

**Leven om te floreren**

**Positieve psychologie  
als levenskunst**

Leesexemplaar

© 2021, Maaïke Verstraete en Pelckmans Uitgevers nv  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308  
2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp: Inge Van Damme  
Foto auteur: Studio Coup de Foudre – [studiocoupdefoudre.be](http://studiocoupdefoudre.be)  
Boekverzorging: Filip Coopman – [tinxz.be](http://tinxz.be)

D/2021/13955/3  
ISBN 978 94 6337 283 1  
NUR 770

[pelckmans.be](http://pelckmans.be)



[facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)



[twitter.com/Pelckmans\\_be](https://twitter.com/Pelckmans_be)



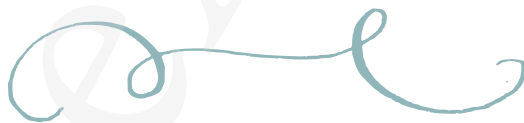
[instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)

# leven om te floreren



maaike verstraete

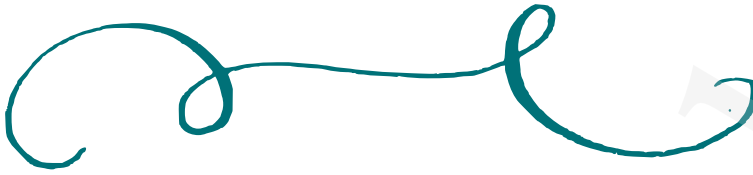
positieve psychologie  
als levenskunst



P E L C K M A N S



# Inhoud



Voorwoord	7
Inleiding	11

## **DEEL 1: BEING GOOD**

1. Zelfacceptatie	18
2. Persoonlijke groei	26
3. Betekenisvol leven	40
4. Meesterschap	48
5. Autonomie	58
6. Verbondenheid	66
7. Intuïtie	76

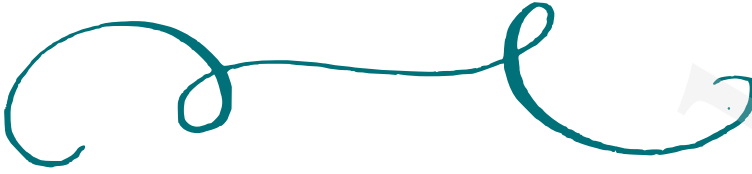
## **DEEL 2: DOING GOOD**

1. Empathie	88
2. Altruïsme	98
3. Roeping	110
4. Moed	116
5. Binnenwerk	124
6. Mindfulness	130
7. Radicale waardering	138

Slotwoord	155
Bibliografie	157



# Voorwoord



*Ik* **Ik stam af van vier** mensen die alles hadden om gelukkig te zijn. Genoeg geld, een eigen huis, iemand om van te houden, een gezin, fysieke gezondheid en vrede. Maar ze waren het niet. Die grote mensen, mijn familie, waar ik als kind onder tafel naar luisterde, daar hing een grote donkere wolk omheen. Soms waren er openlijke conflicten, heel soms was er zichtbaar heftig gedrag, maar vaker heerste er een stille vorm van wanhoop. Niet iedereen was actief ongelukkig, veel familieleden leken 'wel oké'. En als mijn naasten dit boek lezen, zullen ze zeker een handvol aangename herinneringen kunnen ophalen. Maar diepe tevredenheid en oprechte vreugde waren schaars.

Mocht ik niet anders hebben gekend, ik had misschien geloofd dat dat het leven was. Je zal niet blijven lachen, kind. Volwassenen hebben ernstige, zware levens met weinig tederheid en slechts hier en daar wat plezier. Maar ik kende wél iets anders, ik zag dagelijks iets anders. Mijn ouders, de nochtans rechtstreekse afstammelingen van die twee lijnen, floreerden. In ons huis werd gelachen, gekoesterd en geknuffeld. En ook openlijk gehuild, ruziegemaakt of gemokt. Getroost, gepraat en bijgelegd.

Dat verschil, tussen die twee werelden, was mijn drijfveer om psychologie te gaan studeren. Klinische psychologie dus, want ik dacht:

mijn ene grootmoeder heeft wellicht een psychische problematiek, mijn grootvader misschien een agressieprobleem. De andere grootmoeder worstelt waarschijnlijk met een onverwerkt trauma en haar man heeft misschien een verstoorde relationele dynamiek. Ik dacht: diagnoses hebben we nodig. Problematieken herkennen en analyseren, het verleden begrijpen. De geestelijke stoornissen, de trauma's en de zieke relaties behandelen – was dat er voor hen maar geweest. Waren ze maar in therapie geweest, die twee grootouderparen, dan hadden ze hun kinderen niet grootgebracht in zo'n verstoord systeem. En misschien klopt dat ook wel.

Alleen, gaandeweg, na een tiental jaar als hulpverlener, ontdekte ik twee heftige waarheden. Ten eerste: ik kon van mijn ongelukkige cliënten geen florerende mensen maken. Dat lukte niet, verder dan het stilleggen van psychisch lijden kwam ik niet. Misschien door mijn gebrekkige vermogen, misschien door de jarenlange en breed vertakte problematieken in veel van de gezinnen waar ik mee werkte. Soms konden we samen wel een plek bereiken waar niet meer geleden werd, waar de angst, de depressie of het *acting out*-gedrag stopten. Maar daar was nog geen sprake van authentieke tevredenheid of diepgevoelde vreugde. Het was eerder een vacuüm, een nulpunt. Nu de pijn verdween, bleek dat er geen materiaal was om die lege plaats op te vullen. Ik moet toegeven dat ik dat bijzonder frustrerend vond. Maar als ik van nature geduldiger en minder idealistisch was geweest, had ik mij kunnen richten op die kleine stappen en die vooruitgang die er wel was. En was ik dat mooie werk van het verminderen van psychisch lijden blijven doen.

De tweede ontdekking was voor mij echter veel pijnlijker: niet alleen de mensen met wie ik expliciet werkte, werden niet echt 'gelukkig', maar ook de meeste mensen om mij heen floreerden niet. Ik zelf ook niet. Wij hadden nochtans geen problematische opvoedings situatie, geen psychische stoornis en geen DSM-diagnose. Bovendien leefden we in dit land van melk en honing: in luxe, in veiligheid, in gezondheid. Als wij dit al niet konden, hoe moest het dan met die kwetsbare groepen? Als ik het zelf al niet kon, hoe kon ik het dan voor anderen bereiken? Of moest ik mijn ideaal bijstellen? Was het overdreven om te geloven dat het leven een feest kon zijn? Wilde ik te veel? Als ik om mij heen keek, naar vrienden en burens en passanten, leek dat soms wel zo. Berg je dromen maar op, Maaike, dit is de realiteit. Dit is het land waar grote mensen wonen, hier zijn we alleen maar af en toe tevreden en zelden vreugdevol of diep gelukkig.

Dit boek is het bewijs dat ik dat weiger te geloven. Ik weiger te geloven dat slechts enkelen, toevallig, door een lot uit de genetische

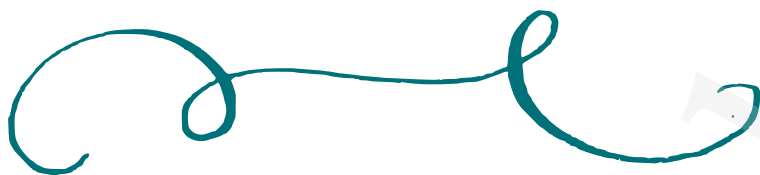


loterij, levenslust en levensvreugde kunnen bewaren en dagelijks ervaren. Ik weiger te geloven dat wij, hier in dit vrije rijke Westen, ondanks het feit dat al onze basisbehoeften vervuld zijn, *in quiet desperation* moeten leven. Temeer omdat ik te vaak zie hoe we onze kinderen en elkaar het leven zuur maken door ons eigen onvermogen om te floreren. Floreren is geen luxe. Het is eerder een morele plicht: als al wat we nodig hebben er is, wie zijn wij dan om níét ons best mogelijke leven te leiden? En streven naar een goed leven is niet egoïstisch: het zelf goed hebben is goed voor de wereld. Uitgebreid onderzoek toont hoe florerende mensen sterk bijdragen aan het welzijn van onze hele maatschappij. Je tevreden voelen, meer veerkracht hebben, goed om kunnen met moeilijke emoties of lastige situaties, werk hebben dat bij je talenten past, betekenisvol leven of stevige relaties bouwen – het is niet zelfzuchtig maar maakt de wereld beter. En omgekeerd: door goed te doen voor anderen, verhoog je ook je eigen welbevinden. Jouw levenstevredenheid gaat dus niet alleen over zelfzorg of persoonlijke groei, maar is ook te vinden in betekenis en naastenliefde.

Ondertussen kan ik met de hand op het hart zeggen dat ik floreer. Dat ik mijn best mogelijke leven leef. Dat ik elke dag momenten van dankbaarheid, diepe tevredenheid en levensvreugde ervaar. En dat ik veel beter beslagen ben in het omgaan met wat ingewikkeld, zwaar of heftig is. Daarom schreef ik dit boek, om wat ik leerde en uitprobeerde over de positieve psychologie als levenskunst met anderen te delen. En daarmee duik ik meteen in de voornaamste boodschap ervan: geven en delen maakt mensen gelukkig. Het verschil maken voor een ander is zelfs een van de beste en meest vervullende elementen van een mensenleven. Waarmee het bewijs geleverd is: welkom, het is mij een waar genoegen.



# Inleiding



**Dit boek is geschreven voor** wat ik graag **mensenfluisteraars** noem. Iedereen die anderen ondersteunt in groei en verandering. Misschien noem jij jezelf begeleider, therapeut, psycholoog, pedagoog, coach of leraar – als je anderen helpt of wil helpen om te floreren, is dit boek voor jou bedoeld. Zodat je mensen verder kan begeleiden dan naar ‘wel oké’: naar werkelijk floreren, naar een goed, betekenisvol en tevreden leven. Het is gebaseerd op mijn jarenlange ervaring als psycholoog, coach, trainer en student. Op alle boeken die ik las, op mijn master in de positieve psychologie en op mijn eigen levenservaring en die van de inspirerende mensen om mij heen. Want het bestaat, dat goede leven. En het is niet enkel weggelegd voor de gezegenden. Het is wetenschappelijk onderzocht, in toepassingen vormgegeven en uitgebreid getest. Je kan de levenskunst leren. Je kan anderen én jezelf verder brengen in de richting van een optimaal geleefd leven. Dat kan zelfs zonder iets aan de externe omstandigheden te veranderen, enkel door binnenwerk.

Twee grote stellingen lopen als een rode draad door het hele boek. Ten eerste, dat floreren níet hetzelfde is als zo vaak mogelijk gelukkig zijn of steeds positieve ervaringen hebben. Want het goede leven is geen aaneenschakeling van *happy happy happy*. Leven vanuit je volle

potentieel betekent ook groeien door tegenslag, alles voelen wat zich aandient en zowel het lichte als de schaduwkant diep durven ervaren. Ook die donkere kant heeft zijn nut, voor groei en verandering bijvoorbeeld of voor betekenisvol leven. Als je radicaal kan waarderen wat er is, dan kan je kansen zien in problemen en lastige dingen omdenken. Zo kan je zien wat ze jou kunnen leren of bieden. Dus nee, wij positivologen doen niet alsof het leven alleen maar mooi is, of alsof iedereen altijd gelukkig kan zijn. Maar juist in het volle besef van menselijkheid en van hoe tegenslag onvermijdelijk en zelfs noodzakelijk is – kiezen we er wel bewust voor om onze blik te richten naar de zonkant, naar dat waar we meer van willen.

De tweede rode draad is dat wie het zelf goed heeft, ook beter is voor de wereld. Als je kiest voor wat moeiteloos gaat, voor wat je plezier brengt, voor die activiteiten die bij jouw talenten en interesses passen, dan kan je daar een meester in worden en echt waarde toevoegen voor anderen. En als je floreert ben je handiger in sociale relaties, maak je meer ruimte voor verbinding met andere mensen en kan je beter om met mensen die steun kunnen gebruiken. Bovendien werkt het ook omgekeerd, je hebt betekenis nodig, goed doen voor anderen verhoogt ook jouw welbevinden. Wederzijds waarderende en ondersteunende relaties zijn in het dagelijkse leven soms een bron van ongemak of stress, maar ze zijn letterlijk levensnoodzakelijk. Voor een tevreden leven heb je echt beide nodig: geluk, plezier, genot en *flow* in het huidige moment én meesterschap, betekenis en zingeving op lange termijn.

Ik heb het hier nu wel over rode draden, maar je zal bij het lezen merken dat ik mijn wereldverbeteraarscape vooral met groene draden heb geweven. Als er een rode cape bestaat die je helpt om het kwade te stoppen, om grenzen te trekken en onrecht aan te kaarten, en een groene cape die vanuit een gewenste beweging start en opbouwend, aanmoedigend en hoopvol is: geef mij dan maar die groene. Al is dat rode kapje minstens even essentieel, ik ontwikkel liever manieren om dat wat goed is nog te vergroten en te versterken. Dit boek vertrekt dus expliciet níét vanuit wat misgaat en hoe het anders moet. Ik kies expliciet als onderzoeksonderwerp het goede leven, de florerende mens en de effectieve mensenfluisteraar. Omdat ik geloof en dagelijks ervaar dat we veel kunnen leren van wat werkt.

In deel 1, *Being Good*, richten we onze aandacht op de ingrediënten van welbevinden. Met andere woorden: wat heb jij zelf nodig om het goed te hebben en om een tevreden leven te leiden? Wat kunnen we daarover leren uit onderzoek, wat doen florerende mensen anders? Geïnspireerd door het stevig onderzochte model van Carol Ryff (1989)

onderscheiden we deze zeven elementen van welbevinden: zelfacceptatie persoonlijke groei, betekenisvol leven, meesterschap, autonomie, verbondenheid en intuïtie. Elk van die ingrediënten laat zien dat psychologisch welbevinden geen vaststaand feit is, maar iets dat je kan leren en dat je dagelijks kan behouden en versterken. Je zal in de verschillende hoofdstukken, behalve voer voor je hoofd, ook voldoende ideeën vinden om hier met jezelf en met anderen aandacht voor te hebben en erin te groeien. Zo bouw je bijvoorbeeld aan je psychologisch kapitaal, een soort stootkussen dat je kan opbouwen vóór je klappen krijgt, met veerkracht, hoop, optimisme en zelfvertrouwen. Je leert hoe je volop in je kracht en in het licht kan staan en kan kiezen voor meesterschap. Ook omdat je zo het vermogen en de durf vergroot om te kijken naar wat moeilijk is en tegenvalt. Want als je weet hoe je naar het licht moet gaan, durf je ook het donker te ervaren. We hebben het ook over met compassie naar jezelf kijken, jezelf zien als een lerend mens, met de toestemming om 'maar een mens' te zijn. En we onderzoeken waarom sociale relaties zo essentieel zijn voor ons welzijn, en hoe we die kracht nog meer kunnen benutten. We gaan dieper in op de ultieme vrijheid om te kiezen wat je denkt, voelt en doet, ongeacht de externe omstandigheden. En we leren hoe essentieel betekenis geven aan je leven is: voor je psychisch welbevinden én voor je fysieke gezondheid. Tot slot zien we dat intuïtieve kennis echt bestaat en dat je die zelfs beter kan leren inzetten.

Doing Good, ons tweede deel, bevat zeven instrumenten om 'het goede te doen', het gereedschap van de weldoener als het ware. Wat is nodig om effectief van waarde te zijn voor anderen en voor de wereld? Dit deel is onmisbaar voor jou als mensenfluisteraar, maar ook voor de mensen die je begeleidt, want zoals gezegd is waardevol zijn voor anderen een essentieel element van floreren. Het goede doen en het goed hebben zijn als de vleugels van een vogel: je hebt beide nodig om uit te vliegen. Empathie, altruïsme, roeping, moed, binnenwerk, mindfulness en radicale waardering: deze zeven instrumenten geven ons handen en voeten om een leven vorm te geven dat verschil maakt voor anderen – voorbij de liefdadigheid en het martelaarschap. In het hoofdstuk over empathie gaan we kijken naar onze automatische menselijke empathische reactie en hoe die ook soms onhandig is. En naar compassie als alternatief dat je kan leren en oefenen. Want bij compassie worden niet je hersengebieden die met pijn te maken hebben geactiveerd, maar juist het gebied dat met liefde, zorg en betrokkenheid verbonden is. Daardoor kan je duurzaam waardevol zijn voor een ander. We leren ook hoe anderen helpen net zo belonend is als chocolade of seks, en wat leven in het teken van anderen kan

betekenen voor jezelf. Die betekenis werken we verder uit in het idee van een roeping: een zelfgekozen toewijding van jouw levensenergie, die je beschermt tegen een hele rist aan psychische en fysieke problematieken. Wanneer heb jij het gevoel dat je werkelijk van betekenis bent voor een ander? En hoe kan je dat vaker creëren? Een belangrijke boodschap in dit deel is dat je veel essentiële vaardigheden als mensenfluisteraar het beste in je eigen leven kan oefenen. Denk aan gelijkmoedigheid, rust als voorwaarde voor krachtig leven en het mindful observeren van de capriolen van je brein. Zo binnen, zo buiten: wat je goed voor jezelf kan, kan je ook beter voor en bij anderen. Een veel betere luisteraar worden, een betere coach, een krachtiger begeleider, het begint dus allemaal met binnenwerk. Het woord werk is hier trouwens niet toevallig gekozen, je kan de instrumenten van Doing Good op meer manieren dan je denkt oefenen en leren. We eindigen met radicale waardering. Hoe alles wat er is, er mag zijn, en hoe je alles naar waarde kan schatten – ook dat wat moeilijk is en misschien eerst weerstand opwekt. Want in die radicale waardering, in dat echt durven kijken naar de zwaarte én de lichtheid, daar ligt onze vrijheid om een nieuw antwoord te kiezen. Een antwoord dat onszelf en anderen, en bij ambitieuze uitbreiding de hele wereld, dichter bij floreren brengt.



*Deel*

---

**1**

Leesvoorbeeld