

Terugkeer van een bijna vergeten emotie

De kracht van *dankjewel*

“Dankbaarheid is de moeder van alle deugden”, schreef de Romeinse filosoof Cicero in de eerste eeuw voor Christus.

Vandaag de dag is dankbaarheid volgens psychologen, filosofen en spirituele wijzen nog altijd de sleutel naar een leven van wijsheid, geluk, rijkdom en gezondheid. Met de feestdagen voor de boeg komt er weer volop gelegenheid om deze deugd der deugden in de praktijk te brengen.

TEKST: HIDDE TANGERMAN

Door de eeuwen heen is de kracht van dankbaarheid vaak geroemd. De dertiende-eeuwse Duitse mysticus Meister Eckhart schreef ooit: “Als dankjewel het enige gebed is dat je in je leven zou opzeggen, zou dat volstaan.” Dank kan worden geuit jegens een hogere macht, maar ook als blijk van waardering in het intermenselijk verkeer. Oprechte dankbaarheid voedt namelijk een diepgewortelde menselijke behoefte: erkenning. Gezien en gewaardeerd worden voor wie we zijn en wat we doen is van niet te onderschatten belang. Op de werkvloer bijvoorbeeld wordt erkenning voor geleverd werk hoger gewaardeerd dan een

goed salaris. Zo ontdekten Amerikaanse onderzoekers dat gebrek aan waardering de belangrijkste reden was dat mensen hun baan opzegden. Ook conflicten in de relationele sfeer draaien vaak om het (niet) geven van erkenning. Een simpel en gemeend dankjewel kan dan wonderen doen.

In *Het anti-assertiviteitsboek* breekt de Groningse psycholoog en columnist Jeffrey Wijnberg een lans voor een houding van dankbaarheid, dienstbaarheid en nederigheid. Ons leven heeft alleen maar zin dankzij andere mensen, zegt Wijnberg, maar we zijn te ver doorgeschoten in egoïsme en assertiviteit. “Vroeger,

vóór de ontkerkelijking, zat dankbaarheid veel meer in de cultuur ingebakken dan nu,” licht hij per telefoon toe. “Mensen dankten bijvoorbeeld altijd vóór en na het eten. Dat is er wel een beetje uitgeraakt. Het lijkt tegenwoordig zo dat hoe meer we krijgen, des te ontevredener we worden.”

In zijn praktijk stuurt Wijnberg zijn cliënten dan ook aan op een houding van dankbaarheid. Hij gaat daarbij op een provocatieve manier te werk. “Iemand komt bijvoorbeeld binnen en zegt dat hij relatieproblemen heeft. Ik zeg dan: u mag blij zijn dat er iemand is die samen met u onder één dak wil leven. Dat is iets

om dankbaar voor te zijn. Of ik zie in een intakeformulier dat een cliënt advocaat is, een mooi huis heeft, getrouwd is en drie kinderen heeft. Dat som ik op en dan zeg ik: u heeft het zo goed en dan loopt u nog te klagen? Dat is toch op zijn minst verwonderlijk! Zo probeer ik zijn probleem in perspectief te stellen en hem tot nadenken te stemmen. Het is een soort therapeutisch gebruik van het

‘Vroeger zat dankbaarheid veel meer in de cultuur

ingebakken’

謝謝



100% Biologische massage oliën



Chi Yin - Chi Yang - Zen olie

Een weldaad voor het lichaam. Phytobiodermie, cosmetica gebaseerd op de Chinese Vijf Elementenleer, heeft sinds kort drie nieuwe 100% natuurlijke, biologische massage oliën op de markt gebracht. Leverbaar in 200ml - 1000ml - 5000ml verpakking.

Voor meer informatie: Phyto Nederland BV tel: 046-4526180
www.phytobiodermie.nl, info@phytobiodermie.nl
 Ook verkrijgbaar bij Holland Pharma - Varuvo



Integratieve Massage



aanraken, aangeraakt en geraakt worden

Netwerk gediplomeerde masseurs:
www.i-massage.nl of be
info@i-massage.nl of be
 tel. 0031-(0)522 24 21 37

Opleiding (start in oktober):
 Voor info- & demonstratieavonden
www.destroming.com
Info@destroming.com

‘Een zekere mate van ontevredenheid is goed’

tel-je-zegeningen concept. Ik wil mensen laten voelen dat ze echt hun best moeten doen om legitiem te mogen zeuren.” Volgens Wijnberg is dankbaarheid in staat om psychologische problemen op te lossen. Toch heeft het voor hem ook grenzen. “Een zekere mate van ontevredenheid is goed. Als je alleen maar dankbaar bent, dan heb je niets meer te willen. Dan zeg je daarmee ook al je ambities op. Dankbaarheid moet niet leiden tot een leven achter de geraniums.” Sociologe Aafke Komter, hoofd van de faculteit sociale wetenschappen aan de universiteit van Utrecht, belicht een andere valkuil. In haar boek *Solidariteit*

en de gift stelt ze dat dankbaarheid kan leiden tot een gevoel van inferioriteit. Als iemand ons iets geeft, zijn we moreel verplicht om dankbaarheid te tonen. Zoniet dan volgt afwijzing of verstoting uit de groep. Maar als het altijd bij eenrichtingsverkeer blijft, kan die dankbaarheidsverplichting leiden tot gekrenkte trots of een minderwaardigheidscomplex. “Mensen geven om een positief gevoel uit te drukken, zoals vriendschap en dankbaarheid, maar ze kunnen er ook macht en prestige mee benadrukken,” schrijft Komter. “Door overgeneruze giften te geven die de ander niet met een pas-



Geef wat je wilt ontvangen

Inspiratie en bezieling
 Kijk voor bijzondere kaarten en boeken op:

www.zinnigeverhalen.nl




volmondig JA zeggen tegen het leven



www.lifeforcefitness.nl
 Lucas van Gool 033-4551208

Lichaamsgerichte trainingen voor hoofd, hart én lijf

- Born Again Meditatie Intensive 13-20 december 2008
- Chakra Meditatiedag 27 december 2008
- Meditatie 3-daagse: passie, expressie en stilte 18-22 februari 2009
- De zomersprong: springplank naar bevrijding 16-23 augustus 2009
- De wedergeboorte: bevrijding van je innerlijk kind 5-12 april 2009

Je hebt maar één moment in handen:
het werkelijke moment.
Je leeft het, of je laat het ongeleefd.

Ananta Opleidingen is een breed georiënteerd opleidingsinstituut, waarin technieken en methoden uit diverse therapeutische stromingen worden aangeboden en geïntegreerd.
We kiezen er bewust voor om met kleinere groepen te werken, zodat er veel ruimte is voor individueel onderwijs, afgestemd op de persoonlijke ontwikkeling, bewustwording en groei van de studenten.

Er is een groeiende behoefte aan nieuwe wegen, nieuwe werkelijkheden en nieuwe samenwerkingsvormen. Oude paden verliezen hun werking, nieuwe paden dienen betreden te worden. Het gaat hierbij om dat wat er aan oude kennis aanwezig is, opnieuw te integreren in ons individuele leven en daardoor ook in de samenleving.
Ananta streeft naar een hoge kwaliteit voor haar studenten en wil in het woud van opleidingen voor complementaire geneeskunst een nieuwe weg inslaan.
Studenten kunnen dan vanuit een bundeling van kennis, de ontwikkeling van het individu en de vertaling daarvan naar de rol van therapeut en coach, met deze kwaliteit hun bijdrage leveren aan de veranderingen binnen de samenleving die nu gaande zijn.

Ananta biedt jou:

Een 4-jarige hogere beroepsopleiding tot holistisch coach en therapeut.
Je verkrijgt vaardigheden en verdieping in: regressietherapie, chakrapsychologie, reflectie en integratie, lichaamsgerichte therapie, NLP, communicatie, ademwerk en creatieve therapie.
Hierdoor kun je met jouw therapie en coaching maatwerk bieden voor de individuele cliënt of organisatie.

In het derde jaar worden de lessen uitgebreid met interventietechnieken en medische basiskennis. Daarnaast komen er verschillende docenten vanuit het bedrijfsleven lesgeven in o.a loopbaancoaching, spiritueel en dienstbaar leiderschap en transformatiemanagement,

De opleiding is sterk gericht op de praktijk en gedurende de hele looptijd staan jouw persoonlijke ontwikkeling, groei en bewustwording centraal.

De opleiding start twee maal per jaar, in maart en september.

Onze volgende Open Dag is op zaterdag 7 maart 2009. We bieden je een leuk en boeiend programma aan, waarin je kunt ervaren of datgene wat wij te bieden hebben past bij jouw behoeften en interesses.

Geïnteresseerd?

Bel of mail ons voor meer informatie, om een brochure aan te vragen en/of om je op te geven voor onze Open Dag.
Telefoonnummer: 030-691 99 21
E-mailadres: info@ananta-opleidingen.com
Internet: www.ananta-opleidingen.com



‘Mensen geven om een positief gevoel uit te drukken, zoals vriendschap en dankbaarheid’

sende gift kan beantwoorden, kun je de ander afhankelijk maken en kleineren.” Die valkuil kan worden omzeild door het cadeau met een zekere achteloosheid en zonder bombarie te geven, alsof je er in het geheel geen dankbaarheid voor terugverwacht. De Cherokee Indianen pasten deze tactiek toe: ze verstopten hun cadeautjes in de kleding of in het huis van de ontvanger, zodat deze ze als bij toeval vond en niet tot een onmiddellijk reactie van dankbaarheid werd verplicht.

Maar ondanks de kanttekeningen heeft dankbaarheid toch voornamelijk voordelen. Michael McCullough en Robert

Emmons zijn twee Amerikaanse hoogleraren in de psychologie die de fysieke en psychologische effecten van dankbaarheid wetenschappelijk hebben onderzocht. Ze deelden proefpersonen op in drie groepen en lieten ze tien weken lang een schriftelijke bijhouden. De eerste groep schreef iedere week vijf dingen op waar ze dankbaar voor waren. Het leidde tot verklaringen als ‘vanochtend wakker worden’, ‘de goedheid



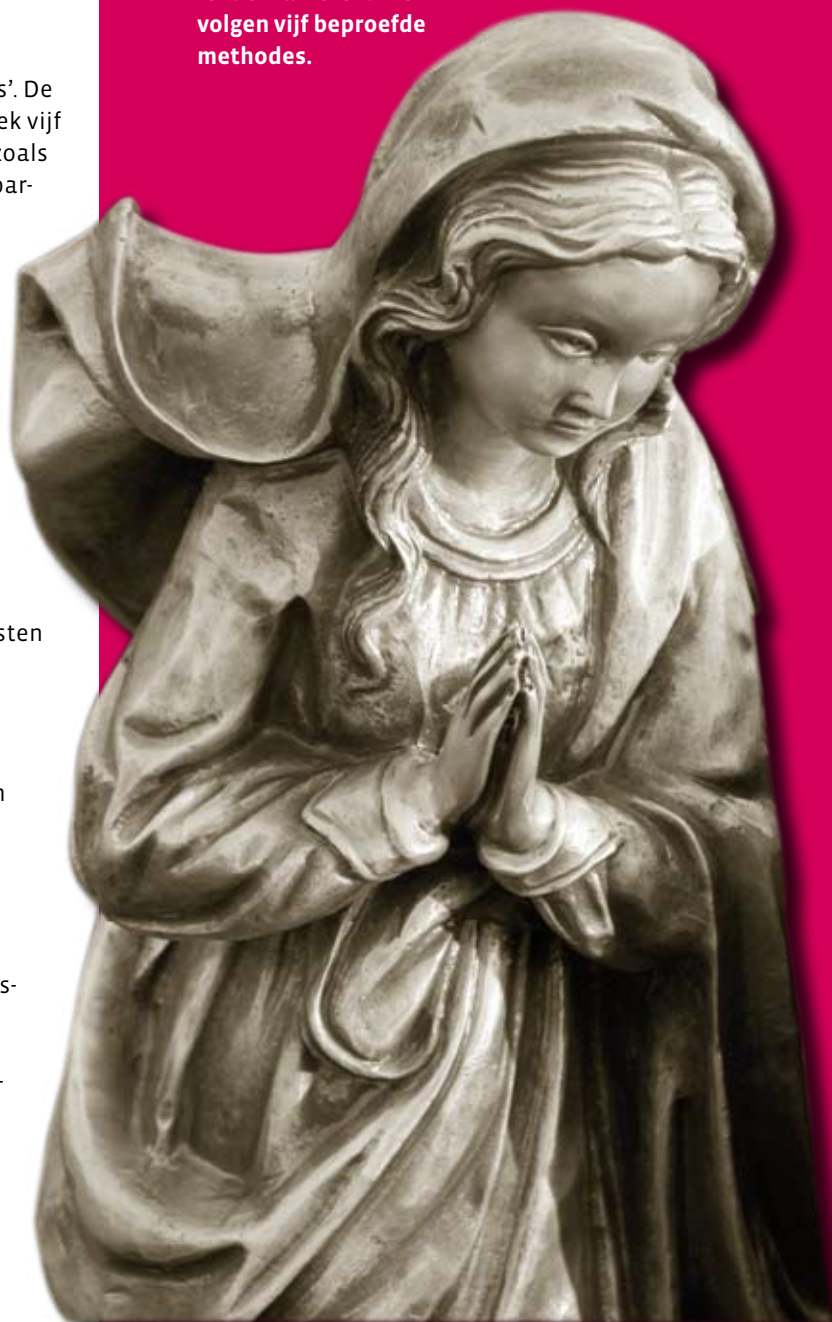
‘Mensen uit de dankbaarheidsgroep waren optimistischer’

van vrienden’ en ‘de Rolling Stones’. De tweede groep noteerde iedere week vijf dingen die hen hadden geërgerd, zoals het vruchteloos zoeken naar een parkeerplaats, een smerige keuken die niemand wil schoonmaken of financiële zorgen. De derde, neutrale groep noteerde dingen die hen die week hadden beïnvloed, zonder de nadruk te leggen op positief of negatief. De proefpersonen werden volstrekt willekeurig in de groepen ingedeeld. Zo kwamen er in de dankbaarheidsgroep ook van nature pessimistisch ingestelde mensen terecht en vice versa belandden er ook rasoptimisten in de irritatiegroep.

De resultaten van het onderzoek logen er niet om. Mensen uit de dankbaarheidsgroep waren optimistischer, enthousiaster en zaten beduidend beter in hun vel dan de andere proefpersonen. Op een wetenschappelijke ‘geluksschaal’ scoorden zij vijftienving procent hoger. Ook hadden de dankbare respondenten minder gezondheidsklachten, depressies en stress en besteedden ze per week beduidend meer tijd aan lichaamsbeweging. In een herhalend onderzoek kwamen er nog meer voordelen aan het licht: dankbaarheid zorgde voor betere slaap, een

Vijf wegen naar dankbaarheid

Dankbaarheid komt niet alleen de spirituele ontwikkeling ten goede maar ook de mentale gezondheid, zo ontdekten psychologen. Om deze ‘moeder van alle deugden’ in onszelf te ontwikkelen, bestaan vele verschillende manieren. Hier volgen vijf beproefde methodes.



1. Het dankbaarheid-dagboek

Houd een dagboekje bij waarin je elke dag vijf dingen opschrijft waar je dankbaar voor bent. Dat kan variëren van dankbaarheid voor je partner of kinderen tot een mooie bloem in de tuin of een glimlach van een vreemde op straat. Gedurende de dag sla je die dankbaarheidsmomenten in je geheugen op en 's avonds voor het slapengaan schrijf je ze in het dagboek. Schrijf ook kort op waarom je er dankbaar voor bent. Wees daarbij creatief: ook voor een mooie gedachte of zelfs voor tegenslag kan je dankbaar zijn. Je kunt je dagboek in de loop van de tijd verrijken met foto's, tekeningen, knipsels en gedichten. Volgens psychologisch onderzoek is deze methode zeer effectief.

2. Geniet bewust

Neem de tijd om heel bewust te genieten op het moment dat je iets goeds overkomt, of het nu klein of groot is: een zingende merel, een aangenaam briesje, een nieuwe baan, een prachtige reis... Genieten is uiting geven aan je dankbaarheid. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat bewust genieten van positieve ervaringen het positieve gevoel daarover versterkt.

3. Wees blij met het geluk van anderen

Blij zijn met het goede dat anderen overkomt is één van de meest effectieve manieren om dankbaarheid te ontwikkelen, zegt spirituele leraar en schrijver Alan Cohen. Niet zelden maakt het succes van anderen juist jaloers: waarom zij wel

en ik niet? Maar als we realiseren dat het geluk van anderen kan bijdragen aan ons eigen levensgeluk, kunnen we daar dankbaar voor zijn, aldus Cohen. In zijn boek *Bidden helpt* schrijft hij: “Het feit dat een bepaald persoon en zijn ervaring jouw aandacht opeisen, betekent dat jij hetzelfde kunt creëren voor jezelf en dat jij daar waarschijnlijk heel dichtbij bent. In plaats van de ander te vervloeken, kun je hem beter zegenen omdat hij de verwezenlijking van jouw wonder dichterbij brengt.”

4. Schrijf een dankbaarheidsbrief

Schrijf een brief aan iemand uit je omgeving die je heeft geïnspireerd of geholpen of die op een andere manier belangrijk voor je is geweest en die je daarvoor nog niet expliciet hebt bedankt. Schrijf op in de brief waarom je die persoon dankbaar bent. Doe dat zo concreet en specifiek mogelijk. Je kunt de brief opsturen, maar je bereikt meer effect als je hem persoonlijk bezorgt en hem voorleest of door de geadresseerde zelf laat voorlezen. Voor zowel de brieven-schrijver als de ontvanger levert deze methode zeer positieve resultaten op.

5. Mediteer op onopgemerkte zegeningen

Schrijver en spiritueel coach Gregg Krech stelt dat je dankbaarheid kunt ontwikkelen door je bewust te worden van hoe vaak er voor je is gezorgd en aan je is gedacht door anderen. In Japan heet dit ‘naikan’: het mediteren op de duizenden onopgemerkte zegeningen die je zijn toegefallen. Zo kun je mediteren op de duizenden keren dat als baby je luiers werden verschoond en dat er als kind voor je werd gekookt. Belangrijk daarbij is niet zozeer hoe goed of liefdevol de zorg was, maar simpelweg dat het er was. Door je al die duizenden onopgemerkte momenten van zorg en aandacht voor de geest te halen, word je je bewust van het feit hoeveel er door anderen voor je gedaan is. Zo ontstaat er als vanzelf een diep gevoel van dankbaarheid.

