

Melaina Feenstra

positieve gedachten



negatieve gevolgen

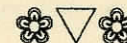
De Vrije Socialist / uitgeverij Rode Emma
Amsterdam 1996

490
K

Deze brochure is geschreven bij de lezing "Negatieve effecten van het positief denken" die op 7 januari 1996 plaatsvond. De lezing werd georganiseerd door De Vrije Socialist en de Stichting Kaboem. Wie meer wil weten over de activiteiten van deze groepen, kan bellen of een fax sturen naar nummer 020-6120518 of een kaartje sturen naar postbus 713, 1000 AS Amsterdam.

Opmerking vooraf

Dat er in deze tekst geen literatuurverwijzingen staan en dat ik geen overzicht geef van De Positieve Gedachte door de Eeuwen Heen, komt doordat ik de boeken die er bestaan over het positieve denken (voor zover ik ze heb getracht te lezen) zo irritant geschreven vind, een opeenhoping van schijnargumenten, overhaaste conclusies en valse lachjes, dat ik geen zin had om daar mijn tijd en aandacht aan te besteden. Eenmaal tot die slotsom gekomen, meende ik dat het eigenlijk niet nodig was om die boeken te lezen, omdat de mensen die zeggen dat je positief moet denken evenmin een grondige studie hebben gemaakt van dat gedachtengoed. Het is in de meeste gevallen de leus "denk positief" die men heeft opgevangen en nazegt. De boeken die ik heb bekeken, wekten overigens de indruk dat daarin, afgezien van wat nietszeggend quasi-wetenschappelijk gebrabbel, in feite evenmin iets anders te vinden was dan die leus en de herhaling en herhaling en herhaling van die leus. Daarom bespreek ik het positieve denken zoals ik dat heb waargenomen in gesprekken en hier en daar in tijdschriften; en hoe die gedachte naar mijn mening in de praktijk uitpakt.



Inhoud

Opmerking vooraf	1
Kennis	3
Theorie	4
Suggestie	5
Consequenties van ideeën	7
Positief denken	9
Consequenties van positief denken	10
Doorgeslagen positief denken	11
Onacceptabel positief denken	13
Negatieve effecten van positief denken	14
Opmerking tot slot	16

Kennis

Jaren geleden zag een vriendje van me een transportband voor mest in een weiland staan. Hij vroeg mijn moeder wat dat was en zei "Bah!" toen hij hoorde waar het voor diende. Het was een erg net jongetje. Mijn moeder plaagde hem een beetje: "Nou, dat is helemaal niet vies hoor, want van mest maken ze limonade." Verontwaardigd riep hij: "Nee, dat is niet waar!" Maar ook ik beweerde dat het zo was; dat de mest natuurlijk wel eerst werd gefilterd en dat er dan geur- en smaakstoffen aan werden toegevoegd, maar dat het toch algemeen bekend was dat limonade uit mest werd gemaakt. En hij geloofde het.

Lange tijd daarna - maar nog steeds jaren geleden - schreef ik een toneelstukje waarin een ruimtevaarder de werking van zijn straalpistool uitlegde. Het was een volstrekt onzinnige tekst, waar ik veel plezier in had: "Als je op de knop drukt, dan is dus het contact verbroken en de stroom gaat via de ancria in de ovin. Daardoor ontstaat evulatie, en dat komt via de loop in contact met koolzuur en ontbrandt." Na de opvoering praatte ik met een volwassene (ik was zelf twaalf jaar), die veronderstelde dat ik die passage over het straalpistool uit een wetenschappelijk boek had overgeschreven.

Dergelijke belevenissen zijn verbazend en verontrustend. Ze wekken de indruk dat mensen van alles kunnen geloven, als het maar met veel overtuiging en enige wetenschappelijk-klinkende redeneringen wordt gepresenteerd. En je bent zelf ook een mens... hoe kom je er achter of de dingen die jij gelooft niet even fantastisch zijn als limonade-uit-mest of evulatie-ontbrandt-in-koolzuur? Wat weet je nu echt?

Probeer eens niets voor waar aan te nemen wat je van anderen hebt gehoord of in boeken hebt gelezen. Alleen de dingen die je zelf hebt meegemaakt, blijven over. Dat is niet veel: je hebt misschien gezien dat koper na verloop van tijd groen wordt, maar niemand heeft ooit gezien dat de koperatomen zich verbonden met zuurstofatomen. Je neemt verschijnselen waar, maar geen oorzaken; je ziet de uitwerking van het een op het ander, maar niet de eigenlijke werking. De verklaring is geen zintuiglijke indruk.

Wie vijftien keer heeft geconstateerd dat het koperen naam-bordje van de buurman dof werd en groenig, en dat het weer glom nadat iemand er met een of andere doek overheen had gewreven, zal als vanzelf de algemene theorie ontwikkelen dat dit bordje de neiging heeft groen te worden, tenzij het wordt gepoetst. Misschien bedenkt deze persoon zelfs dat het naam-bordje van de buurman en dat van de bank en de knopen van

de soldatenjas op zolder iets gemeenschappelijks hebben, namelijk dat ze van koper zijn, en dat ze daarom op de zelfde manier behandeld kunnen worden. Zulke algemeenheden zijn erg prettig in het dagelijks leven, wanneer je bijvoorbeeld een koperen voorwerp aanschaft en bij voorbaat al weet dat het zin- nig is om een busje koperpoets in huis te hebben. Je kunt ook aan anderen vertellen dat koper gepoetst moet worden als ze willen dat het blijft glimmen.

Algemene uitspraken over "hoe het zit" spelen een grote rol in het menselijk handelen. Als je weet dat benzine brandbaar is, dan ga je geen vuur proberen te doven met benzine. Als je gelooft dat snelkookpannen nogal eens ontploffen, dan gebruik je een gewone pan. Als het plegen van een misdrijf leidt tot vreselijke gewetensconflicten, dan zul je dat willen vermijden. Als het een natuurlijk gegeven is dat sterken zwakken in elkaar slaan, dan is het onzin om een andere handelwijze te bepleiten. Als een of andere god nu of in een hiernamaals vreselijke kwel- lingen oplegt aan degene die een appeltje uit andermans boom- gaard wegnam, dan steel je liever een aardbei.

Maar waar kun je van uitgaan als je niet heel stellig "weet" dat iets zo-en-zo zit? Op grond waarvan beslis je dan wat je moet doen?

Theorie

Voor het gemak hebben de mensen in de loop der tijd een geva- rierde verzameling zekerheden aangelegd. En uit die zekerhe- den vloeiden nieuwe zekerheden voort, en als de nieuwe zeker- heden niet zo goed pasten bij de oude, dan werd er wat geschaafd en gevijld tot er weer een geloofwaardig geheel ont- stond. In het ene gebied dachten de meeste mensen zus, in het andere gebied dachten de meesten zo; in elk gebied waren er ook die er anders over dachten en vrijwel iedereen was van mening dat de anderen het bij het verkeerde eind hadden.

In een televisieprogramma zag ik een man die zeer verontrust was, omdat hij een steen van een berg had zien vallen. Het gevaarlijke zat hem in het feit dat het een vrouwelijke berg was. Ik veronderstel dat deze gedachte voor die man volkomen logisch was en dat hij mij tamelijk onnozelen zou vinden als ik hem vroeg hoe een berg vrouwelijk kon zijn. Voor hem was het vermoedelijk een onweerlegbaar gegeven dat het zo was, net zoals het vanzelf sprak dat men in een dergelijk geval een zeke- re god offers moest brengen.

Waarom zou ik deze man tegenspreken? Ik denk dat (afgezien van de kip die zou worden geslacht) niemand er last van heeft. Het lijkt me bovendien een vervelende bezigheid om een derge-

lijke gedachtengang te bestrijden; zoiets overstijgt zelden het niveau van welles - nietes:

- Hoe kan een berg nou vrouwelijk zijn?

- Dat spreekt toch vanzelf. Alles in de natuur is mannelijk of vrouwelijk: mensen, planten, dieren, rivieren... En dus zijn ook sommige bergen vrouwelijk en sommige mannelijk. Dat begrijpt een klein kind! Als je het niet gelooft, vraag je het maar aan iemand anders hier.

- Maar hoe kom je er bij dat er gevaar dreigt?

- Ik heb het met eigen ogen gezien: er viel een steen van de berg. Altijd als er een steen van een vrouwelijke berg valt, is er onheil op komst. Dat heeft de geschiedenis ons geleerd.

De manier van redeneren is herkenbaar genoeg, alleen de uit- gangspunten verschillen. De uitgangspunten zijn, net als die van ieder ander, gebaseerd op interpretaties van gebeurtenis- sen. De persoon die uitgaat van bepaalde "zekerheden" hoeft de gebeurtenissen niet zelf te hebben meegemaakt om de interpre- taties voor juist te houden. Het is tenslotte volkomen accepta- bel om je te verlaten op het oordeel van anderen, die naar jouw mening verstand van die dingen hebben.

Een theorie die niemand lang kan volhouden, is een kort bestaan beschoren. Geen mens houdt iets voor waar, wat hij als onsamenhangende onzin ervaart. Maar het blijkt dat er ver- schillende theorieën bestaan over de werkelijkheid, waarvan de ene onverenigbaar is met de andere. Voor degenen die de wer- kelijkheid op de ene manier zien, is het belachelijk om het op de andere manier te beschouwen; maar hun eigen manier vin- den ze volkomen logisch en coherent. Zelfs degene die beweert dat hij iets gelooft omdat het ongerijmd is, hanteert een beproefd logisch argument: zijn opvatting over "hoe het zit" is namelijk gebaseerd op de aanname dat de werkelijkheid per definitie elk begrip te boven gaat en dat iets begrijpelijks dus onwaar moet zijn. Hieruit te concluderen dat iets onbegrijpe- lijks wel waar zal zijn, is dan wel een onlogische gevolgtrekking, maar dat is bij deze theorie alleen maar winst. Anders zou immers de redenering begrijpelijk worden en dus onwaar!

Suggestie

Het is niet mogelijk te leven zonder gebeurtenissen te interpre- teren, zonder ideeën te vormen over "hoe het zit". Daarbij uit- sluitend zelf-waargenomen gebeurtenissen als basis te nemen, "telkens opnieuw het wiel moeten uitvinden", is - op zijn minst inefficiënt. Het valt niet mee om een verschijnsel te interprete- ren, zonder dat je bij voorbaat al uitgaat van een algemene theorie over hoe gebeurtenissen met elkaar samenhangen, wat bij elkaar hoort en wat van een andere orde is, wat relevant is

voor de interpretatie en wat niet. Die theorie is gewoonlijk zo algemeen dat je er nog altijd verschillende kanten mee uit kunt. Eén waarneming brengt een verscheidenheid aan interpretatiemogelijkheden met zich mee. Een hele situatie te overzien wordt al haast ondoenlijk.

Er is een goocheltruc die er zo uitziet: De goochelaar heeft een doos en een grote zakdoek voor zich op de tafel staan. De doos is leeg: dat laat hij zien. De zakdoek is gewoon een zakdoek: beide zijden worden getoond. De goochelaar legt de doek over de doos, trekt een serieus gezicht, pakt de zakdoek en vouwt die dubbel. Terwijl hij de onderkant van de dubbelgevouwen doek omhoog tilt, zegt hij een toverspreuk en zie... er valt een balletje uit de doek in de doos. Dit herhaalt hij een paar keer. Tenslotte laat hij nog eens de zakdoek zien, waar niets opmerkelijks aan is. Hij laat de doos zien: die is leeg. Geen balletje te bekennen.

Hoe moet je zo'n gebeurtenis interpreteren? Het past niet in het geheel van opvattingen die de gemiddelde toeschouwer er op na houdt om te denken dat balletjes uit het niets kunnen ontstaan en in het niets kunnen verdwijnen. Misschien zegt iemand: de balletjes had de goochelaar in zijn mouw en die doos heeft een dubbele bodem. Maar de goochelaar antwoordt: "Nee hoor, kijk maar" en inderdaad, het is een doodgewone doos. De mouwen van de goochelaars jas blijken evenmin geheime vakjes of zakjes te hebben. Interpretatie mislukt.

Ik deed ooit deze goocheltruc en mijn toeschouwers wilden beslist een verklaring horen voor wat ze zojuist met eigen ogen hadden gezien. "Ach, het is gewoon een kwestie van zinsbedrog," beweerde ik. "Je kunt het vergelijken met een fata morgana. Er is helemaal geen balletje, maar die zogenaamde toverspreuk maakt bepaalde trillingen in de lucht; er ontstaat een plaatselijke samenballing van lucht en dat ziet er uit als een balletje." Het is schrikbarend simpel om anderen iets op de mouw te spelden, nog zonder dat je er zelf in gelooft. Als een nieuwe interpretatie overeenkomsten heeft met de dingen die ze al geloven (in dit geval met de opvattingen dat klanken lichttrillingen zijn en dat niet alles is wat het lijkt, gecombineerd met de veronderstellingen dat alles wetenschappelijk te verklaren is en dat de goochelaar ze om de tuin leidt) dan is de kans groot dat ze die interpretatie voor waar houden.

De waarheid heeft de reputatie "pijnlijk" en "hard" te zijn. Het is in ieder geval een hels karwei om te achterhalen wat nu werkelijk het geval is en wat suggestie of interpretatie. Bij menig een is daardoor de gedachte opgekomen dat het wellicht nuttiger is om die hele waarheid maar te laten zitten en je te richten op meningen, veronderstellingen en halve waarheden. Wat doet het ertoe - is de gedachte - wat doet het ertoe of God bestaat,

als de mensen die in hem geloven maar het gevoel hebben dat er naar hen wordt omgezien of op hen wordt gelet (al naar gelang het de bedoeling is dat ze zich beschermd wanen of dat ze bang zijn voor straf); wat maakt het uit of er een hierna-maals is, als de mensen maar denken dat uiteindelijk alles goed komt en dat het recht zegeviert; het gaat er niet om hoe de zaken er voor staan, maar welke indruk de mensen er van hebben.

Men kan de indruk wekken dat het gebruik van een bepaald produkt de gebruiker een gelukkig mens maakt. Men kan de indruk wekken dat het belijden van een bepaalde godsdienst de gelovige een beter mens maakt. Men kan de indruk wekken dat het stemmen op een bepaalde politieke partij de kiesgerechtigde een verantwoordelijk en welvarend bestaan garandeert. Dat mensen de praatjes van producenten, priesters, politici of andere goochelaars geloven, is nog niet eens zo verbazingwekkend. Hoogst eigenaardig daarentegen is het verschijnsel dat ze het ook echt zo ervaren. Ze voelen zich werkelijk gelukkiger, beter, verantwoordelijker en welvarender door te handelen in overeenstemming met de "waarheden" die men ze heeft wijsge-maakt! En ze zien met eigen ogen dat de buurman zonder turbowasmachine het niet makkelijk heeft, ze zien wat een immoreel wezen de ongelovige buurvrouw is en hoe onverantwoordelijk-in-alle-opzichten die armoedzaaier van de overkant is die nooit stemt. Het is alsof het jongetje uit het begin van mijn verhaal in alle oprechtheid tegen zijn vriendje zou zeggen: "Het is echt waar dat limonade van mest wordt gemaakt, en als je goed proeft dan proef je ook nog een lichte mestsmaak. Nee, geef mij maar een uitgeperste sinaasappel."

Consequenties van ideeën

Omdat de opvattingen die mensen er op na houden richting geven aan hun handelen, is het voor degenen die vinden dat de mensen (of in ieder geval andere mensen) op een bepaalde manier moeten leven een voor de hand liggende stap om de ideeën van die mensen te willen beïnvloeden.

Iedereen heeft daarbij altijd het beste met de anderen voor. Ik herinner me het verhaal over een vader die zijn kind placht te amuseren door het hoog in de lucht te gooien en weer op te vangen. Maar op een dag gooide hij het omhoog zonder het op te vangen. Het kind viel pijnlijk op de grond en pappie sprak: "Zo zie je maar dat je niemand kunt vertrouwen." Heel fijn ja, bijzonder leerzaam. Naar mijn mening valt hieruit alleen op te maken dat die vader niet te vertrouwen was - en dat je het niet eens hoeft te zijn met wat iemand je wil leren.

Dat een handeling die zogenaamd voor iemands eigen bestwil is, niet altijd het welzijn van die persoon, maar andermans belangen blijkt te behartigen of in dienst blijkt te staan van een of ander duister doel, neemt niet weg dat het soms voor de eerstgenoemde warempel positief uitpakt. Een aangepaard prettig gevoel is weliswaar aangepaard en subjectief, het is niettemin prettig. Een verkeerde voorstelling van zaken heeft mogelijk zelfs objectief goede gevolgen: Het kind dat geen limonade meer wil drinken bijvoorbeeld houdt een gaaf gebit doordat het minder suiker gebruikt, of zijn algehele gezondheid is beter doordat het veel sinaasappelsap drinkt.

Wat voor bedoelingen er eventueel verborgen zitten achter de verzekering dat het zo-en-zo zit, geeft blijkbaar niet de doorslag bij de gevolgen van de overtuiging dat het zo-en-zo zit. Misschien moet je voor de zekerheid, vóórdat je je mening bepaalt over enig onderwerp, nagaan of de opvatting waartoe je bent genegen wellicht bepaalde groeperingen waarvoor je geen genegenheid koestert, in de kaart speelt of mensen met wie je sympathiseert, tegenwerkt. Je hoeft daarbij niet eens te veronderstellen dat bepaalde ideeën doelbewust worden gepropageerd met een of ander winst oogmerk (zoals in de reclame het geval is), of om de mensen onder de duim te houden of zo iets. Laat ik bij hetzelfde voorbeeld te blijven: Het flauwekulverhaal over de limonade werd beslist zonder manipulatieve bijbedoelingen verteld. Maar wanneer een flink aantal mensen het zou geloven, kan dat er toe leiden dat de limonadeverkoop keldert en de sinaasappelhandel florisseert. Doordat er zo weinig limonade wordt verkocht, zakt de suikerindustrie in, waar nou net jouw lievelingsoom werkzaam is. Oom wordt ontslagen. De sinaasappels daarentegen worden geïmporteerd uit een land met een dictatoriaal regime en de grote sinaasappelverkoop verschafte de dictator meer geld om zijn leger te versterken... enzovoort.

Er achter te komen welke belangen gediend kunnen zijn bij een opvatting, is misschien nog wel moeilijker dan er achter te komen hoe de vork werkelijk in de steel zit. Maar de feiten die men zou kunnen vinden, zijn niets anders dan losse gegevens. Gegevens krijgen pas betekenis als ze worden opgenomen in een groter verband, in een theorie. Theoretische kennis stelt op zichzelf nog steeds niet veel voor. In het dagelijks leven is kennis slechts relevant wanneer ze wordt toegepast. Daarom is het voor het praktische handelen nuttiger om na te denken over de mogelijke gevolgen van een gedachte, dan over het waarheidsgehalte ervan.

Positief denken

Er was eens iemand die van een waarzegster te horen had gekregen dat hij op eenendertigjarige leeftijd zou overlijden. Toen hij eenmaal eenendertig was, werd hij zo vervuld van de angst dat elke minuut zijn laatste kon zijn, dat hij om daaraan te ontsnappen slechts de dood als uitweg zag en zelfmoord pleegde. Dit soort gebeurtenissen komt kennelijk vaak genoeg voor om er een term voor te hebben: we spreken van een "self fulfilling prophesy".

Er was eens een vader die de rotsvaste overtuiging had dat alle mensen, degenen van wie je hield inclusief, onbetrouwbaar waren. Deze overtuiging bracht hem ertoe, zijn kind omhoog te gooien... dat hebben we eerder gehoord.

Er was eens een groep mensen die de anderen wijs maakte dat ze niets wisten en niets goeds tot stand konden brengen. Deze gedachte pakte natuurlijk zo uit, dat de mensen het nemen van besluiten overlieten aan de groep die beweerde daar wel toe in staat te zijn. Zelf durfden ze niets te beslissen, want ze wisten toch niet wat goed was en ze waren toch überhaupt niet in staat om iets op een deugdelijke manier te regelen? Ze voelden zich dom en machteloos. En dat gevoel hadden ze met recht, want ze hadden hun intelligentie uitgeschakeld door het denken aan anderen over te laten en ze hadden zichzelf machteloos gemaakt door de besluitvorming aan anderen over te laten.

En toen was er een groep mensen die constateerde dat de negatieve opvattingen die mensen van zichzelf hadden, self fulfilling prophesies waren. Als die man niet had geloofd dat hij op zijn eenendertigste zou sterven, had hij vast geen zelfmoord gepleegd en was hij misschien wel negentig jaar oud geworden. Als die vader niet zo zeker had geweten dat niemand te vertrouwen was, had hij ongetwijfeld zijn best gedaan om voor zijn kind iemand te zijn op wie het kon rekenen. Als de mensen niet hadden gedacht dat ze nergens toe in staat waren, hadden ze het zichzelf niet onmogelijk gemaakt om iets tot stand te brengen. Dus weg met die schuldgevoelens en negatieve ideeën, lang leve de *positieve* gedachten! Je bent niet slecht, je kunt heus wel waf en je moet je niet zo druk maken om je dood, maar zorgen dat je leven - hoe kort ook - prettig is.

Of iemand zich nu tot doel heeft gesteld anderen te helpen, of zelf ergens een topfunctie te bekleden, of gewoonweg gelukkig te zijn, angsten en schuldgevoelens vormen in alle gevallen een obstakel. Pas als de angst, onzekerheid en zelfhaat verdwijnen, zullen de mensen hun verlangens in vrijheid kunnen nastreven.

Consequenties van positief denken

Als alles naar wens is, is er niets aan de hand. Maar als je het ergens moeilijk mee hebt, komt er al gauw iemand aanzetten met het advies "je moet positief denken". Daarmee kan men twee dingen bedoelen:

A: Je moet de negatieve gevoelens die je in een bepaalde situatie hebt zo veel mogelijk negeren, omdat ze je voornamelijk last bezorgen (maar negatieve gevoelens negeren klinkt zelf weer zo negatief, daarom zegt men het liever niet op deze manier) en je moet al je aandacht schenken aan die aspecten van de situatie waar je je wel lekker bij voelt; en als je niets positiefs kunt ontdekken, moet je een andere inschatting van de situatie maken, want overal valt wel iets goeds over te zeggen en geen enkele situatie is volkomen hopeloos. Het doel is hier dat je je prettig moet voelen. Het middel daartoe is de gedachte: een gegeven situatie maakt het doel niet onbereikbaar, of "positief" geformuleerd: de situatie deugt.

Of B: Je moet er van uitgaan dat je in staat bent te bereiken wat je wilt bereiken en je moet niet stil blijven staan bij je gevoelens van onzekerheid of onvermogen, want die werken alleen maar beperkend. Het doel is hier: iets te bereiken. Het middel daartoe is de gedachte: niets in jou maakt het doel onhaalbaar, of "positief" geformuleerd: jij deugt.

Wie zich niet wil afvragen of de zaken er werkelijk zo voorstaan als hij denkt, of dat er misschien een andere interpretatie van de feiten mogelijk is, ontleent zichzelf bij voorbaat de mogelijkheid om eventuele aangename kanten aan een onaangename situatie te ontdekken. De dame die een hekel had aan afwassen, was enorm geholpen toen ze eenmaal had gemerkt dat ze tijdens de afwas heel fijn kon mediteren. Maar dat betekent niet dat de onaangename aspecten minder reëel zijn dan de aangename.

Wie denkt dat hij iets niet kan bereiken, denkt gewoonlijk ook dat het geen zin heeft om het te proberen en als hij het niet probeert, zal hij het zeker niet bereiken. Maar hieruit volgt niet dat iemand die aanneemt dat hij wel in staat is iets te bereiken, dat inderdaad zal bereiken - alle verhalen over onwaarschijnlijke successen "van krantenjongen tot miljonair" etcetera ten spijt.

Als ik spierpijn heb, schiet ik er niets mee op als ik mezelf enorm zielig ga vinden of als ik telkens op de pijnlijke plaatsen druk om mezelf te bewijzen hoe vreselijk het allemaal is; dan kan ik beter advies A opvolgen en bedenken dat ik goed aan mijn conditie heb gewerkt, of dat ik een spannend boek lees of dat de zon schijnt (dat heeft geen barst met de spierpijn te maken, maar leidt wel mooi de aandacht af). Maar als ik een

pijn heb die niet vanzelf weer over gaat, als ik bijvoorbeeld mijn arm gebroken zou hebben, moet ik juist wel aandacht aan de pijn besteden en niet mezelf gaan voorhouden dat het toch heerlijk weer is. Ik mag uiteraard best genieten van de zonneschijn, maar ik moet de negatieve gedachte "ik lijd pijn" in dat geval toch centraal stellen en mijn handelen daarop baseren (naar de dokter gaan), niet op de positieve gedachte "het is lekker weer" (dan zou ik op een terrasje gaan zitten).

Als een echtpaar problemen heeft doordat de vrouw vreest het haar man niet genoeg naar de zin te kunnen maken en ze bang is dat hij iemand anders veel leuker zal vinden, doet zij er goed aan advies B op te volgen en zichzelf in te prenten dat zij leuk en aardig genoeg is om het hem naar de zin te maken en dat hij, als hij zo blind is dat hij dat niet ziet, maar iemand anders moet zoeken om zijn overhemd te strijken. Maar als de relatieproblemen voortkomen uit haar opvatting dat zij als huisvrouw de aangewezen persoon is om de gordijnen en meubels uit te kiezen, terwijl de man ook wel wat te zeggen wil hebben en hij bovendien vindt dat zij geen smaak heeft, leidt de gedachte "ik deug, ik kan het" alleen maar tot een versterking van het conflict.

"Positief denken" is een bruikbare methode om emotionele blokkades of vooroordelen uit de weg te ruimen en het kan zijn dat met het wegnemen van die obstakels niets het geluk nog in de weg staat. Maar het kan ook heel goed zijn dat de problemen die iemand ondervindt niet (of niet volledig) toe te schrijven zijn aan een geestelijke gezichtsbeperking. In laatstgenoemde gevallen pakt een positieve gedachte niet bijster positief uit. De methode van het positieve denken biedt een oplossing, maar dat wil niet zeggen dat het *de* oplossing is.

Doorgeslagen positief denken

Er zijn dus gevallen waarin het zinniger is dat iemand zich concentreert op zijn negatieve gedachten of gevoelens dan dat hij positief-denkend probeert het probleem te elimineren door het te bestempelen als een valse voorstelling van zaken die hem alleen maar een rotgevoel bezorgt.

Propagandisten van de positieve boodschap vinden het echter onjuist om je aandacht te richten op de vervelende kanten van een situatie. Die gerichtheid noemen ze een "negatieve levenshouding". Ze beweren dat een negatieve levenshouding allereerste schadelijke effecten heeft: Het lichaam zou zijn weerstand verliezen door ... (de puntjes staan hier voor een reeks termen uit de biologie, die buitengewoon wetenschappelijk klinken). De geestkracht zou verzwakken door ... (vul hier psychol-

logisch jargon naar keuze in). De negatieve gedachten zouden hoe dan ook altijd geneigd zijn zich in concrete situaties te manifesteren. Het lijkt er verdacht veel op dat een aantal van de positief-denkenenden gelooft dat negatieve gedachten zelfstandig opererende entiteiten zijn, een soort boze geesten. Nu moet iemand mij maar eens uitleggen wat er zo positief en bevrijdend is aan deze gedachte, dat alles wat je denkt zich tegen je kan keren!

Ze schijnen ook te denken dat een positieve instelling automatisch prettige omstandigheden teweegbrengt, volgens het magische adagium "gelijke zaken trekken gelijke zaken aan" (als je op magische wijze iets moois tevoorschijn wilt toveren, moet je een ritueel doen met allerlei mooie dingen, lekker ruikende wierook, bloemen, edelstenen; als je boosaardige toverij wilt bedrijven word je geacht gebruik te maken van lelijke, rottende, stinkende, griezelige attributen). Dat klinkt minder kwaadaardig. Maar met hoeveel wetenschappelijke of populair-wetenschappelijke terminologie ze ook schermen om deze gedachte geloofwaardig te maken en hoeveel voorbeelden ze ook aandragen van succesvolle zakenlieden die hun succes toeschrijven aan hun positieve instelling, "een positieve levenshouding" blijft een vage, onwetenschappelijke term en tienduizend gevallen waarin zowel positieve gedachten als een wenselijke situatie optreden vormen nog altijd geen basis voor de veronderstelling dat de gedachten de situatie hebben veroorzaakt. Laat staan dat positieve gedachten altijd positieve gevolgen hebben.

Ik heb aangenomen dat de methode van het positieve denken goed bedoeld is. Maar ik schreef al dat de bedoeling niet doorslaggevend is voor de uitwerking. Positieve gedachten blijken net als andere gedachten vervelende consequenties te kunnen hebben en ook de theorie van het positieve denken kan als hij in het extreme wordt doorgevoerd, onverhoopt heel negatief uitpakken.

Iemand die er zonder meer van uitgaat dat gedachten zich zullen realiseren, creeërt voor zichzelf nieuwe angsten en beperkingen. Want ergernis, woede, verontwaardiging en zelfs een simpel ochtendhumeur worden daardoor volstrekt taboe. Elk negatieve gevoelentie ("verdomme, is die bus al weer te laat") kan de meest vreselijke gevolgen hebben: "Mensen die altijd lopen te kankeren, lopen een groot risico om kanker te krijgen." Je kunt evengoed beweren dat mensen die altijd lopen te zanken minder kans lopen om ziek te worden, omdat ze hun negatieve gevoelens "er uit gooien". (Het is opvallend dat bij dit soort doorgeslagen theorieën de beeldspraak en woordspelingen niet langer een verduidelijkende functie hebben, maar worden aangevoerd als bewijs.) De filmster die zijn succes toeschrijft aan zijn positieve gedachten - of voor mijn part aan zijn gelukkige

gesternte of aan het feit dat hij elke ochtend een rode appel eet - doet daarmee niemand kwaad. Maar wanneer hij gaat denken dat het voor hem noodzakelijk is om positief te denken omdat het anders afgelopen is met zijn succes, brengt hij zichzelf in de problemen. Het positief denken wordt dan een dwangneurose. En wat nog erger is, de redenering wordt vaak omgedraaid: Als het je slecht gaat, is dat te wijten aan je negatieve instelling. Als dat een positieve gedachte moet voorstellen, dan prefereer ik de negatieve levenshouding dat het iemand slecht gaat omdat het geluk eenvoudig niet voor hem is weggelegd. Die gedachte bezorgt een mens tenminste niet bovenop zijn misère ook nog eens een schuldgevoel.

Onacceptabel positief denken

Als de methode van het positieve denken je in de problemen brengt in plaats van je er uit te helpen, is het verstandiger om geen gebruik te maken van die methode.

Niet alleen onverstandig, maar zelfs schandelijk is het om die theorie op andere mensen toe te passen. Als jij wordt verkracht, is het mijns inziens een slecht idee om jezelf voor te houden dat er ook wel een goede kant aan die situatie zit en dat je je mentaliteit dient te veranderen. Het staat je natuurlijk vrij om (als je werkelijk denkt dat je jezelf daarmee helpt) jezelf wijs te maken dat je de verkrachter iets geeft waar hij naar verlangt en dat dit een nobele daad van zelfopoffering is, of dat het feit dat jij wordt verkracht misschien geïnterpreteerd kan worden als een bewijs van je fysieke aantrekkelijkheid, of dat je het jezelf alleen maar moeilijk maakt door te denken dat je het niet prettig vindt... maar je moet niet proberen een ander die is verkracht te "helpen" met zulke drogredenen. Als jij zo nodig wilt denken dat je zonder werk zit doordat je er maar niet in slaagt jezelf succesvol in een leuke baan te visualiseren, dan noem ik je een ongevaarlijke onbenul of een deerniswekkende domoor; maar als je beweert dat ik geen betaald werk krijg doordat ik weiger een positieve houding aan te nemen ten aanzien van geld, dan noem ik je een smeerlap.

De oplossing voor een probleem uitsluitend in iemands denken te localiseren, is vaak niet toereikend. Sommige problemen komen niet voort uit de opvattingen van degene die er onder lijdt, maar uit de opvattingen van anderen (die daar in het geheel geen last van ondervinden). Als je wordt gediscrimineerd, kun je wel denken "maar ik ben helemaal niet minderwaardig, dus wat die persoon over mij denkt raakt me niet, daar sta ik boven" maar als wat die persoon denkt er toe kan leiden dat je in elkaar wordt geslagen of dat je een mooie

woning misloopt of dat je geen opleiding mag volgen, dan doe je er beter aan om het niet te laten bij het besef dat je niet minderwaardig bent, maar ook iets tegen discriminatie in het algemeen te ondernemen.

Omdat positief denken net als elk ander denken consequenties kan hebben die zich uitstrekken tot buiten het leven van een individu, is het raadzaam om ook hier van te voren na te gaan of een bepaalde opvatting wellicht in het belang is van onsympathieke lieden die die gedachte misschien niet propageren, maar er wel van kunnen profiteren. Voordat je jezelf van een slachtoffer van verkrachting omtovert in een sexy weldoenster, zou je kunnen bedenken dat die voorstelling van zaken een legitimatie van verkrachting betekent - is dat wat je wilt bereiken? Voordat je verkondigt dat iedereen die maar wil net als jijzelf succes kan hebben, moet je je realiseren dat je daarmee ook beweert dat mensen die geen succes hebben, dat helemaal aan zichzelf te wijten hebben; en dat je een minister van sociale zaken die moet bezuinigen daarmee een mooi argument in handen speelt om de bijstand af te schaffen.

Negatieve effecten van positief denken

De positieve gedachte B "ik deug" heeft - zolang die niet doorslaat in "ik behoort te deugen maar ik slaag er niet in" - zelden negatieve gevolgen. Het kan zijn dat de gedachte alleen onvoldoende is om een situatie ten goede te keren, maar dat maakt die gedachte nog niet riskant. Het grootste gevaar is dat deze positieve instelling iemand onuitstaanbaar arrogant maakt. Maar in dat geval past die persoon de theorie op een verkeerde manier toe: de gedachte luidt letterlijk "ik ben o.k., jij bent o.k." en niet "ik ben o.k. en jullie zijn geen knip voor de neus waard".

De positieve gedachte A "de situatie deugt" daarentegen is minder onschadelijk. Wanneer het niets anders is dan "de situatie is niet uitzichtloos", is het natuurlijk een prima gedachte. Maar als je aanneemt dat elk probleem uitsluitend voortkomt uit een verkeerde voorstelling van zaken (en de enige reden om die voorstelling verkeerd te noemen, is dat je je niet prettig voelt bij de gedachte dat het zo zit) dan neem je daarmee ook aan dat het niet nodig is om de situatie te willen verbeteren.

Wanneer het gaat om vervelende zaken waaraan je toch niets kunt veranderen, zoals slecht weer, een avond zonder leuke programma's op televisie, de jeugd waarin je zo ongelukkig was, een ziekte waarvoor geen remedie bestaat of iets dergelijks waarbij je niet kunt doen wat je zou willen, dan is het hooguit

irrelevant, maar nooit slecht om bijvoorbeeld te bedenken dat je nu mooi in de gelegenheid bent om iets anders te doen.

Maar er zijn ook onaangename zaken die best veranderd kunnen worden. In die gevallen moet je je afvragen of het wel zo wenselijk is om je bij de gegeven situatie neer te leggen, of dat het zinvoller is om de toestand te willen verbeteren. Wanneer het gaat om een situatie die niet alleen jou, maar ook anderen problemen bezorgt, is de manier waarop je die situatie beoordeelt niet slechts een zaak van jouzelf. Want de veronderstelling dat die problemen ontstaan door jouw verkeerde visie, houdt ook in dat de anderen op de verkeerde wijze tegen de zaken aankijken en dat anderen evenmin als jij hoeven te proberen iets buiten het eigen gedachtenleven te veranderen. Jouw persoonlijke keuze voor de ene interpretatie van de feiten of de andere is tegelijk een keuze die je maakt voor de anderen die in hetzelfde schuitje zitten. Jouw inschatting van de toestand is tegelijk een oordeel over de mening die anderen over die situatie hebben.

Als je kunt kiezen tussen het veranderen van jouw ideeën over een situatie en het veranderen van de situatie zelf - dus tussen een oplossing van het probleem die alleen voor jou een oplossing is en een oplossing waarmee ook anderen geholpen zijn - getuigt het dan niet van een aanzienlijk positievere instelling om het laatste te kiezen? Maar dat is nu net de grote leemte in de theorie van het positief denken. Het lijkt wel of de positieve denkers nooit op het idee komen om verder te kijken dan hun eigen neus lang is. Sociale problemen worden maar al te vaak gereduceerd tot persoonlijke problemen en persoonlijke problemen tot schijnproblemen. Vervolgens presenteren de positieven - hoe toepasselijk - een schijnoplossing.

Opmerking tot slot

Er is een variant van gedachte A ("de situatie deugt") in omloop die luidt: "Wat kan ik hieruit leren? Wat biedt dit me voor uitdaging?"

Hierover valt behalve de dingen die ik over A heb geschreven, op te merken dat het een uitdrukking is van de angst voor zinloosheid. De mensen die deze vraag stellen, zijn van het slag dat ook om de haverklap diepzinnig mededeelt dat toeval niet bestaat. Ze kunnen de gedachte niet verdragen dat een gebeurtenis gewoon nergens op slaat. Deze opvatting leidt automatisch tot de aanname dat het kwaad in de wereld eigenlijk goed is, op een geheimzinnige en voor gewone stervelingen niet te begrijpen manier. Degenen die dit inzicht hebben zijn zelf geen gewone stervelingen, zij zijn "verder" dan de anderen.

Ik gun iedereen het recht om voor zichzelf een interessant verhaaltje te verzinnen over de diepere betekenis van het leven, maar men moet dat verhaaltje niet gaan misbruiken om andere mensen de grond in te boren of om recht te praten wat krom is. Wanneer daar belangstelling voor blijkt te bestaan, ben ik van plan ook eens een lezing met brochure te wijden aan de zin van de zinloosheid.

