

POSITIEWE SELKUNDE: LÉÉF VOLUIT!

Om werklik voluit te lééf, om voluit gelukkig te wees, is sonder uitsondering ons almal se strewe.

Wanneer is 'n mens gelukkig? Is dit 'n sorgvrye lewe? Sukses, gesondheid, finansiële sekuriteit? 'n Mens sal 'n gebalanseerde kombinasie hiervan verkies, maar is jy dan werklik gelukkig? Kan dit iets blywends wees? Is geluk iets waarvan die doelpale telkens skuif, die "elusive butterfly" wat 'n mens nooit vasgevat kan kry nie? Geluk is skynbaar vir elke mens in elke afsonderlike lewensfase iets anders, maar wat sou die elemente vir geluk wees?

Skrywer en navorser na die wese van geluk, Martin Seligman (2011), onderskei "happiness" en "well-being" as aparte entiteite met 'n kwalitatiewe verskil tussen "happiness" en "well-being". Hier word dit vryelik vertaal as "geluk" en "wel-wees". Kortliks word "happiness" gesien as "feeling good", "the pleasant life", terwyl "well-being" meer kompleks is.

Teoreties is wel-wees 'n konstruksie bestaande uit vyf pilare: "well-being is about feeling good as well as actually having meaning, engagement, good relationships and accomplishment" (Seligman, p. 24 -25). Met hierdie elemente gesamentlik teenwoordig sal 'n persoon beleef dat hy gedy, floreer, werklik voluit lééf.

As jy weet wát die elemente is wat benodig word om gelukkig te wees, is dit moontlik om jou gemoedstoestand te evalueer, vas te stel wát dit is wat ontbreek en daardie elemente berekend by te voeg om die wel-wees-toestand te bereik of te verbeter.

Die lesse wat kinders behoort te leer is om vaardighede aan te leer om nie alleenlik suksesvol in 'n loopbaan te wees nie, maar ook om dié vaardighede te hê om gelukkig te wees, voluit te leef, te floreer.

Seligman gebruik 'n eselsbrug vir die elemente van wel-wees met die woord PERMA, te wete *Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning en Accomplishment* (2011, p 16 – 20). Die elemente van PERMA word later kortliks beskryf.

POSITIEWE SELKUNDE

Daar het die afgelope jare in die sielkundebedryf 'n groterwordende neiging en soeke ontstaan na sogenaamde "*positive psychology*". Dit klink na 'n teenstrydigheid. Die sielkundige praktyk het tog nog altyd as doelwit gehad dat sy kliënte 'n wel-aangepaste, gelukkige lewe leef.

Populêre publikasies waarvan die selfhelprakke van boekwinkels vol is, het waarskynlik 'n bydrae gelewer in die moderne benadering waarna verwys word as "*positive psychology*". Hierdie sielkundige benadering beweeg weg van die "deficit" model en is dus nie 'n reaktiewe proses nie. Daar word meer holisties en omvattend na die persoon, sy lewe en omstandighede gekyk. 'n Positiewe benadering ten opsigte van wat vir die persoon bereikbaar is, word beklemtoon. Seligman (2011, p. 31) meen trouens, dat psigoterapie en medikasie simptome tydelik kan verlig sonder om blywende positiewe verandering teweeg te bring. Sy navorsing is gerig op aktiwiteite wat werklik 'n verskil sal maak: "exercises that actually make us lastingly better" (p. 32).

Publikasies met aantreklike titels soos “The Happiness advantage” (Shawn Achor, 2010), “Spark” (John Ratey, 2009), “Flourish” (Martin Seligman, 2011), “The Practice of happiness” (John Kehoe, 2001), “Mind Power into the 21 century” (John Kehoe, 1997), “Mindset” (Carol Dweck, 2008) e.s.m. vang die oog.

In die 21ste eeu is die moderne mens verantwoordelik vir versorging van sy eie sieleheil, gee die publikasies te kenne. Die benaderinge verbind psigologiese welstand, neurologiese en kognitiewe funksionering, fisieke gesondheid, suksesbeleving en die ervaring van wel-wees, d.w.s. voluit lewe.

Wel-wees is ‘n positiewe ervaring van die self. Ten spyte van terugslae beskik die persoon oor strategieë en tegnieke om probleme te benader, te evalueer en op te los, om nuwe vaardighede aan te leer, van ondersteuning en fisieke oefening gebruik te maak, doelwitte te stel en te bemeester.

Positiewe emosie

Die eerste pilaar van die wel-wees-teorie oorvleuel met dié van geluk (“happiness”). Die individu se ervaring is dié van tevredenheid met die lewe, “life satisfaction” en ‘n positiewe selfsiening.

‘n Klem op “happiness” kan moontlik misverstaan word as ‘n oppervlakkige, euforiese gevoel van sorgvryheid en probleemloosheid. Met wel-wees is dieper gevoelsdimensies egter ter sprake. Beginsels uit Oosterse filosofieë word erken (Kehoe, 1997). Die kragtige effek van “imagery” is bv. ‘n positiewe benadering ter voorbereiding van ‘n persoon vir ‘n spesifieke toekomstige lewenservaring.

‘n Positiewe, optimistiese ingesteldheid om opsies vir hantering van ‘n uitdaging te oorweeg lê ten grondslag van die filosofie. Navorsing bevind dat verskille op sellulêre vlak waarneembaar is by ‘n persoon met ‘n positiewe benadering en positiewe emosie (Achor, 2010, p.44). Positiewe emosie verbreed kognisie en spoel oor na verbeterde intellektuele, sosiale en fisieke vermoëns. Dit gee aanleiding tot sukses op elke terrein: die werkplek, gesondheid, kreatiwiteit, fisieke energie en in die sosiale lewe.

John Ratey (2009, p. 9 – 12, 60) dui aan hoe fisieke oefening die brein voorberei vir beter kognitiewe en emosionele funksionering. Naperville Central High School se dagprogram is só ingestel is dat die leerlinge eers moet oefen voordat hulle die dag se skoolwerk aanpak. Dit bevestig inderdaad: oefening berei die brein voor om te kan leer!

Ratey (2009, p. 104, 114-117) haal o.m. die werk van Johnsgard “Conquering Depression and anxiety through exercise” aan, waarin beskryf word hoe positiewe emosie bereik word d.m.v. fisieke oefening. Die emosionele “high” van atlete is wyd gedokumenteer. Wel-wees word deur fisieke oefening versterk a.g.v. die neurologiese effek van norepinefrien, dopamien en serotonien op neurotransmitters in die brein.

Lewensverhale van suksesvolle persone, skrywers en motiveringsprekers dien as ‘n inspirasie in die soeke na positiewe emosie. (Goldwell (2008) in “Outliers”, e.a.)

Engagement

Hiermee word 'n aktiewe, vloeiende, positiewe betrokkenheid met 'n aktiwiteit bedoel wat gefokuste aandag verg en kognisie totaal in beslag neem. "Being in flow, we merge with the object e.g. being one with the music" (Seligman, 2011, p.11). Die tyd kom tot stilstand wanneer jy só deur 'n aktiwiteit meegevoer is, gedagtes en gevoelens het verdwyn, besef jy in retrospek. Energie, konsentrasie en talente is volledig toegespits tydens uitvoering van die aktiwiteit. Die uitkoms is positiewe emosie, 'n ervaring van voluit lééf, volledig jouself wees.

Erkenning deur ander persone of selferkenning van 'n vaardigheid lei tot optimisme en verhoog die wel-wees-ervaring. Die belangrikheid van die aanleer en beoefening van vaardighede en belangstellings as elemente in die pakket van voluit leef, is vanselfsprekend.

Relationship (positive relationships)

"People skills" is waarskynlik een van die belangrikste lesse wat kinders moet leer: die waarde van verhoudings sonder dat dit besitlikheid raak, sonder dat dit dui op "'n verhouding" soos met jou lewensmaat.

Egte, eerlike verhoudings is "connectedness", maar nie afhanklikheid nie.

Afwesigheid van positiewe verhoudings kan 'n vernietigende gevolg op 'n mens hê. Dit is waarom die kapasiteit om liefgehê te kán word van kardinale belang is en ontwikkel moet. Negatiewe denke en gesprekke moet vermy word, want dit beroof jou van positiewe energie.

'n Verhouding plaas 'n mens meteens aan beide die ontvang- en die gee-kant. Dit bring 'n verpligting mee om die vlak waartoe "omgee" gedemonstreer word, asook die aard van kommunikasie, te evalueer, beide van wat jy gee en wat jy ontvang.

Positiewe verhoudings oor 'n wye spektrum lewer 'n bydrae tot jou wel-wees en laat jou floréér.

Meaning

Om besig te wees met betekenislose aktiwiteit veroorsaak irritasie en dreineer energie. Daarenteen voel die persoon wat besig is met betekenisvolle aktiwiteit geïnspireerd, energiek en toegewyd aan die taak. Sy ervaring is dat die aktiwiteit waardevol is en die moeite werd is om mee besig te wees. Die ervaring van betekenisvolheid bou veerkragtigheid ("resilience") en vitaliteit.

Betekenisgewing en -beleving is uniek, hoogs individueel van aard. In die samestelling van taakspanne sal evaluering van die taak en kennis van wát dit is wat vir 'n persoon belangrik is, wát hom gemotiveerd hou, beide die taak en die werker dien. Menslike hulpbronselsels behoort die verskille en sterkpunte t.o.v. individue se betekenisgewing in ag te neem in die samestelling van taakspanne.

Accomplishment

Geen geld kan vergoed vir die ervaring van genoegdoening by die suksesvolle deurvoer van 'n uitdaging nie. In sommige gevalle is 'n uitdaging wat deur andere as onmoontlik gesien word, die regte impetus en motivering vir die individu om positief geïnspireerd te bly en met die taak voort te

gaan. Sir Ranulph Fiennes, (1983), wat die eerste en enigste “transglobal expedition”, ‘n eksplorasiëtog reg rondom die wêreld, van pool tot pool, sonder enige vergoeding gelei en in lewensgevaar suksesvol afgehandel het, is ‘n sprekende voorbeeld hiervan.

Die erkenning van “mastery”, d.w.s. bemeestering van ‘n uitdaging, ervaring en erkenning van doelwitte wat bemeester is en suksesse wat behaal is, versterk ‘n persoon se selfbeeld. Talente en kreatiwiteit ontwikkel en dra by tot ‘n positiewe benadering tot die lewe.

Seligman (2011, p. 36) bevestig: “Therapists reported to me that getting their patients in touch with their strengths rather than just trying to correct their weaknesses, was particularly beneficial”.

Ratey (2009, p. 61) lewer ‘n waardevolle bydrae: **“What’s gotten lost amid all the advice about how to reduce the stress of modern life is that challenges are what allow us to strive and grow and learn.”** Mits die stres hanteerbaar is en neurone in die brein die geleentheid kry om genoegsaam te herstel, is stres noodsaaklik vir ontwikkeling: “Stress sparks brain growth”!

Ten spyte van uiters moeilike of selfs lewensbedreigende omstandighede bly ‘n persoon positief gemotiveerd en toegewyd in die uitvoering van ‘n taak as hy hom daartoe verbind het en hy betekenis en volvoering beleef. “Against all odds” is die grein van “accomplishment” in positiewe sielkunde. Dit lê in uitdaging, doelwitstelling en afhandeling van ‘n gesette taak.

Daar is nog veel meer fasette van positiewe sielkunde. Vyf belangrike wegwysers kan egter reeds vir ons die pad vorentoe aandui. “The way we choose our course in life is to maximize all 5 of these elements” (Seligman 2011, p. 25). Met “*connectedness*” en hoop kan ons voluit leef!

BIBLIOGRAFIE

- Achor, S. (2010). *The happiness advantage*. New York: Crown Business.
- Fiennes, R. (1983). *To the ends of the earth*. London: Hodder & Stoughton.
- Dweck, C. (2008). *Mindset. The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Goldwell, M. (2008). *Outliers. The story of success*. London: Penguin Books.
- Kehoe, J. (2001). *The practice of happiness*. Vancouver: Zoetic Inc.
- Kehoe, J. (1997). *Mind power into the 21 century*. Vancouver: Zoetic Inc.
- Ratey, J. & Hagerman, E. (2009). *Spark*. London: Quercus.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Sarie Alberts

23 Augustus 2013