen en gedurende die week één of twee oefeningen doen. Wanneer je het boek dan eenmaal hebt doorgewerkt, kun je het nog een keer lezen en dan andere oefeningen kiezen. Je kunt ook één thema uitkiezen waarvan je voelt dat het belangrijk voor je is en dat uitdiepen. Hopelijk krijg je zo plezier 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 voor je 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. Als dat voor jou geldt, betekent dat niet dat er iets mis met je is. De oefeningen kunnen namelijk behoorlijk confronterend zijn, ook al komen ze soms 'luchtig' over.

TOT SLOT: JOUW WEG

In het boek *De weg van de mens* schrijft Martin Buber 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. [...] 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?"'³

Dit boek gaat over een ommekeer: van leven vanuit een negatieve motivatie naar leven vanuit een positieve motivatie. Dat is een sprong. Leven vanuit een negatieve motivatie is gericht op het verminderen van angst en onvervulde behoeften. Vanuit een negatieve motivatie proberen we ons te wapenen tegen mogelijke bedreigingen. We nemen we het zekere voor het onzekere. Dat kan ons ertoe aanzetten ons aan te passen en te conformeren. Dit is zeker niet altijd verkeerd, soms is het zelfs noodzakelijk, maar op de lange termijn kan het gaan wringen. Leven vanuit een positieve motivatie is daarentegen gericht op persoonlijke groei. Dat is een avontuurlijke weg die onzekerheid met zich meebrengt. Maar als je deze weg inslaat, zal het je ongelooflijk veel voldoening geven. Die voldoening smaakt naar meer, en voor je het weet, kun en wil je niet anders.

Als mensen hebben we maar één zekerheid, en dat is dat we nu leven. 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.