



# Kun je van jezelf een optimist maken?

## Lang leve de positivo!

Optimisme kan je leven verlengen, blijkt uit onderzoek. Nog meer goed nieuws: je kunt er zelf voor zorgen dat je glas halfvol zit.

TEKST MARGOT SMOLENAARS

In gezelschap van mijn schoonfamilie tuur ik over een strand in Wissant, Frankrijk. Aan de horizon zien we een kerktoeren. Het plan is een wandeling, het einddoel die toeren. 'Laten we die richting op lopen en dan zien we wel', zegt mijn schoonvader, een onverbetterlijke optimist. Ik heb mijn bedenkingen, voornamelijk vanwege dat ene sterke vakantieverhaal, dat ze voor aanvang van deze trip vrolijk opdisten. *Gingen ze langlaufen, voor het eerst, hahaha. Belandden ze per ongeluk op de zwarte piste, hahaha. Een wonder dat ze het gered hadden voor het donker. De glühwein had nog nooit zo lekker gesmaakt, haha.* We weten niet hoeveel kilometer het is naar de kerktoeren. Water of eten hebben we niet bij ons. En wie zegt dat het strand halverwege niet onderloopt? De schoonfamilie heeft die zorgen niet. Komt goed, wij kunnen dat. Ze hebben gelijk. Een kilometer of acht verder storten we met brandende kuiten neer

op het terras bij de kerk. Het bier smaakte nog nooit zo lekker, hahaha. Maar we moeten nog wél terug.

### Optimistische meerderheid

Wijlen mijn schoonvader had 'optimist' op zijn voorhoofd staan. Zijn slag mensen is voor het eerst in ruim tien jaar in de meerderheid, zo valt te lezen in de kwartaalberichten Burgerperspectieven van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). Vertrouwen in de economie? Check. Vertrouwen in lokale politiek? Stijgende. 'Voor het eerst sinds 2008', stelt het rapport opgewekt, 'zijn er meer optimisten dan pessimisten'. Dat de economie profiteert van optimisme is duidelijk. Niet voor niets peilt het CBS met regelmaat van de klok het consumentenvertrouwen onder Nederlanders. Want zonder geloof in een goede afloop sluit geen mens een hypotheek af. Maar in hoeverre profiteer je eigenlijk zelf van je zonnige persoonlijkheid?

### Optimisme werkt

Optimisten willen vaker een bedrijf beginnen. En als ze een eigen onderneming starten, dan is de kans op succes groter. Dat concludeert gedragsecounom Indy Bernoster, die onderzoek deed naar de relatie tussen optimisme en ondernemerschap onder 851 zzp'ers. 'Een positieve instelling maakt dat mensen kansen zien, beter in staat zijn om een netwerk op te bouwen en goed met stress omgaan.'

### Enige invloed

Allereerst, vindt positief psycholoog Matthijs Steeneveld, auteur van het boek *Optimisme - Hoop - Veerkracht - Zelfvertrouwen*, moeten we de definitie van optimisme lichtjes bijstellen. Die uit de Dikke Van Dale ('de neiging om alles

## Mensen met aanleg voor optimisme veren bij tegenslag makkelijker terug

› van de beste zijde te beschouwen') is volgens hem te beperkt. Zoals ik na het 'komt wel goed' van mijn schoonfamilie op het strand er 'maar daar moet je wel wat voor doen' achteraan denk, bestaat optimisme ook uit twee gelijke delen. 'Optimisme is het vertrouwen in een goede afloop, omdat je beseft dat je daar zelf enige invloed op hebt', herdefinieert Steeneveld. Hij is aanhanger van de positieve psychologie, die probeert de eigen invloed van mensen op hun leven te verstevigen. 'Jarenlang werkte ik als therapeut in de geestelijke gezondheidszorg en behandelde ik patiënten met serieuze klachten', legt Steeneveld uit. 'Daarbij ging alle aandacht, logischerwijs, naar de analyse van die problemen. Positieve psychologie verlegt het accent naar wat er goed gaat.'

### Blij non

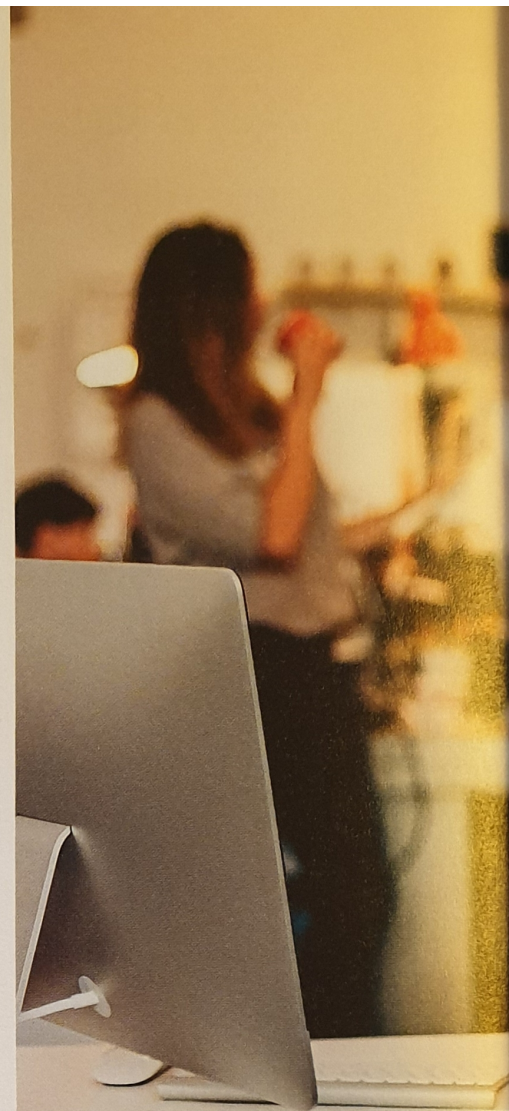
Positiviteit is ook het hoofdingrediënt van de 'nonnenstudie', die in 1986 werd gestart om Alzheimer te doorgronden. Het onderzoek richt zich onder meer op de omschrijving die 678 Amerikaanse nonnen van zichzelf gaven bij hun in-

trekking. Zuster één schrijft bijvoorbeeld: 'Ik ben geboren op 26 september 1909 als oudste van zeven kinderen, vijf meisjes en twee jongens. Mijn kandidaatsjaar heb ik in het Moederhuis doorgebracht, ik onderwees scheikunde en Latijn aan het Notre Dame Instituut. Bij de gratie Gods ben ik van plan mijn best te doen voor mijn Orde, voor mijn persoonlijke zoektocht en om het geloof te verspreiden.' En zuster twee: 'God startte mijn leven goed door me een deugd van onschatbare waarde te geven. Dit afgelopen jaar, dat ik heb doorgebracht als kandidaat aan het Notre Dame College, heb ik als een heel gelukkig jaar ervaren. Reikhalzend en met vreugde kijk ik uit naar de dag dat ik het heilige habijt van Onze Lieve Vrouwe ontvang, en naar mijn leven in verbintenis met de Goddelijke Liefde.'

### Betere overlevers

Zuster twee komt veel blijer over dan zuster een. Gelukkig met zichzelf, haar leven en haar aandeel daarin. Zuster twee leefde daarom langer, zo concludeerden onderzoekers van de University

of Kentucky (VS) nadat zij dossiers met persoonsgegevens en een schat aan autobiografieën hadden bestudeerd. Vanaf september 1930 had moeder-overste van de School Sisters of Notre Dame alle intredende zusters verzocht op een A4'tje te schrijven waar ze vandaan kwamen en



## Gelukkig ongezond

**W**at is de invloed van optimisme op onze mentale gezondheid? Omdat optimisten over het algemeen lichamelijk gezonder zijn, ligt het voor de hand te denken dat zij ook minder bevattelijk zijn voor psychische klachten. Psycholoog Lilian Jans-Beken onderzocht die aan-

name onder 440 mensen. Zij vulden drie keer een online vragenlijst in over psychische klachten en hun welbevinden. 'Dat laatste betekent dat je je regelmatig gelukkig en blij voelt, dat je zelfvertrouwen en betekenisvolle relaties hebt en een gevoel van controle over je leven', legt Jans-Beken uit.

Uit haar data bleek dat optimisme geen voorspeller is voor het ontwikkelen van psychische klachten. 'Wel had optimisme een enorme invloed op het welbevinden', stelt Jans-Beken. En dat is natuurlijk ook van belang als iemand klachten ontwikkelt. Bijvoorbeeld: 'Twee personen met dezelfde psychotische

klachten krijgen dezelfde medicatie en therapie. De persoon met een slechte score op welbevinden ontbreekt het aan zelfvertrouwen om de deur uit te gaan. De persoon met een hoge score doet dat wel. Dat is geen garantie dat de klachten verdwijnen, maar hij of zij voelt zich wel beter.'



## Optimisme voor beginners

**K**un jij wel wat optimisme gebruiken? Als pessimist geloof je misschien niet direct in tips en wijsheden. Maar je kunt het proberen.

- Omring je met positieve mensen, want optimisme is besmettelijk.
- Schrijf bedankbrieven aan mensen die je in het leven geholpen hebben. Dat bevordert niet alleen je geluksgevoel, maar je beseft ook wat je bereikt hebt.
- Tel je zegeningen. Wat helpt je in je leven? Welke positieve gebeurtenissen beleefde je die dag?
- Geef een ander een compliment. En vergeet ook jezelf niet. Mensen zijn geneigd het negatieve te onthouden en het positieve te vergeten.

met welke verwachting ze het klooster in gingen. De nonnen waren gemiddeld 22 jaar oud. Zestig jaar later kwamen zo'n 700 van hen in de studie terecht. Omdat alle nonnen hun volwassen leven in dezelfde omstandigheden leidden, leidden die briefjes tot de conclusie dat optimistische nonnen langer leven. Het nonnenonderzoek is niet het enige dat aantoont dat optimisten betere overlevingskansen hebben, bijvoorbeeld na kanker. Ze lopen ook minder kans op hart- en vaatziekten, voelen minder pijn en beschikken over een beter immuunsysteem. De vraag is wel: zijn ze gezonder omdat ze optimistisch zijn, of zijn ze optimistischer omdat ze gezonder zijn?

### Genetisch geluk

Op het terrein van geluk en optimisme probeert biologisch psycholoog en geluksprofessor Meike Bartels die kip-eivraag te beantwoorden. Eerder ont-

dekte ze dat liefst veertig procent van de verschillen in geluksgevoelens erfelijk te verklaren zijn. Ook toonde ze aan dat ongeveer eenderde van de verschillen in optimisme tussen mensen komt door genetische verschillen. Anders gezegd: de ene persoon is gevoeliger om gelukkig te worden en optimistischer te zijn dan de andere, en een deel van die gevoeligheid komt door genetische aanleg. 'Mensen met meer aanleg voor optimisme veren bij tegenslag makkelijker terug. Al blijft het oppassen met generaliseren, want het samenspel tussen genen en omgeving is complex. Eén groot effect dat voor iedereen geldt, bestaat niet', zegt Bartels. 'Mensen verschillen nu eenmaal. Zo weten we uit onderzoek dat mensen die in een groene omgeving wonen, over het algemeen gelukkiger zijn. Maar dan kijk je alleen naar het gemiddelde. Stellen dat een groene omgeving gelukkig maakt, gaat te ver.'

### Optimisme oefenen

Dat iets erfelijk is, wil niet zeggen dat het niet kan veranderen. Naast een eigenschap is optimisme namelijk ook een vaardigheid. Die kun je ontwikkelen. Dat begint bij bewustwording, zegt Bartels. 'Mensen keer op keer en structureel dat halfvolle glas onder hun neus zetten. Proberen om van alle onprettige gebeurtenissen iets positiefs te maken.' Psycholoog Matthijs Steeneveld roemt het positief dagboek. 'Schrijf dagelijks drie dingen op die goed waren aan je dag', legt hij uit. 'Zo vergroot je je opmerkzaamheid voor het positieve. Vervolgens stel je jezelf de vraag: wat heb ik daaraan bijgedragen? Zo maak je een nieuw olifantenpaadje in je brein.' Dat type training werkt, al profiteert de een er meer van dan de ander, zegt Bartels. 'Net als trainen voor een marathon: sommige renners ligt dat beter dan andere.' Tot een marathon kwam het in Wissant met mijn schoonfamilie godzijdank niet. Door het opkomend tij konden we niet over het strand terug en was de retourwandeling nog wat langer. Maar mijn schoonvader had gelijk: ook dat komt goed. Al moeten we er wel wat voor doen. **Q**

redactie@quest.nl