

Omdenken: optimisme is een keuze

Wist je dat mensen de neiging hebben om hun vermoedens te bevestigen? In andere woorden, we gaan op zoek naar de informatie die ons eigen gelijk bewijst.¹

De manier waarop jij tegen jezelf praat, is daarom van groot belang. Als je pessimistisch bent over de acties die je wilt uitvoeren, dan gaat jouw bewustzijn op zoek naar informatie die de pessimistische vermoedens bevestigt. Voor je het weet zeg je tegen jezelf “Zie je nou wel! Je bent niet goed genoeg.” Zo kom je in een negatieve spiraal terecht. Je verwachtingen zullen steeds lager worden. Je wilskracht zal afnemen. Je weerstand stijgt de pan uit. De negatieve gevoelens stapelen zich op. En daar zit je dan. De wens om je alcoholgebruik te verminderen is er nog steeds, maar doordat je zoveel aandacht gaf aan de negatieve informatie is de moed je in de schoenen gezakt. Dit willen we natuurlijk koste wat het kost voorkomen.

Deze oefening is gemaakt om je te helpen pessimisme te herkennen en ontkrachten. Zodra je doorkrijgt dat je in een pessimistisch gedachtenpatroon bent terechtgekomen, kun je deze doelbewust gaan omdenken. Dan kun je de controle terugpakken over je gedachten en vermoedens. Dit doe je door jezelf aan te leren om optimistisch te zijn. Het mooie is dat optimistische gedachten vaak vanzelf een “selffulfilling prophecy” worden. Dat betekent dat als jij positieve vermoedens oproept bij jezelf, je vaak onbewust gaat zoeken naar manieren om je eigen gelijk te bewijzen². Je zal dan in een opwaartse spiraal komen die leidt tot blijdschap, daadkracht en zelfvertrouwen.

De onderliggende gedachtenpatronen³

Pessimist		Optimist	
<i>Negatieve uitkomst</i>	<i>Positieve uitkomst</i>	<i>Negatieve uitkomst</i>	<i>Positieve uitkomst</i>
Generaliseert naar andere situaties	Situatiespecifiek	Situatiespecifiek	Generaliseert naar andere situaties
Ziet het als bewijs voor een negatieve toekomst	Tijdelijk resultaat dat los staat van de toekomst	Tijdelijk resultaat dat los staat van de toekomst	Ziet het als bewijs voor een positieve toekomst
Eigen schuld	Dankzij de omgeving	Schuld van de omgeving	Dankzij zichzelf

Dit is misschien nog erg abstract, dus hieronder vind je per manier van denken een voorbeeld.

Hoe de pessimist denkt bij negatieve uitkomsten

Wanneer iets niet ging zoals gehoopt, dan is de pessimist geneigd om:

1. **De negatieve uitkomst te generaliseren.** Bijvoorbeeld, stel dat de pessimist naar een feestje ging en toch een glas alcohol dronk. Dan zal hij (of zij) geneigd zijn deze uitkomst te generaliseren door te denken 'Ik kan blijkbaar op feestjes niet de verleiding weerstaan om alcohol te drinken'. Generaliseren betekent dat het resultaat van dat ene feestje wordt doorgetrokken naar *alle* feestjes.
2. **De negatieve uitkomst wordt gezien als blijvend.** Bijvoorbeeld, nadat de pessimist alcohol had gedronken op het feestje denkt hij 'Het gaat me nooit lukken om niet te drinken op feestjes.' Dat ene resultaat dat in het verleden heeft plaatsgevonden wordt gezien als *permanent*.
3. **De negatieve uitkomst wordt gezien als binnen hun controle.** Bijvoorbeeld, nadat de pessimist alcohol had gedronken op het feestje denkt hij "Ik ben te zwak om 'nee' te zeggen tegen alcohol". Het resultaat wordt zich persoonlijk aangetrokken. Dit betekent dat je *jezelf als persoon de schuld* geeft in plaats van ook de invloed van je omgeving te erkennen.

Hoe de pessimist denkt bij positieve uitkomsten

Wanneer iets wél ging zoals gehoopt, dan is de pessimist geneigd om:

1. **De positieve uitkomst te zien als situatiespecifiek.** Bijvoorbeeld, stel dat de pessimist naar een feestje ging en erin slaagde om helemaal geen alcohol te drinken. Dan zal hij geneigd zijn deze uitkomst te zien als eenmalig door te denken 'Dat het me deze keer lukte, betekent niet dat het de volgende keer weer lukt'. De prestatie wordt dus klein gehouden, alsof het alleen maar een *eenmalig* iets was.
2. **De positieve uitkomst wordt gezien als tijdelijk.** Bijvoorbeeld, als de pessimist erin slaagde om op het feest niet te drinken zal hij alsnog denken 'Dat het me deze ene keer lukte, kwam doordat ik een goede dag had.' De overwinning wordt dus gezien als iets tijdelijks, alsof het een gelukstreffer was in plaats van de kracht van de persoon zelf.
3. **De positieve uitkomst wordt toegeschreven aan de omgeving.** Bijvoorbeeld, zal de pessimist denken 'Ik heb niet gedronken op het feest, omdat het me niet is aangeboden.' De positieve uitkomst wordt dus niet toegeschreven aan de kracht van zichzelf als persoon. *Het was de situatie, niet de persoon* zelf die heeft geleid tot het mooie resultaat. Er wordt dus niet erkend dat de persoon controle heeft uitgeoefend over de omgeving.

Bij de pessimist kan het zelfvertrouwen niet groeien, want alleen negatieve uitkomsten zijn het resultaat van hun eigen handelen. Het gevoel van controle ontbreekt. Er heerst de overtuiging dat positieve uitkomsten tijdelijke toevalstreffers zijn vanwege een voordelige situatie. Oftewel, succes is alleen tijdelijk. Er valt niet te winnen, omdat er geen groei wordt toegekend aan de persoon zelf. Veranderen wordt een oneindige overlevingsstrijd zonder een einde in zicht.

Hoe de optimist denkt bij negatieve uitkomsten

Wanneer iets niet ging zoals gehoopt is de optimist geneigd om:

1. **De negatieve uitkomst te zien als situatiespecifiek.** Bijvoorbeeld, stel dat de optimist naar een feestje ging en toch een glas alcohol dronk. Dan zal hij geneigd zijn deze uitkomst te generaliseren door te denken 'Dat ene feestje slaagde er toch in om mijn zwakke plek te vinden waardoor ik verleid werd om te drinken. Maar nu weet ik waar ik voorzichtig voor moet zijn, zodat ik de volgende keer de verleiding kan weerstaan'. Het resultaat wordt dus alleen verbonden aan dat *ene* feestje zonder het door te trekken naar alle feestjes.

2. **De negatieve uitkomst wordt gezien als tijdelijk.** Bijvoorbeeld, nadat het de optimist alcohol had gedronken op het feestje denkt hij: 'Het lukte deze keer niet om alcoholvrij te blijven, maar dat zegt niets over de toekomst.' Dat ene resultaat dat in het verleden heeft plaatsgevonden wordt gezien als *tijdelijk*.
3. **De negatieve uitkomst wordt toegeschreven aan de omgeving.** Bijvoorbeeld, nadat het de optimist alcohol had gedronken op het feestje denkt hij: 'Het stelt mijn wilskracht nog teveel op de proef als mijn vrienden mij steeds alcohol aanbieden'. Het resultaat toeschrijven aan de omgeving betekent dat je niet jezelf als persoon de schuld geeft. Je *erkent dat de invloed van je omgeving te sterk was* waardoor het mis ging.

Hoe de optimist denkt bij positieve uitkomsten

Wanneer iets wél ging zoals gehoopt is de optimist geneigd om:

1. **De positieve uitkomst wordt gegeneraliseerd.** Bijvoorbeeld, stel dat de optimist naar een feestje ging en erin slaagde om helemaal geen alcohol te drinken. Dan zal hij geneigd zijn deze uitkomst te generaliseren door te denken 'Dat het me deze keer lukte betekent dat dit me op meer feestjes zal lukken'. De prestatie wordt dus doorgetrokken als een bewijs voor *alle* feestjes in de toekomst.
2. **De positieve uitkomst wordt gezien als blijvend.** Bijvoorbeeld, als de optimist erin slaagde om op het feest niet te drinken zal hij denken: 'Dat het me deze ene keer lukte, betekent dat ik voortaan vaker zonder alcohol kan genieten van feestjes.' De overwinning wordt dus gezien als iets blijvends, omdat het een bewijs is dat de persoon de kracht bezit om 'nee' te zeggen.
3. **De positieve uitkomst wordt gezien als binnen hun controle.** Bijvoorbeeld, zal de optimist denken 'Ik heb niet gedronken op het feest, omdat ik vooraf al had bedacht dat ik zelfs als ik trek krijg niet ga vragen om een alcoholisch drankje.' De positieve uitkomst wordt dus toegeschreven aan de kracht van de persoon. Zelfs als hem geen drankje is aangeboden hebben ze nog steeds de zelfbeheersing gehad om er niet naar alcohol te vragen. De kracht van de persoon heeft geleid tot het mooie resultaat.

Bij de optimist blijft het zelfvertrouwen beschermt en groeit het bij elk positieve resultaat. Negatieve uitkomsten zijn tijdelijk en worden snel achter zich gelaten. Er wordt gefocust op volgende stappen en oplossingen. Deze focus geeft gevoelens van controle waardoor er sneller de neiging is om stappen te zetten. Veranderen is een kwestie van tijd omdat de optimist blijft proberen.

Omdenken: Hoe kies je voor optimisme?

Misschien denk je nu dat denken als een optimist is alsof je jezelf voor de gek houdt. Alsof je de realiteit verdraait. En soms heb je daar misschien gelijk in. Maar pessimisten doen hetzelfde de andere kant op.

Weet je nog wat we zeiden in stap 2? *Gedrag* wordt bepaald door (1) de *persoon* en (2) de *omgeving* waarin die persoon zit.⁴ Er zijn altijd twee kanten aan een verhaal. Jouw gedrag wordt bepaald door zowel jezelf en door jouw omgeving. En als jij er beter in slaagt om je doelen te behalen door in die kant van het verhaal te geloven die jou het meest helpt, dan is het toch je goed recht om dat verhaal te geloven? Waarom zou je het pessimistische verhaal geloven, dat ertoe leidt dat jij je hulpeloos voelt? Optimisme helpt je om gefocust te blijven op de punten waar jij controle over kunt uitoefenen.

Je hebt de keus om jouw pessimistische gedachten wel of niet om te denken naar optimistische gedachten.

Let goed op welke conclusies je trekt na een negatieve gebeurtenis. Denk je dat: (1) deze uitkomst betekent dat je ook in andere situaties zal falen, (2) je toekomst al vaststaat, of (3) het allemaal jouw schuld is? Dan kan je ervoor kiezen om je eigen ongelijk te bewijzen! Kijk naar de andere kant van het verhaal. Kijk of er ook (1) redenen zijn waarom dit ongewenste resultaat alleen in deze situatie zal gebeuren, (2) dit een tijdelijke gebeurtenis is, of (3) wat er buiten jouw controle was. Misschien ging er deze keer toevallig veel mis, misschien had je net een vermoeiende week of misschien werd er meer druk op je uitgeoefend dan normaal. Zoek het verhaal waar jij het meest van leert, zodat je focus naar de volgende stap gaat.

Maar ook als er een positieve gebeurtenis was, ga na of je wel denkt in termen van: (1) dit is bewijs dat ik ook in andere situaties succesvol kan zijn, (2) dit is bewijs dat het mogelijk is, (3) dit is bewijs dat ik het kan.

Gebruik omdenken als

- (1) **Je merkt dat je jezelf om de oren slaat, omdat iets niet ging zoals gehoopt.**
Door negatieve resultaten om te denken zal het makkelijker worden om ze los te laten en weer door te pakken. Door ze op deze manier te relativieren, houd je de moed erin. Je wordt verlost van onnodige schuldgevoelens die alleen maar de boel saboteren.

(2) **Als je een grote overwinning hebt behaald.** Door de positieve resultaten als een optimist te gaan zien, groeit je hoop en zelfvertrouwen. Het is niet niks dat je dit hebt bereikt, je hebt er hard voor gewerkt. Dit soort momenten zijn de brandstof om het veranderingsproces vol te houden. Het is dus hartstikke belangrijk om jezelf de waardering te geven, die je hebt verdient.

Referenties

1. Merton, R. K. (1948). The Self Fulfilling Prophecy. *Antioch Review*, 8 (2), 193-210. doi:10.2307/4609267, ISSN 0003-5769.
2. Plous, S.(1993). *The Psychology of Judgment and Decision Making*. Mcgraw-Hill Education - Europe.
3. Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and life* (3rd ed.). Random House Usa Inc.
3. Lewin, K. (1939). Field Theory and Experiment in Social Psychology. *American Journal of Sociology*. 44(6), 868–896. <https://doi.org/10.1086/218177>.