

## Mythen van het collectieve systeem

### Mythe 1 : Geluk is voor alle mensen de natuurlijke staat van zijn

Het idee dat alle mensen van nature gelukkig zijn zit sterk in onze cultuur ingebakken. De statistieken bewijzen echter het tegendeel. Immers: een op de tien volwassenen doet een keer een zelfmoordpoging en een op de vijf maakt een keer een depressie mee. Daarnaast is er nog veel ellende op eenzaamheid, echtscheiding, werkstress, midlifcrisis, relatieproblemen, sociaal isolement, vooroordelen, problemen met zingeving of doelbepaling. Dus misschien kunnen we gaan zien dat altijd gelukkig zijn niet altijd vanzelfsprekend is. Helaas lopen veel mensen rond met het idee dat iedereen gelukkig is behalve zijzelf. En je raadt het al; dit idee leidt tot nog meer ongeluk.

Je herinnert je nu ; het is dus normaal als we vroeg of laat struggels mee maken in ons leven, je zou kunnen zeggen dit hoort erbij.

### Mythe 2: Als je niet gelukkig bent, is er iets mis met je.

Uit mythe 1 volgt logischer wijs dat in de Westerse wereld de aanname luidt dat psychisch leed abnormaal is. Het wordt als een ziekte of zwakte beschouwd, als het resultaat van een geest die op een of andere manier niet goed werkt, waar iets mee aan de hand is. Het gevolg is dat we iedere keer als we ongemakkelijke pijnlijke gedachten of gevoelens ervaren – wat onvermijdelijk is – onszelf bekritisieren als zwak of dom. Deze training is gebaseerd op een totaal andere aanname: het is onvermijdelijk dat de normale denkprocessen van de geest leiden tot psychologisch leed. Er is niets mis met jou; je geest doet wat de evolutie hem heeft geleerd te doen. Gelukkig kan je leren effectiever met je geest om te gaan, wat kan leiden tot verbetering in je leven !

Je herinnert je nu dat je geest heel normaal werkt door de evolutie en de natuurlijke behoeftes van de mens die je onderbewuste aanstuurt. Dat iedereen dit heeft. Dat je hierin wel jezelf kan leren managen !

### Mythe 3: Om een beter leven te creëren moeten we af van negatieve gevoelens

We leven in een feelgood samenleving, onze cultuur is geobsedeerd door het vinden van geluk. En wat vertelt die samenleving ons ? We moeten 'negatieve' gevoelens elimineren en in plaats daarvan 'positieve' gevoelens verzamelen. Dit is een mooie theorie, die oppervlakkig gezien ook wel zinnig lijkt. Toch is er 1 probleem ; de dingen waaraan we in ons leven over het algemeen de meeste waarde aan hechten brengen een heel scala van relatie aan gevoelens met zich mee, die plezierig en onplezierig kunnen zijn. Zo zul je in een langdurige intieme relatie fantastische gevoelens als liefde en vreugde beleven, maar is het ook onvermijdelijk dat je ook teleurstelling en frustratie zult ervaren. Zo ook in het opvoeden van kinderen. De perfecte partner en kinderen bestaan niet en op een gegeven moment zal er toch sprake zijn van botsende belangen. Hetzelfde geldt voor zo ongeveer ieder ander zinvol project waar we aan beginnen. Geloof je dus in mythe 3, dan heb je een probleem; het is namelijk bijna onmogelijk een beter leven te creëren als je niet bereid bent soms onprettige gevoelens te ervaren.

Je herinnert je nu dat onprettige gevoelens erbij horen juist als je nu op weg bent naar je waarden en principes.

### Mythe 4 : Eigenlijk moet je controle hebben over wat je denkt en voelt.

Het feit ligt er dat we veel minder controle hebben over onze eigen gedachten en gevoelens dat we zouden willen. Niet dat we helemaal geen controle hebben over onze gedachten en gevoelens, we hebben er alleen veel minder controle over dan wordt gedacht. Waar we wel heel veel mee kunnen doen is ons handelen. Een voluit geleefd, rijk en zinvol leven creëren we door te handelen. Ik durf te wedden dat je talloze malen hebt geprobeerd positiever over dingen te gaan denken. En toch komen die negatieve gedachten weer terug, of niet soms ? Hetzelfde geldt voor negatieve gevoelens als boosheid, angst , verdriet, onzekerheid en schuldgevoel. Er zijn veel strategieën om van dit soort gevoelens af te komen maar je hebt ongetwijfeld ontdekt dat zelfs deze gevoelens eerst wel verdwijnen, ze na een poos weer terug zijn. En weer verdwijnen. En weer terugkomen, en weer verdwijnen, en... (etc).