

# Lang leve DE OPTIMISTEN!

Tips & trucs om het vol te houden  
in moeilijke tijden



*Onze experts*  
**Elke Gybels**, psycho-  
therapeut bij 'de Content'  
en auteur van het boek  
'Van klacht naar kracht',  
uitgeverij Lannoo Campus

**Erik Scherder**, hoogleraar  
neuropsychologie aan  
de Vrije Universiteit  
Amsterdam

**Griet Van Vaerenbergh**,  
lector sociale en positieve  
psychologie aan Thomas  
More Hogeschool

WIE OPTIMISTISCH  
IS, SCHRIJFT  
SUCCESSEN TOE  
AAN ZICHZELF.  
DE ZON SCHIJNT,  
MAAR JIJ BENT WEL  
NAAR BUITEN  
GEGAAN OM ERVAN  
TE GENIETEN.

- Elke Gybels, psychotherapeut -

Met een virus dat ons al bijna twee jaar gijzelt en de onheilsberichten in verband met het klimaat, is het moeilijk om te blijven lachen. Maar kijk: jezelf trainen om blijer door het leven te gaan, is makkelijker dan je denkt.

## Tips voor een hoopvoller, blijer leven

### • Praat over positieve dingen

We hebben het vaak met anderen over wat er niet goed gaat in ons leven: gedeelde smart is halve smart, klinkt het dan. "Maar praat ook met iemand wanneer het wél goed gaat", zegt Griet Van Vaerenbergh. "Want door daarover te praten, komen positieve emoties naar boven. Klagen is bemettelijk, maar zeggen wat goed gaat, ook."

### • Omring je met supporters

Wanneer je in een moeilijke situatie terecht komt, kan het helpen om te kijken naar wie je kan aanmoedigen. Je hoeft geen schuld of schaamte te voelen om hulp aan anderen te vragen. Elke Gybels: "Denk na over wie jij zou kunnen inschakelen om je te steunen en zoek op die manier grip op de situatie."

### • Observeer je denkpatronen

Kijk eens naar hoe jij omgaat met successen en tegenslagen en probeer ze op een positievere manier te benaderen: een optimist schrijft succes meestal toe aan zichzelf en een tegenslag aan de omstandigheden. En niet andersom. Bedenk eens hoe jij reageert als er iets goeds gebeurt: kun jij zien dat je daar zelf een actieve rol in speelde, of heb je de neiging alles aan het toeval te wijten? Griet Van Vaerenbergh: "Door je spontane reactie onder de loep te nemen, word je je bewust van je houding. Dat heb je niet in drie dagen onder de knie, je moet het lang volhouden. Optimistisch leren denken, vraagt een inspanning."

### • Leef in het nu

Ervaar je kop koffie met al je zintuigen, zonder met iets anders bezig te zijn en besef wat een fijne, positieve beleving dat is. Wat zie, hoor, voel, ruik en proef je dat je zo'n goed gevoel geeft? Elke Gybels: "Door mindful - met je volle aandacht - te kijken naar die lichtpuntjes, zie je wat er wél al is en wat er nú al goed gaat."

### • Creëer een positief zelfbeeld

Wie optimistisch is, schrijft successen toe aan zichzelf. De zon schijnt, maar jij bent naar buiten gegaan om ervan te genieten. Elke Gybels: "We hebben allemaal onze positieve en negatieve kanten, maar sta eens wat vaker stil bij waar jij allemaal goed in bent en wat jouw kwaliteiten zijn. Door te focussen op je positieve punten, ga je jezelf meer waarderen."

### • Lach, ook al gaat het minder

Let op je lichaamshouding, want "Wie altijd naar beneden kijkt, voelt alles zwaarder op zijn schouders wegen", zegt Elke Gybels. "Dus: recht je rug, schouders naar achteren en blik vooruit. Verplicht jezelf ook om vaak te lachen, zelfs als je jezelf even minder goed in je vel voelt. Je zult zien dat je er vanzelf vrolijker van wordt."

### • Neem de slechte dagen erbij

We hoeven niet altijd 100% vrolijk te zijn, ups en down horen bij het leven. Elke Gybels: "We hebben de mindere dagen nodig om meer te kunnen genieten van de betere. Analyseer niet hoe je in die slechte vibe terecht kwam, maar kijk wat je vorige keer deed om uit die dip te geraken."

### • Kies voor gezond

Onderzoek toont aan dat een actieve, gezonde levensstijl met voldoende beweging, slaap en sociaal contact bijdraagt tot je algemene welzijn. Griet Van Vaerenbergh: "Met een helder hoofd kun je de uitdagingen op je pad vanzelf beter relativeren."

### • Zoek het gouden randje

Denk eens na: welke moeilijkheid uit je verleden kreeg een positieve wending door iets wat jij deed? Elke Gybels: "In het onderzoeken van die momenten waarin je er al eerder in slaagde om een lastige periode door te komen en om te buigen tot iets positiefs, ligt een hoopvol perspectief."



## BEKENDE ROLMODELEN

Iedereen neemt gedrag over van anderen, dus laat je inspireren en beïnvloeden door optimistische rolmodellen die je perspectief op het leven veranderen. **Elke Gybels:** “Voor de ene is dat Pippi Langkous, voor de andere een sympathieke buurvrouw. Kijk vooral naar mensen die denken in mogelijkheden.” **Griet Van Vaerenbergh:** “Of het nu Obama, Greta Thunberg of de Dalai lama is, kies iemand die het gevoel kan creëren dat er iets mogelijk is. Maar zoek het niet te ver: ook de muziek van Bart Peeters of Tourist LeMC kan aanstekelijk zijn.”

## Oefeningen voor meer optimisme

### Zet je beste zelf op papier

**Griet Van Vaerenbergh:** “Maak een voorstelling op papier van de beste versie van jezelf, zo kun je ontdekken wat jij wilt in het leven. Schrijf heel concreet op hoe jij jezelf wilt zien binnen vijf jaar: wat ben je aan het doen? Wie staat er dicht bij jou? Waar besteed je minder tijd aan en waar meer? Wanneer je een helder zicht hebt op je prioriteiten op het vlak van relaties, hobby's en werk, kun je ook beter zien hoe je je toekomst vorm kunt geven.”

### Kijk verder dan je probleem

“Als je een probleem tegenkomt, zie je vaak alleen nog dát probleem, en minder de mogelijkheden die er zijn”, zegt **Elke Gybels.** “Een voorbeeld: kijk eens rond en zoek naar vijf voorwerpen die groen zijn. Gevonden? Bedenk dan bij

jezelf – zonder opnieuw te kijken – hoeveel blauwe voorwerpen er waren. De kans is groot dat je er geen hebt opgemerkt, want hoe meer je let op groen, hoe meer groen je opmerkt: dat is net zo met problemen. We zien vooral dát waar we onze aandacht op vestigen. Probeer dus niet alleen het probleem te zien, maar ook al het andere, waar je je aan kunt optrekken. Train jezelf om je zicht open te trekken en te kijken naar wat wél mogelijk is.”

### Schrijf elke avond 3 dingen op waar je dankbaar voor bent

**Griet Van Vaerenbergh:** “Dat hoeven geen grote dingen te zijn: een mooie zonsopgang zien, is ook al heel wat. Maar kijk vooral naar jouw rol in deze positieve ervaring: jij hebt je wakker gezet en bent naar buiten gegaan.”

~~~~~ *Wist je dat...* ~~~~~

### OPTIMISME VANZELF KOMT MET DE LEEFTIJD?

**Erik Scherder:** “Oudere mensen blikken vaak met een positieve kijk terug op hun leven. De impact van negatieve ervaringen wordt kleiner en – ondanks alles – klinkt het dan toch: ‘Ik heb het goed gehad’. Dat heet *the positivity of aging.*”

### DE MENS VAN NATURE EERDER PESSIMISTISCH IS?

“Pessimisme zet namelijk ons overlevingsinstinct in gang. Negatief nieuws is dus aantrekkelijk, maar het verhoogt ons stresslevel en dat is niet goed voor ons afweersysteem. De media zouden dus beter ook wat positiever nieuws brengen.”

### PROBLEMEN OVERWINNEN DE IDEALE BREINTRAINING IS?

“Lastige mensen en situaties, stress... zijn goed voor je hersenen, omdat de neuronen dan nieuwe linkjes leggen en de stofwisseling in je grijze hersenschors vergroot. Je brein is dus meer gebaat bij problemen dan bij een comfortabel leven.”



*Wat we altijd al  
wilden weten...*

### Hoe herken je een optimist?

**Griet Van Vaerenbergh:** “Een optimist heeft positieve verwachtingen over hoe iets gaat aflopen, omdat hij ervan uitgaat dat hij er controle over heeft. Een positivist toont daadkracht en blijft niet bij de pakken zitten: als hij per ongeluk een glas water over zijn laptop gooit, denkt hij: dit is niet leuk, maar wat kan ik doen om de schade te beperken?”

### Wat is het grootste verschil tussen een optimist en een pessimist?

“Vooral de manier waarop succes of tegenslag wordt verklaard, verschilt: een optimist schrijft makkelijker of vaker negatieve gebeurtenissen toe aan iets externs, tijdelijk en specifiek, terwijl een pessimist het eerder zal wijten aan interne, stabiele en globale factoren. Concreet: bij een verloren sportwedstrijd zegt de optimist: ‘De tegenstander was heel sterk en gefocust vandaag’, terwijl de negativist eerder denkt: ik ben niet sportief genoeg, het gaat mij nooit lukken om te winnen. Een optimist gaat uit van het bestcasescenario, een negativist van het tegenovergestelde.”

### Is optimisme aangeboren of aangeleerd?

“Optimisme is voor een stukje genetisch bepaald, maar de invloed van omgevingsfactoren zoals opvoeding en school spelen ook een grote rol: wat deden je ouders en je leerkrachten bij succes en tegenslag: keken ze enkel naar de omstandigheden, of ook naar jouw rol? En heb jij geleerd hoe je daar invloed op kunt uitoefenen?”

### Wat is het nut van optimisme?

“Optimisme zet je in beweging: je gaat zoeken naar mogelijkheden en komt minder makkelijk in een passieve slachtofferrol terecht. Langs de andere kant maakt overdreven optimisme je roekeloos, want je gaat ervan uit dat jou niks kan overkomen. Wie te snel rijdt, maakt nog altijd meer kans op een verkeersongeluk.”