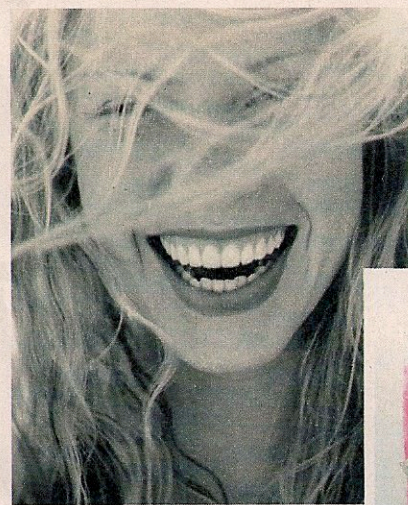


Klimaatopwarming, wateroverlast, dure energie: allemaal nieuws waar een mens niet vanzelf vrolijker van wordt. Toch is een gezonde, optimistische kijk op het leven een absolute troef, zegt therapeut Wilfried Van Craen. En bovendien aan te leren!



CORBIS



CORBIS

Optimisten leven langer!

"Ik ben een optimist. Nu ik voor de tweede keer herstel van kanker, vragen mensen me vaak: 'Hoe komt het toch dat jij almaal blijft glimlachen?' Het heeft toch geen zin om níet te glimlachen? Ik vind dat mensen veel te nors zijn. Die ziekte heeft me niet veranderd. Ik geniet met volle teugen van het leven, maar dat deed ik ook al voor ik ziek werd."

Aan het woord is **Sabine De Vos**. Radio- en tv-presentatrice, moeder van twee kinderen, en sinds 2004 getroffen door baarmoederhalskanker. Hiermee wordt de frisse bedenking dat rasoptimisten zeker nog nooit een grote tegenslag hebben ervaren, meteen al ontkracht. Bespaar je de illusie, optimisten hebben echt niet zo'n ander leven dan pessimisten.

Toch hebben ze duidelijk iets wat pessimisten niet hebben. Ze ondernemen. Ze geven anderen een goed gevoel. Ze hebben genoeg zelfvertrouwen om hun evenwicht te behouden, om te relativeren, om de positieve kant van de medaille te blijven zien, wat er ook gebeurt. Optimisten zijn als magneten. Ze trekken mensen aan. Wie een avondje heeft doorgebracht met een optimist, gaat opgeladen weer naar huis. Benijdenswaardig, niet?

Er is geen ander leven dan dit

Natuurlijk hebben we het niet over het opgeklopt Amerikaans optimisme, de vrolijke Frans die in een aardbeving nog een leuk avontuur ziet. Of in het simpel optimisme dat je verzekert dat

je leven anders wordt als je maar elke ochtend in de spiegel glimlacht, met welke schele hoofdpijn of humeurige wederhelft je ook zit. We willen graag optimistisch zijn, maar dan gezond optimistisch, gebaseerd op een dosis realisme. Niet altijd makkelijk in tijden waarin de naakte waarheid soms alarmerend lijkt. Een optimist steekt z'n hoofd niet in het zand, maar durft ook de nega-

tieve dingen te benoemen en zet ze in een juist perspectief. "Optimisme is niet zozeer de kunst om positief met alles om te gaan, maar vooral om positief te blijven, wanneer de dingen niet lopen zoals we het zouden willen", zegt Wilfried Van Craen, psychotherapeut en auteur van boeken rond dit thema. "Juist in moeilijke situaties zie je het verschil tussen een optimist en een pessimist

Sabine De Vos "Het heeft toch geen zin om níet te glimlachen? Die ziekte heeft me niet veranderd! Ik vind dat mensen meestal te nors zijn"

▶ maar iedereen kent zussen of broers uit een zelfde gezin, die toch een heel andere levenshouding hebben. Dat heeft veel te maken met wat onderzoeker Dr. Martin Seligman 'aangeleerde hulpeloosheid' noemt. "Als je eenmaal een akelige ervaring opdoet, kun je op twee manieren reageren", legt Wilfried Van Craen uit. "Ofwel denk je: 'dit was een slechte ervaring, maar volgende keer beter'. Ofwel denk je: 'ik kan met dit soort ervaringen niet om, dit wil ik niet meer meemaken'. Je gaat voortaan alle soortgelijke ervaringen vermijden: 'oh, dit kan ik ook niet.' Dat is een denkfout. Die aangeleerde hulpeloosheid zie je al vanaf jonge leeftijd. De pessimist heeft als kind ervaren dat hij geen controle had over de situatie. Tenminste, dat is zijn perceptie. Zo hebben we allemaal ideeën over onszelf: ik kan geen kast ineensteken, balspelen zijn niks voor mij, ik kan geen intieme relaties aan... Vaak is dat een onterechte veralgemening op basis van één faalervaring. Een pessimist blijft zitten met dat zelfbeeld, een optimist kweekt minder snel een negatief zelfbeeld, omdat hij toestaat dat zijn ervaring gecorrigeerd wordt door een nieuwe, positieve ervaring."

Ironie van het lot: **Dr. Martin Seligman**, de grondlegger van de positieve psychologie, was zelf eerder een pessimist. Zijn hele carrière door legde hij zich toe op thema's zoals aangeleerde hulpeloosheid. "Maar als je hulpeloosheid kunt aanleren, dan kun je ook optimisme aanleren", was zijn conclusie. En dat is dan weer optimistisch nieuws!

Meer weten?

- 'Lessen in levenskunst, de praktijk van het positief denken' en 'De praktijk van het genieten', allebei door Wilfried Van Craen, Uitgeverij Acco.
- Voor cursussen rond dit thema: zie www.wilfriedvancraen.tk

Tekst: Anne Wislez.

Praat mee
over dit
onderwerp

WWW.LIBELLE.BE

of schrijf ons



De vragen

• U hebt routine in uw leven nodig, anders voelt u zich onzeker.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• U denkt dat uw verleden sowieso beter was dan uw toekomst zal zijn.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Het is een rustige nacht, iedereen slaapt, maar uw fantasie slaat op hol: u ziet insluipers, wegwaaiende dakpannen of andere rampscenario's.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Als u een cadeautje voor iemand koopt, voelt

u de druk om het juiste cadeautje te vinden.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Als u schulden opbouwt, ligt dat aan uzelf.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• U hebt net een teleurstellend voorgerechtje gekregen in een duur restaurant. U gaat ervan uit dat het hoofdgerecht niet veel beter zal zijn.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Positief denken over mensen, maakt van hen niet noodzakelijk

betere mensen.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Als mensen jaloers op u zijn, dan wijst dat er vast op dat u iets juist doet.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Een homogene samenleving, waar nooit eens een probleem opduikt, zou maar saai zijn.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

• Om je plaats te behouden op je werk, moet je nu eenmaal af en toe mensen tegen elkaar opzetten.
☐ WAAR ☐ NIET WAAR

Uw score

Reken voor WAAR telkens 1 punt, voor NIET WAAR telkens 3 punten.

10 tot 16 punten

Eerder een pessimist

U hebt de neiging door een donkere bril te kijken. U blijft makkelijk hangen in onprettige herinneringen en hebt de indruk dat het leven niet veel goeds te brengen heeft. Dat bezorgt u gevoelens van angst, leegte, machteloosheid. Wees u ervan bewust dat pessimisme slechts de manier is waarop u hebt leren reageren op gebeurtenissen. Lees de tips op deze bladzijden goed door, ze kunnen u zeker helpen!

17 tot 24 punten

Realistische optimist

U lijkt wel immuun voor negativiteit. U bent niet naïef optimistisch, maar staat realistisch en met vertrouwen in het leven en u laat zich leiden door uw verstand en intuïtie. U bewandelt de middenweg, waardoor u de kracht hebt om de tegenvallers in het leven aan te kunnen. En verder geniet u voluit van alle mooie dingen die het leven te bieden heeft. Daarom bewonderen mensen u en zijn ze graag in uw buurt.

24 tot 30 punten

Rasechte optimist

Is dit uw manier om u tegen het leven te beschermen, of bent u als optimist geboren? Uw zelfvertrouwen is alleszins niet klein te krijgen. Misschien bent u ietwat naïef of hebt u een slecht geheugen voor de minder prettige ervaringen uit het verleden: wat er ook van zij, u slaagt er alleszins in het leven permanent van de zonnige kant te bekijken. Een benijdenswaardige eigenschap!