

‘Positief denken’

Hoe doe je dat?

Rein Stoel



Rein Stoel is pedagoog en filosoof / ethicus en hij voert als filosofisch consultant de filosofische praktijk ‘Queeste’. Voor persoonlijke of zakelijke reacties / vragen is hij als volgt te bereiken:

Telefoon: 026 - 3333327

E-mail: info@filosofischepraktijk.eu

Website: <http://www.filosofischepraktijk.eu>

Je staat er niet alleen voor

1 Vooraf

De chirurg deed zijn werk goed. De kanker was weggenomen, de grote snee in mijn buik was keurig gehecht. De internist nam de medische behandeling van hem over.

In het nagesprek sprak de chirurg bemoedigende woorden. De statistiek met overlevingskansen kwam ter sprake, en ook zijn buurman. Die had hij al tien jaar geleden geopereerd en hij leefde nog steeds. Een kwestie van ‘gezond leven’ mijnheer, en ... van ‘positief denken’.

Wat betreft ‘gezond leven’ volsta ik hier met te vermelden dat ik baat heb bij het Moerlandiet, aangevuld met een medicatie van vitaminen en voedingssupplementen. Binnen deze natuurlijke wijze van omgaan met kanker past ook het tweede advies: **‘positief denken’**. Maar wat is positief denken en hoe doe je dat?

Omdat ik verwacht dat u als lezer daarmee iets kunt, maak ik u graag deelgenoot van mijn antwoorden op deze vragen. Zij zijn het resultaat van mijn denken over ‘positief denken’ en de betekenis hiervan voor het leven *na* kanker en *met* kanker. Zonder mijn ervaring met deze ziekte was dit verhaal niet tot stand gekomen.

Mentale malaise

De diagnose ‘kanker’ verandert het leven van de patiënt en zijn naasten drastisch.¹ Soms zelfs van de een op de andere dag. De weg vooruit lijkt opeens te verdwijnen in een dichte mist die misschien niet meer optrekt en de weg terug is afgesloten. Kankerpatiënten moeten leren omgaan met een onzekere toekomst. Gevoelens van angst, verdriet, paniek, wanhoop en ongeloof dringen zich op als in een boze droom. Emoties en gedachten tuimelen over elkaar heen en draaien in een kringetje rond, vermengd met vele vragen. Hoe kan ik positief denken aan een toekomst die er misschien niet is?

Hulpverleners

De belangrijkste ‘hulpverlener’ is natuurlijk de persoon zelf. Alleen hij kan zijn kanker een plekje geven in zijn verdere leven.

Als dat niet volledig op eigen kracht lukt, kunnen meerdere groepen hulpverleners hem vanuit hun eigen perspectief en expertise steunen. De eerst aangewezenen zijn familieleden, vrienden en burens. Vanuit hun eigen persoonlijke competenties en intuïtie, omhullen zij de patiënt met een *mantel* van zorg, aandacht en liefde. Een tweede groep – professionele - hulpverleners, zoals psychiaters en therapeuten geeft systematische hulp en begeleiding bij de psychische en sociale problematiek.

Praten met naasten, hulpverleners, en ook met lotgenoten helpt. Maar altijd geldt, dat je al die losse eindjes in je hoofd zelf aan elkaar moet knopen. Welke soort hulp kan hierbij helpen?

Denkhulp

Hoewel kanker aanvalt op het lichaam, treft hij de persoon in zijn *totale* bestaan.

Met de zorg van de dokter en de therapeuten zijn de noden van de patiënt niet volledig gedekt. Er resteert een essentieel domein van het leven, dat niet lichamelijk, psychisch of sociaal van aard is, maar dat ligt in de sfeer van onze geest, onze *denkwereld*.²

Allerlei levensvragen dienen zich in een nieuwe gedaante aan. Wat zijn de echt belangrijke dingen in mijn leven? Wat is de zin van dit alles? Hoe kan ik nog gelukkig zijn? Enzovoort.

De directe aanleiding van deze denkproblematiek is weliswaar de ziekte, maar de vragen zelf zijn geen ziekte. Zij liggen immers niet op medisch of psychologisch terrein en kunnen niet met medicatie of therapie worden beantwoord. Beantwoording van die vragen is geen kwestie van ‘genezen’, maar van *zelfbezinning* en *bewust kiezen* van waarden, die uw leven in een ander licht doen verschijnen.

Naast de gebruikelijke fysieke, psychische en sociale hulp is daarom ‘denkhulp’ een adequate aanvulling.

Mentale hulpverlening

Nu kunnen wij allemaal ‘denken’, maar soms stelt het leven ons – ziek of gezond - voor uitzonderlijke problemen. Als uw voorheen redelijk geordende leefwereld staat te schudden op haar grondvesten, is een meer dan normale denkprestatie nodig om uw innerlijke rust te hervinden.

¹ Met de manlijke vorm, is altijd ook de vrouwelijke vorm bedoeld.

² Het onderscheid impliceert geen strikte *scheiding*. De mens is een geïntegreerd geheel. Wel leggen hulpverleners hun eigen vakspecifieke accenten. Iedere hulp is echter gericht op de ‘mens als geheel’, en niet uitsluitend op zijn lichaam, ziel of geest.

Ik ben zelfs geneigd te spreken van een topprestatie, die zonder gerichte hulp moeizaam tot stand komt. De sportman kan natuurlijk zelf al goed zwemmen, lopen of fietsen, maar zijn coach begeleidt hem naar de best mogelijke prestatie.

De problematiek rond levensvragen, zingeving, moraliteit e.d. is bij uitstek het domein van de filosofische raadsman. Deze ‘mental coach’ leert patiënt en mantelzorger beter met de ziekte om te gaan en de losse eindjes van hun leven weer aan elkaar te knopen.

Ik zal wel weer beter worden...toch?

2 Omgaan met kanker

Het suggestieve advies van ‘positief denken’ is in zijn eenvoud verwarrend onduidelijk en vager dan vaag. Ik heb nog nooit een kankerpatiënt ontmoet die vond dat hij ‘negatief’ zou moeten denken. Iedereen denkt vanuit zijn eigen gezichtspunt *altijd* ‘positief’ en zoekt de voor hem meest haalbare oplossing. De gangbare denkmanieren om met kanker om te gaan zijn daarom geen vormen van ‘negatief’ denken. Wel zijn het meer of minder geslaagde strategieën om innerlijke rust te hervinden.

De denkhulp van een filosofisch geschoolde mental coach is gericht op het doen ontdekken van de meest effectieve wijze van positief denken voor de persoon in kwestie.

Verderop in dit artikel zal het begrip ‘positief denken’ een *omslag* in denken blijken te zijn. Niet dus de omslag van negatief naar positief denken, maar de omslag van inadequaat naar adequaat denken. Het is de overgang van denken dat ‘zich overlevert en aanpast’ naar denken dat onder eigen verantwoordelijkheid *‘bewust kiest’*. De ziekte zelf is weliswaar een onvermijdelijke gebeurtenis, maar ons denken daarover is een eigen vrije keuze. Denkstrategieën werken niet voldoende positief en blijven daardoor ineffectief, zolang die *omslag* naar een autonome keuze niet plaatsvindt.

Dat er iets te kiezen valt, *wat* er te kiezen is en *hoe* je daartoe pratend en denkend doordringt, zijn onderwerpen die later aan de orde komen.

Minder adequate denkstrategieën

Vanuit de hier gepresenteerde visie bezien, bestaat er over ‘positief denken’ een aantal misverstanden.³ Ik zie een aantal gangbare manieren van omgaan met kanker, vóórdat de bedoelde omslag in denken tot stand komt. Het zijn verschillende vormen van denken die zich alle in het keurslijf van de ziekte laten *dwingen*.

Negeren of ontkennen en dus net doen of er niets aan de hand is, miskent de aard van de ziekte en is niet realistisch. Evenmin werkt positief, het *hopen* op genezing, vaak tegen beter weten in. Net als bij *onverschilligheid en berusting* wordt de ziekte passief ondergaan. *Optimistisch geloven* in genezing lijkt wel sterker, maar is niet adequaat omdat in dit geloof de zekerheid ten onrechte verondersteld is. *Vechten* tegen kanker roept agressie op in uw gedachten, wat averechts werkt op uw innerlijke rust. Het geweld van uw ziekte laat zich niet met geweld van gedachten vernietigen. *Aanvaarding* en *erkenning* brengen geen actieve omslag in het denken teweeg, maar zijn een aanpassing aan datgene wat onvermijdelijk is.

Deze gebruikelijke manieren van omgaan met kanker kunnen noch ‘negatief’ noch ‘positief’ worden genoemd, maar wel – de een wat meer dan de ander - *inadequaate*. Zij kenmerken zich door passiviteit, ontkenning, geweld of misplaatste zekerheid en missen de hier bedoelde kwalitatieve omslag in het denken. Positief denken grijpt dieper in en reikt verder.

³ Op het verschil met het ‘positieve denken’ bij Simonton ga ik hier niet in.

Verschuivend perspectief

3 Denken

Denken doen wij allemaal en bijna altijd. Het is zelfs onmogelijk ons denken even stil te zetten. Soms blijft het in ons hoofd tegen wil en dank maar doormalen. De malaise in ons lichaam, de pijn in onze ziel, het verdriet, het verleden, de toekomst, de zorg voor onze naasten en de onbeantwoorde vragen van toen en voor straks. Betekent dit nu dat wij altijd ‘filosoferen’? Filosoferen is toch denken! Dat laatste is zeker waar, filosoferen is denken. Maar niet al ons denken is filosofisch denken.

Verborgene levensfilosofie

In het alledaagse leven hoeven wij er niet steeds over na te denken wat te doen, hoe te doen en waarom. Wij handelen naar bevind van zaken en doen de dingen zoals wij dat gewoon zijn. Het gaat eigenlijk allemaal vanzelf. Bij motorische vaardigheden bijvoorbeeld, zoals lopen, zwemmen, autorijden, schrijven enzovoort, verloopt een groot deel van de beweging automatisch. Gelukkig maar, want tegelijkertijd iets doen en denken over dat doen is lastig.

Ook ons denken verloopt voor een deel vanzelf. Er zijn hier onderliggende *denkpatronen*, die voor onszelf zo vanzelfsprekend zijn, dat wij daar nauwelijks nog over nadenken.

Die denkpatronen bestaan uit een complex netwerk van gedachten, concepten, ideeën, overtuigingen, waarden, ethische en esthetische normen, uitgangspunten, vooronderstellingen, vaste criteria, vooroordelen, verwachtingen, ideologieën, mythen, enzovoort.⁴ Al deze ideeën zijn gedurende ons hele leven ontstaan, ingeslepen en verworven door eigen ervaring, opvoeding, gewoonte, culturele tradities en gevestigde rolpatronen.

Dit geheel van gedachten – kortweg aan te duiden als ‘onze levensfilosofie’ – leidt vanwege zijn vanzelfsprekendheid een enigszins verborgen bestaan. Wij denken niet meer na over de vooronderstellingen van ons handelen, maar gaan daar gewoon vanuit. Zij vormen het vaste fundament van ons alledaagse leven. Onze vanzelfsprekende levensfilosofie fungeert als een soort bril waarvan de kleur bepaalt hoe wij in de wereld staan, wat wij ervaren, hoe wij voelen, oordelen, handelen, kortom ‘hoe wij omgaan met problemen’, en hoe wij omgaan met onze ziekte.

Filosofisch denken

De vanzelfsprekendheid van onze motoriek of van ons denken verdwijnt en wordt opeens problematisch als het ‘allegaagse’ wordt doorbroken. Als u vanwege een breuk in uw schrijfhand met uw andere hand moet leren schrijven, blijkt pas wat u allemaal weer opnieuw moet leren.

Hetzelfde geldt als u in de crisissituatie van uw ziekte even niet meer weet ‘hoe uw wereld in elkaar zit’. Dan is *dieper* nadenken vereist. Uw denken verplaatst zich van de feitelijke gebeurtenissen naar die vanzelfsprekende achterliggende denkpatronen. De vraag die hierbij past is of deze oude zekerheden nog wel een goed antwoord toelaten op de nieuwe problematiek van uw leven. Het passende antwoord is ‘nog eens goed nadenken’ over die uitgangspunten en eventueel kiezen voor ‘bijstellen’.

Ik geef twee voorbeelden van ‘verborgen’ beslissingen die genomen zijn op het niveau van uw levensfilosofie. Ten eerste: alleen al het stellen van de vraag ‘Waarom ik?’ vooronderstelt dat het ziek worden een bepaalde redelijke *reden* heeft, die ‘ergens’ heeft geleid tot de beslissing dat u ziek moest worden. Dit vooronderstelt weer het bestaan van een hogere macht die de leiding heeft over uw leven. Ten tweede: de gedachte dat iemand zijn ziekte wel *verdiend* zal hebben, vooronderstelt een wereld die zo in elkaar zit, dat ‘ieder krijgt wat hem toekomt’.

Uit beide voorbeelden blijkt de onderliggende levensfilosofie bepalend te zijn voor de houding tegenover de ziekte en de rol van de persoon zelf in dit geheel. Het is niet eenvoudig zonder hulp door te dringen tot deze diepere laag van het denken, juist omdat alles wat hier al is ‘beslist’, zo vanzelfsprekend is.

Wisseling van perspectief

Filosofisch denken verschuift het blikveld van datgene *wat* wordt gezien (de ziekte) naar datgene *waardoor* wij deze zien zoals wij zien, voelen wat wij voelen, ervaren wat wij ervaren, oordelen zoals wij oordelen en handelen zoals wij handelen (de levensfilosofie).

⁴ Het begrip ‘vooordeel’ is niet negatief bedoeld. Het is een oordeel dat als vanzelfsprekend wordt aangenomen, *voordat* er goed over is nagedacht

Kan onze mentale malaise verdwijnen of worden opgelost door op een dergelijke manier na te denken over jezelf?

Als deze vraag met ‘ja’ wordt beantwoord, slaat dit niet op het *ontstaan* van uw ziekte. Denken is niet in staat gebeurtenissen uit het verleden *ongedaan* te maken. Voor uw leven van *nu* én in de toekomst bent u echter niet machteloos overgeleverd aan al datgene wat *is* gebeurd. Niet dit leed zelf heeft u in eigen hand – hoofd - , maar wel de wijze waarop u daarmee kunt omgaan.

Omslag in denken

4 Positief denken

Tot nu toe zal duidelijk zijn dat positief denken een omslag in denken vereist, die tot stand komt door zelfbezinning, wisseling van perspectief en de vrije keuze van de persoon voor een bepaalde levensfilosofie. Wie niet zelf kiest, *wordt* gekozen en *wordt* geleefd. Hij verliest de macht over zijn eigen leven. Hem resteert slechts zich aan te passen aan de omstandigheden die hem overkomen of om daartegen te ‘vechten’. Hij moet zijn toevlucht nemen tot de gangbare strategieën van omgaan met kanker, die ik hiervoor minder adequaat heb genoemd. Er is een betere weg.

- *Welke bril dragen wij?*

Onze levensvisie bepaalt hoe wij in de wereld staan, op welke wijze wij gebeurtenissen waarnemen, ervaren, beoordelen, betekenis geven en hoe wij daarop reageren. Wij kunnen niet anders dan te kijken *door* een gekleurde bril en zien meestal een ons vertrouwde wereld, die gewoonlijk redelijk ‘op orde’ is. Zeker als die wereld problematisch wordt, is het raadzaam ook *naar* de bril te kijken en te onderzoeken of hij nog ‘past’. Zijn de glazen niet verouderd, vertroebeld of minder scherp geworden en daardoor aan vervanging toe?

- *Lief én leed*

Zou het inderdaad zo kunnen zijn, dat de eigen bewuste vrije keuze van onze bril de ziekte in een ander perspectief doet verschijnen? Kunnen wij ons lijden dan beter begrijpen en verdragen? Kan het denken ons welzijn bevorderen? Zou het ook zo kunnen zijn dat ons mentale welzijn onze situatie zelfs fysiek verbetert? De eerste drie vragen beantwoord ik volmondig bevestigend. De laatste ook, maar niet zonder tegelijkertijd de grenzen van onze denkkracht te erkennen. De enige zekerheid in ons leven is immers die van ons sterven. Een cliché natuurlijk, maar wel de waarheid, ...zelfs een kind is oud genoeg om te sterven. Positief denken leert ons op *realistische* manier gelukkig te zijn met ons *leven*, met *alles* erop en eraan, inclusief pech, ongeluk, ziekte en dood.

- *Gesleept worden of het voortouw nemen?*

Een klassiek verhaal vertelt van een hond, vastgebonden aan een rijdende kar. Hij heeft twee keuzemogelijkheden, zich passief laten meeslepen óf zelf actief meetrokken. Dit is in feite het model van ons leven, dat zich afspeelt in de spanning tussen het ‘gebeuren’ van buitenaf dat ons overkomt en ons ‘handelen’, waarvoor wij in vrijheid zelf verantwoordelijk zijn. Positief denken is het voortouw nemen, en zelfs nog wat meer dan dat.

Kiezen is instemmen

Positief denken is ná de aanvankelijke twijfel aan de relevantie van vanzelfsprekende denkwijzen, de vrije en bewuste keuze voor nieuwe glazen, óf, want dat kan ook, toch de keuze voor de oude bril. Het realisme van positief denken stelt u in staat ook de nare dingen te ervaren als zo persoonlijk en eigen, dat zij een niet meer weg te denken ‘positief’ element worden van uw eigen *identiteit*. De kanker is immers wel *uw* kanker en uw eigen sterven is de meest intieme gebeurtenis van heel uw leven. Wij proberen ziekten te vermijden en sterven uit te stellen, uiteraard, maar het kan niet zo zijn dat wij alleen gelukkig kunnen zijn als alles meezit.

De meest geschikte termen om de levenshouding van het positieve denken aan te duiden zijn ‘keuze’ en ‘instemming’, namelijk: de keuze van uw bril onder eigen verantwoordelijkheid en de actieve instemming met *heel* uw leven op ieder moment. De strategieën van kiezen en instemmen, gaan verder dan ‘accepteren’ en ‘erkennen’ omdat zij de dwang van ‘het is niet anders’ missen.

Inzicht in de samenhang tussen ‘gebeuren’ en ‘handelen’ biedt *uitzicht* op een gelukkig leven, zonder dat wij ons verdriet of ongeluk wegcijferen. Onze narigheid maakt mede wie wij zijn. Deze is deel van ons leven. Met positief denken gaat ons leven niet aan negatieve emoties ten onder. Integendeel, het helpt ons gelukkig te zijn met zowel lief als leed.

De omslag in denken betreft dus de overgang van ‘het passief ondergaan’ van gebeurtenissen of het ‘agressief reageren’ daarop, naar het ‘actief verantwoordelijkheid nemen’ voor je eigen bewuste keuze ten aanzien van je levenshouding.

Mager resultaat?

Met adequaat positief denken komt een gelukkig leven binnen bereik, *ondanks* uw lijden. Feitelijk wordt hiermee ook een belangrijke positieve voorwaarde vervuld voor het slagen van een natuurlijke vorm van kankerbestrijding.

Dit is geen mager resultaat. Het creëren van mentale rust is meer dan het halve werk. Feitelijk het *hele* werk, want meer is niet mogelijk en minder niet voldoende.

Denken door praten

5 Filosofische consultatie⁵

Het advies van ‘positief denken’, verwijst onmiddellijk naar de noodzaak van filosofische bezinning. Dat kan een moeizaam en pijnlijk proces zijn. Moeizaam, omdat het meestal niet vanzelf en zonder hulp gaat. Pijnlijk, omdat wij gehecht zijn aan de ons vertrouwde ideeën, zelfs als deze bij *dieper* nadenken niet meer adequaat zijn om onze innerlijke rust te herwinnen.

Denkgewoonten liggen meer dan andere gewoonten verborgen en laten zich daardoor nog moeilijker herkennen en veranderen. Meestal ziet een andere persoon duidelijker dan wijzelf, waarop ons handelen is gebaseerd.

Praktisch filosoferen

Zoals iedereen een beetje ‘dokter’ en een beetje psycholoog is, zo zijn wij ook allemaal een beetje filosoof. Meestal verhelpen wij onze kwaaltjes op eigen kracht, totdat uitzonderlijke omstandigheden dit onmogelijk maken. Wanneer de pijn in je borst problematisch wordt of je vlieg angst niet vanzelf over gaat, consulteren wij de arts of de psycholoog. Zo ook kan bij ‘denkproblemen’ hulp van een professional uitkomst bieden.

De filosofische raadsman vermoeit u niet met ingewikkelde theorieën. Filosofische voorkennis is niet nodig, noch hoeft u deze aan te leren. Praktisch filosofisch denken richt zich op uw eigen leven in de context van de ziekte. Een vanzelfsprekende zaak dus, maar net iets ‘dieper’ dan uzelf alleen kunt realiseren.

U moet dus wel tot zelfreflectie bereid zijn en daarover eerlijk willen praten. U vertelt gewoon uw ‘verhaal’ en de raadsman biedt u een luisterend oor. Zijn houding is belangstellend, accepterend, vertrouwen gevend, niet oordelend, meevoelend en begrijpend, en...*niet* adviserend.⁶ U bent en blijft zelf verantwoordelijk voor uw eigen keuze.

Gesprek van mens tot mens

In een aantal gesprekken binnen vier tot zes weken wordt het hiervoor toegelichte proces van zelfbezinning in stapjes afgelegd. Meestal lopen deze stappen niet precies na elkaar, soms zelfs door elkaar heen of met twee stappen vooruit en een stap achteruit. Het verhaal van uw leven kent zijn eigen volgorde, die u bepaalt.

De kleur van uw bril

In de gesprekken is de vraag aan de orde welke achterliggende denkwereld in uw verhaal herkenbaar is. Welke onderdelen van uw levensvisie brengen u ertoe te voelen wat u voelt, te denken wat u denkt en te doen wat u doet? Samen met de consulent dringt u dieper door in uw eigen denkgewoonten. Hij bespreekt telkens het resultaat van zijn analyse en u reageert voortdurend met instemming, afwijzing, aanpassing of toevoeging. De onderlinge dialoog gaat door totdat u de bevindingen volledig onderschrijft, herkent en erkent als de levensfilosofie van waaruit u leeft.

⁵ Een mogelijke gelijkenis met de Rationeel-Emotieve Therapie (RET) is slechts schijn. Er zijn principiële verschillen waar ik hier niet verder op in kan gaan.

⁶ Praktijkvoerende leden van de Vereniging voor Filosofische Praktijk (VFP) hebben zich gebonden aan de beroepscode voor filosofische consulenten. Al het besprokene is vertrouwelijk en privacy is gegarandeerd.

Op dat moment komen de voorheen ‘verborgen beslissingen’ helder voor het voetlicht. U weet met welke kleur bril u naar uw eigen leefwereld kijkt. Nu gaat het erom te bezien of u inderdaad nog met hart en ziel achter deze onderdelen van uw levensfilosofie kunt staan. U bent toe aan een heroverweging van oude zekerheden.⁷

De volgende stap is daarom het kritisch beoordelen of de ideeën van uw levensfilosofie nog een goed antwoord geven op de gewijzigde leefomstandigheden. Zijn uw ‘vanzelfsprekende’ ideeën nog relevant voor het verwerken van uw problematiek? Botsen zij mogelijk onderling of met uw actuele handelen, gevoelens, ervaring, wensen of oordelen?

Na deze pijnlijke kritische fase worden passende alternatieve denkmogelijkheden onderzocht op hun effect op de problematiek. Deze effecten worden besproken zonder ‘stemadvies’ van de consulent.

Hiermee is de eigenlijke consultatie afgelopen. De rest moet u zelf doen. De consulent blijft beschikbaar voor gewenste nazorg.

Bewuste keuze

Het is aan u te *kiezen* voor ‘wijzigen’ of ‘handhaven’ van uitgangspunten. Óf u ontwerpt een nieuwe levenshouding, die de gebeurtenissen in een ander licht doet verschijnen, dan wel u kiest voor de oude vertrouwde bril. Er zijn talloze mogelijkheden daar tussenin.

Een echte keuze betekent dat u mentaal niet meer afhankelijk bent van datgene wat u overkomt, als ware dit een onvermijdelijk lot. Uw denken is vrij. Volmondige instemming met uw eigen keuze maakt u tot de ‘auteur’ van uw eigen leven.

Lot uit de loterij?

6 Geluk

Wat u ook kiest, in alle gevallen is er winst. Door de vrije en bewuste keuze van uw ‘bril’, *wordt* u niet meer geleefd, maar geeft u actief instemming aan uw *eigen* leven, onder welke omstandigheden dit ook moet worden geleefd.

Het labiele evenwicht tussen ‘gebeuren’ en ‘eigen handelen’ verschuift naar een leven dat u leeft onder uw eigen verantwoordelijkheid, ondanks uw ziekte en ondanks alle malaise die deze met zich meebrengt.

Het resultaat van positief denken is *totaal* en omvattend. Zingeving van lief én van leed.⁸ Instemming met *uw* leven zonder dit passief te ondergaan, zonder boosheid, agressie en zonder gevoelens van onrechtvaardigheid. ‘Strijd’ zonder geweld. Twijfel zonder onzekerheid. Mentale rust zonder berusting in een of ander ‘lot’.

De slagzin ‘*Geluk is niet hebben wat je wilt, maar willen wat je hebt*’ lijkt naar dezelfde levenshouding te verwijzen.⁹ Na het voorgaande zal duidelijk zijn wat dit laatste ‘willen’ dan moet betekenen. *Niet* een louter ‘willen’ omdat het toch niet anders kan, maar een actieve instemming die voorspruit uit inzicht door zelfreflectie en vrije keuze.

Het juiste lot

Het besef dat de bron van een gelukkig leven niet primair in de omstandigheden ligt, maar in uw eigen denken,

van datgene wat u ‘toevallig’ overkomt. Het leven is dan een soort loterij met meer ‘nieten’ dan prijzen. En daar is het ‘lot’ van uw leven te duur voor.

⁷ Zie de voorbeelden in paragraaf 3: ‘Waarom ik?’ Misschien komt u tot de overtuiging dat er geen reden voor uw ziekte is, maar hoogstens een oorzaak. ‘Waarom heb ik dat verdiend?’ Mogelijk komt u tot het besef dat de ‘vereffeninggedachte’ niet opgaat. U hebt de ziekte nergens aan *verdiend* en een vermeend schuldgevoel smelt als sneeuw voor de zon.

⁸ Met zingeving is niet bedoeld ‘de zin van uw ziek zijn’, maar de zin van uw leven met de ziekte.

⁹ Zie *Uitzicht* (2004, nr. 7).