

# Breng de zon in je leven!

Juni 2011 | Undercover

**Optimistische mensen zijn gelukkiger, succesvoller én gezonder dan zwartkijkers, schijnt. Het uitproberen waard, vindt journalist Fleur Baxmeier die kláár is met het geklaag en gezanik over van alles en nog wat. Maar hoe doe je dat, meer positiviteit in je leven brengen? Kun je het leren? En: wat krijg je ervoor terug?**

Ik weet heus wel dat ik een hartstikke leuk leven heb. Een heel aardig dak boven mijn hoofd, gezond van lijf en leden, eten en drinken in overvloed, lieve vrienden en vriendinnen om me heen, een inspirerende baan. Maar het lukt me nooit écht om daar optimaal van te genieten, want ik zie vooral de beren op de weg – van piepkleine tot heel grote. Het glas is eerder halfleeg dan halfvol, de gedachte ‘dat heb ik weer’ komt met de regelmaat van de klok voorbij en bij elke nieuwe uitdaging lig ik van tevoren al nachtenlang piekerend wakker omdat het ‘toch wel mis zal gaan’.

Ik ben er niet trots op, maar eerlijk is eerlijk: *that's me*. En als ik om me heen kijk, sta ik daar bepaald niet alleen in. Nederlanders zijn dol op klagen, zaniken en zeuren over van alles en nog wat. Het regenachtige weer, een treinvertraging, stress op het werk of pak ‘m beet een croissantje dat nét niet helemaal vers meer is. Elk miniem detail lijkt tegenwoordig wel reden voor chagrijn – en daar ben ik helemaal kláár mee. Ik wil niet langer door het leven gaan als een verstokte zuurpruim of brompot. Ik wil uit het leven halen wat erin zit, positief en met een open blik.

Omdat een beter milieu nu eenmaal begint bij jezelf, vraag ik me af wat ik zélf kan doen. Hoe zorg ik ervoor dat ik minder snel verval in doemdenken en vaker de zonnige kant opzoek? Volgens de Van Dale is optimisme ‘de neiging om alles van de beste zijde te beschouwen’. Psychologen beschouwen het als een persoonlijkheidskenmerk dat voor een deel erfelijk bepaald is. Maar is het ook iets wat ik – geboren pessimist – mezelf kan aanleren? Is het mogelijk om mijn optimisme te versterken? En wat krijg ik daar dan voor terug? Is *what you give* nog altijd *what you get*?

## Denken in kansen

Eerst maar even de voordelen van een optimistische levenshouding op een rij. En dat zijn er nogal wat. Allereerst leven positieve mensen langer. Uit onderzoek van psycholoog Martin Seligman uit 2001 blijkt dat mensen zoals ik – met de levensinstelling dat een tegenslagje niet gewoon pech is, maar typerend voor de wereld en je eigen lot – maar liefst zeven jaar eerder overlijden dan blijer gestemde leeftijdsgenoten. Een positieve instelling zou zelfs doorslaggevender voor je levensverwachting zijn dan het juiste gewicht en het feit of je nu rookt of niet.

Professor Ralf Schwarzer voegt aan deze kennis toe dat ons lichaam beter beschermd wordt door een positieve kijk op het leven. En als een positivo toch ziek wordt, geneest hij of zij een stuk sneller. “Pessimistisch ingestelde mensen grijpen bij stress of uit onvrede eerder naar alcohol, sigaretten en ongezonde snacks, wat vanzelfsprekend z’n weerslag op je gezondheid heeft,” legt psycholoog Frederike Mewe van Train je Talent uit. “Positief ingestelde mensen gaan er vanuit dat het wel weer goed zal komen en focussen juist op de toekomst.”

Optimistische mensen zijn daarnaast gelukkiger, minder gestrest, succesvoller én geliefder. Frederike: “Als jij er vanuit gaat dat alles om je heen altijd maar kommer en kwel is, is dat ook voor andere mensen duidelijk zichtbaar. Niet alleen omdat je negatieve dingen zegt, maar ook door je lichaamstaal: chagrijnig hoofd, hangende schouders, sloffende tred. Het gevolg

daarvan is dat mensen je gaan mijden, terwijl optimistische types die met een glimlach over straat lopen juist anderen aantrekken door hun positieve gesteldheid.”

Een schoolvoorbeeld van *what goes around comes around* – en des te meer reden om per direct aan de slag te gaan met een rooskleuriger kijk op mijn leven. “Of je pessimistisch bent ingesteld zit deels in je genen, maar hoe je in het leven staat kun je wel degelijk veranderen,” vertelt Frederike die aangeeft dat het allemaal begint met de ‘mindset’. “Waar een doemdenker een onaardige opmerking van z’n chef dagenlang zal analyseren en ervan overtuigd zal zijn dat hij binnen de kortste keren ontslagen word, is een optimist zo’n akkefietje dezelfde dag alweer vergeten. Niks urenlang gepieker, maar leven bij het moment en in het nu. Niet denken in bedreigingen, maar in kansen.”

Een vervelende gebeurtenis kan iedereen overkomen, vertelt Frederike. “Maar hoe je daarmee omgaat, kun je zelf bepalen. Dat is een kúuze. De eerste stap naar een positiever leven is jezelf daarvan bewust te worden. Stel dat je op de snelweg een afslag mist. Dan kun je denken: daar gáán we weer. Verdorie, nu kom ik te laat. Ik kan ook niks! Je kunt het ook positief bekijken en denken: dit mooie kasteeltje had ik anders nooit gezien. Datzelfde geldt voor een verkeerde studiekeuze, verbroken relatie of verregend weekend. Alles heeft twee kanten.”

### **Selffulfilling prophecy**

Dat meer zon in je leven je veel kan brengen, beseft ook Marieke Verburg (29, chef-kok), naar eigen zeggen tot voor kort een pessimist in hart en nieren. “Toen ik eerder dit jaar ook nog werd ontslagen, zag ik het helemaal niet meer zitten. Een vriendin tipte me *The Artist’s Way* van Julia Cameron, een boek waarin je in twaalf weken leert om blokkades die je in de weg zitten los te laten. De gedachte erachter is dat er vanzelf nieuwe positieve dingen op je pad komen als je oude frustraties, beperkingen en gevoelens van angst, jaloezie of onzekerheid voorgoed achter je laat.”

Enigszins sceptisch ging ze aan de slag met de oefeningen uit het boek – waaronder elke dag drie ochtendpagina’s schrijven over dingen die je bezighouden, wekelijks een uitstapje maken dat je ook leuk vindt zonder gezelschap en stoppen met dingen die je tegen je zin doet – maar al snel merkte ze dat ze wel degelijk resultaat boekte. “Het kritische stemmetje in mijn hoofd dat altijd influisterde dat ‘het toch wel mis zou gaan’ werd steeds minder aanwezig, ik werd vrolijker en schijnbaar toevallig kwam er een hele stroom positieve gebeurtenissen op gang.” Marieke heeft ander (en leuker!) werk gekregen, haar agenda vult zich als vanzelf met interessante lezingen en concerten en ze voelt zich veel gelukkiger. Frederike: “Mensen zijn geneigd om bewijs te zoeken dat past bij hun beeld, het beeld van zichzelf, de omgeving, de wereld. Dus als je je niet tot je recht voelt komen op je werk, zul je juist op die dingen gaan letten die dit bevestigen. Een collega die onaardig is, te weinig complimenten voor het harde werk dat je hebt geleverd enzovoorts. We houden van een consistent beeld.”

De kunst is dan juist om – zoals Marieke deed – op de leuke dingen te gaan letten. In een baan is nooit alles vervelend. Een vakantie is zelden helemaal mislukt. Je relatie bestaat behalve uit dalen ook uit pieken. Let je meer op de positieve dingen, dan vind je eerder bewijs voor informatie die binnen dat positieve plaatje past. “Uit onderzoek blijkt dat het creëren van positieve gedachten leidt tot een positief gevoel en dat leidt weer tot positief gedrag en positieve ervaringen,” zegt Frederike. “Het is een selffulfilling prophecy. Dat wat je verwacht, gebeurt ook echt.”

Een makkelijke methode om ‘bewijzen’ te vinden die in het nieuwe positieve plaatje passen, is de manier die Chantal Vermeer (32, fotograaf) toepast. Zij had vorig jaar dringend behoefte aan meer positiviteit in haar leven en begon simpelweg met het dagelijks noteren van drie dingen die op die dag de moeite van het vermelden waard waren. “Elke avond stond ik even stil bij de dingen die me blij hadden gemaakt of waar ik energie van had gekregen. In het

begin was dat best lastig, want ik was het helemaal niet gewend om te letten op positieve zaken in mijn leven.”

Ze had altijd vooral oog gehad voor de dingen die níét naar wens verliepen. “Omdat ik per se elke avond iets wilde opschrijven, kreeg ik automatisch in het dagelijks leven meer aandacht voor wat er wél lukte of goed ging,” vertelt Chantal. “Langzaam maar zeker kwam die nieuwe manier van denken als het ware in mijn systeem te zitten en daar pluk ik nu nog steeds de vruchten van. Ik zit beter in mijn vel, maak me veel minder zorgen over futiliteiten en gebeurt er toch een keer iets vervelends, dan zoek ik naar een oplossing in plaats van bij de pakken neer te zitten.”

### **Positiviteit is besmettelijk**

Optimisme als gratis medicijn, zonder bijwerkingen of voorschrift. “Ik las een paar maanden geleden in een onderzoek dat alleen al de uiterlijke handeling van het glimlachen een positief effect kan hebben op hoe je jezelf van binnen voelt,” vertelt Caroline Vervoort. “Het zou je stemming veranderen en stress verminderen. Ik dacht: dát ga ik eens uitproberen! Zelfs al voelde ik me helemaal niet in een jubelstemming, toch liep ik met een grote grijns op mijn gezicht rond. En *guess what*: ik werd ook echt vrolijker. Fake it till you make it, is mijn nieuwe motto.”

Dat moet ik ook kunnen, toch? Alhoewel ik in eerste instantie twijfel over de aanpak, ga ik de uitdaging aan en doe zoals Caroline: ik glimlach. Naar de man bij het tankstation, mijn collega’s en zo maar op straat in het wilde weg. En wat blijkt? Een positieve uitstraling is besmettelijk, want in plaats van de gebruikelijke norse uitdrukkingen tref ik vooral blije hoofden. Ik word zo maar uit het niets voorgelaten in de supermarkt (dat gebeurt anders nooit), ontvang een compliment van een normaal gesproken nogal onaardige opdrachtgever en ben aan het eind van de dag zeer tevreden met mezelf.

Geënthousiasmeerd door mijn eerste succesje ga ik in de dagen die volgen aan de slag met andere oefeningen. Ik mediteer elke ochtend om meer in het nú te komen in plaats van te piekeren over zaken in het verleden of de toekomst, prent mezelf keer op keer in dat niemand perfect is, schrijf elke avond drie dingen op waar ik dankbaar voor ben, ban negatieve gedachtespiralen als ‘dat lukt me nooit’ zo veel mogelijk uit mijn hoofd en ga als ik toch een keer chagrijnig ben niet thuis zit te kniezen, maar trek erop uit en maak plezier met mijn vrienden.

Ik ga niet beweren dat ik van beroepszeurder nu ineens het zonnetje in huis ben geworden, een soort nieuwe Emile Ratelband, maar in amper een maand tijd heeft mijn leven al een nieuwe, zonnigere wending genomen. Doordat ik zelf positiever in het leven sta, lijkt de wereld om me heen ook luchtiger, lossier en vriendelijker. Ik voel me energiever en heb ik toch eens de neiging om te sikkeneuren, dan hoef ik alleen maar om me heen te kijken om te beseffen hoe goed ik het heb. Het glas is niet halfleeg, het is halfvol. En dat blijft het ook, hoop ik!

### **5 x positiever leven**

- Geniet van kleine dingen. Op de fiets langs de gracht rijden, een leuke mop van een collega, een goed gesprek met je partner. Sta er eens wat vaker bij stil en geniet!
- Leef in het hier en nu. Een valkuil voor veel mensen is teveel naar het verleden te kijken. Niet zo nuttig, want het is toch niet terug te draaien. Kijk liever naar het heden.
- Daag je gedachten uit. Neem negatieve hersenspinsels onder de loep. Kloppen ze wel? Kun je er bewijs voor vinden? Vaak zijn negatieve gedachten niet reëel.
- Blijf bij jezelf. Laat je niet leiden door verwachtingen uit je omgeving. Doe wat jij wilt. Daar word je een gezelliger en positiever mens van.

- Leg de lat later. We moeten vaak veel van onszelf en willen alles het liefst perfect doen. Stel je verwachtingen bij, maak keuzes en doe de dingen die je goed doet, maar doe niet te veel.

Bron: Frederike Mewe, psycholoog van Train je Talent