

De kracht van HOOP

OVER POSITIEF DENKEN EN HANDELEN

Maart 2020 was voor mij, net als voor veel anderen, een maand die ik het liefst in de prullenbak zou willen gooien. Deksel dicht, niet meer aan denken. Een week nadat premier Rutte de lockdown aankondigde, zou een groot festival plaatsvinden waar ik voor werk. In één klap was al dat werk van afgelopen jaar voor niets. April was niet veel beter: als zzp'er had ik weinig te doen, terwijl mijn man en ik nét het contract hadden getekend voor een XL verbouwing. Ondertussen raakte hij door de crisis zijn baan kwijt. Ik heb best wat middagen sip voor me uit zitten kijken in de tuin, met om me heen twee hysterisch blijde katten: die zagen het vooral als een voordeel dat hun personeel veel thuis was. Toch bleef ik hopen dat het goed zou komen, en realiseerde me dat ik daar ook zelf iets aan kon bijdragen. Ik begon te zoeken naar nieuwe opdrachten, in hoeken waar ik eerder niet aan toekwam (want: te druk). Het leverde leuke nieuwe opdrachtgevers op en inmiddels draai ik zelfs meer omzet dan vóór corona. Mijn man is bezig met het werk dat hij al jaren wilde doen, maar waartoe hij nooit de stap durfde te zetten. En voor die verbouwing konden we een voordelige lening regelen. Een eeuwige positivo wil ik mezelf trouwens echt niet noemen. Toch kwam ik er door deze crisis achter dat ik de moed niet snel opgeef. In tijden van stress andere manieren zoeken om mijn doel te bereiken, blijkt me creatief te maken. En hoop dat het ooit weer beter gaat, op welke manier dan ook, is daar een belangrijk onderdeel van.

Hoop maakt het makkelijker om met stress en tegenslag om te gaan. En al is het maar een sprankje, het helpt ons óók bij het bereiken van een doel.

Tekst SARA MADOU

VERKEERDE ASSOCIATIES

Een aantal jaren geleden was het boek *The Secret* dé hit op zelfhulpgebied, zelfs Oprah was groot fan. Het idee: als je maar hard genoeg hoopt op een betere toekomst en deze ook visualiseert, wordt-ie je zo in de schoot geworpen. Helaas, zo eenvoudig is het meestal niet: wie alleen maar afwachting hoopt, loopt al snel het risico naïef te zijn, óf weet als geen ander zijn problemen te ontkennen. Maar voor wie het goed aanpakt, is hoop eerder het érkennen van bepaalde problemen of een onbevredigende situatie, om vervolgens stappen te zetten die helpen hiermee om te gaan. C.R. Snyder, een beroemde psycholoog die

JUST OP
DE MOEILIKSTE
MOMENTEN ZORGT
HOOP ERVOOR
DAT WE DOOR
WILLEN (EN
KUNNEN) GAAN

veel onderzoek deed naar dit onderwerp, zei dat hoop de mogelijkheid van een betere toekomst laat zien. Juist op de moeilijkste momenten zorgt het ervoor dat we door willen (en kunnen) gaan. Dit wil dus niet zeggen dat die droombaan vanzelf in de vorm van een dik betaald contract door de brievenbus komt kleppen, terwijl we

INSPIRATIE

Een van de mooiste boeken over hoop is *De zin van het bestaan*, geschreven door de Joodse psychiater Viktor Frankl. Hij overleefde de Holocaust en wist, ondanks deze verschrikkelijke situatie, verbazingwekkend hoopvol te blijven. Zijn conclusie: mensen die hoop en een doel in hun leven bleven houden, hadden een grotere kans op overleving. Een andere inspirerende aanrader is *De Keuze van Edith Eger*, ook psycholoog en Holocaust-overlever. In haar onvergetelijke boek schrijft ze onder andere over hoe haar moeder, in de trein richting Auschwitz, vertelde dat niemand je gedachten van je kan afpakken. In het concentratiekamp hield Edith daardoor vast aan haar mantra: 'Als ik vandaag overleef, dan zal ik morgen vrij zijn'. Zo kon ze hoop houden, in een situatie die hopeloos leek.

“ALS JE KIEST VOOR HOOP IS ALLES MOGELIJK”

Christopher Reeve, Amerikaans acteur,
filmregisseur en schrijver

zelf volledig relaxed op de bank liggen. Effectieve hoop is je actief richten op dingen waarvan je denkt dat ze je leven beter maken. Dit gaat niet vanzelf en er verschijnen geregeld wat beren op de weg, maar die weg gaat dan in elk geval wél de juiste kant op, aldus Snyder. Marjon Bohré is psycholoog/trainer en stelt dat mensen vaak de verkeerde associaties hebben bij het woord ‘hoop’. “Je kunt hoop zien als puur een afwachterende emotie, maar het óók inzetten als een strategie om realistische doelen te stellen. Neem de gedachte: ‘Ik hoop dat corona snel voorbij is en alles beter wordt’. Het is onmogelijk om dat te beïnvloeden, zonder een arts te zijn die werkt aan een vaccin. Beter is het om na te gaan wat ‘dat alles beter wordt’ precies voor je betekent. Ik ben zelf ondernemer en mijn inkomen daalde sterk door de pandemie. In mijn geval betekende ‘beter’ bijvoorbeeld meer opdrachten binnenhalen. Een realistisch doel is dan kijken hoe ik mijn afspraken digitaal kan doen, of nieuwe dingen bedenken, zoals een webinar geven dat aansluit bij waar mensen op dit moment mee worstelen. Natuurlijk hoop ik ondertussen óók op een vaccin, het een sluit het ander niet uit. Maar dat is dan meer een wensbeeld, terwijl ik hoop ondertussen inzet om doelen te formuleren en die actief aan te pakken.”

DRIESTAPPENPLAN

En slim omgaan met hoop biedt nóg meer voordelen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat hoop ons helpt om stress,

angst en tegenslagen te managen. Ook draagt het bij aan gezondheid en geluk én motiveert het om positieve dingen te ondernemen. Hoopvolle mensen weten dat ze invloed hebben op hun leven en dat ze niet machteloos staan. Samen met andere positieve emoties, zoals moed en zelfvertrouwen, zorgt hoop voor een bredere kijk op situaties en meer creativiteit om problemen op te lossen. Kortom: hoop is dé eigenschap van veerkrachtige mensen. Kun je dit ‘strategisch hopen’ leren? Jazeker, stelt Bohré, dit gebeurt voor een deel door de tegenslagen die je ervaart in je leven, en door de manier waarop je daarmee bent omgegaan. Marjon: “Opvoeding is daarbij belangrijk. Wat deden je ouders vroeger als je niet werd uitgekozen voor een hoofdrol in de schoolmusical? Gingen ze op hoge poten naar de juf om te klagen, of leerden ze jou je emoties hierover te uiten en om te gaan met teleurstelling?” Gelukkig kun je je het ook op latere leeftijd eigen maken. Bohré adviseert bijvoorbeeld om te werken met een driestappenplan: “Stel ten eerste realistische doelen, die niet té specifiek zijn. Dus niet ‘ik hoop dat ik ooit in dat ene huis in die ene straat kan wonen’, want dan beperk je de mogelijkheden dat de wens uitkomt. Zeg eerder: ‘ik hoop dat ik een mooi huis met een grote tuin vind, in een gezellige buurt’. Bedenk vervolgens verschillende strategieën om dat te bereiken. Een plan A, maar ook een B en een C. Er is niet één weg die naar Rome leidt. En ten derde: heb er vertrouwen in dat je het kunt. Welke vaardigheden bezit

WACHT NIET AF, MAAR BEDENK VERSCHILLENDE STRATEGIEËN OM JE DOEL TE KUNNEN BEREIKEN

3x POSITIEF DENKEN

Leerlingen die hoopvol zijn,
presteren beter met sport en op
school, blijkt uit onderzoek.



Zakenmensen mogen ook
best wat meer hopen.
Het blijkt namelijk dat targets
en andere marketingdoelen
vaker worden gehaald door
hoopvolle mensen.



Jongeren die aan
het begin van hun studie veel
hoop hebben op een positief
verloop, hebben minder
kans op depressie en
angststoornissen.

(bronnen: Forbes, verus.nl)

“Hoop is
datgene in ons dat
volhoudt, ondanks
alle bewijzen van
het tegendeel,
dat iets beters ons
te wachten staat
als we de moed
hebben om ernaar
uit te reiken,
ervoor te werken
en ervoor
te vechten”

Barack Obama,
voormalig president VS

je, die je kunt inzetten hiervoor? Hoe heb je eerdere vergelijkbare situaties opgelost? Welke mensen in je netwerk zijn beschikbaar om te helpen?”

ACTIE!

Zelf gaf ik een tijd geleden mijn kledingkast een grote opruimbeurt. De helft van de spijkerbroeken, rokjes en jurken die ik aantrok, bleek te klein (ehm, coronakilo’s). Ik verzamelde ze in een aparte bak en schoof ze achter in de kast, met de gedachte: ‘ik hoop dat ik ze ooit weer een keer ga passen’. Later schoot me mijn goede voornemen te binnen. Ik kan wachten en hopen wat ik wil, maar *no way* dat ik straks

Door bepaalde
problemen te
erkennen, kun je
vervolgens
stappen zetten

op magische wijze zomaar weer in die kleren pas. Dus ik besloot tot actie: elke dag een work-out van een halfuur via een handige app. Doordeweeks geen alcohol meer. Vaker fietsen in plaats van de auto. En zo nog wat maatregelen. Om mezelf te motiveren haalde ik mijn favoriete broek uit die verstopte bak, en hing hem aan een haakje in mijn slaapkamer. En jawel, laatst paste ik er zowaar weer in. Ik moet nog wel mijn adem inhouden om hem dicht te kunnen ritsen en ermee zitten is nog niet héél comfortabel, maar toch. Winst! Nu maar hopen dat er ooit een dieet wordt uitgevonden waarbij je afvalt als je chips eet. Want op zijn tijd een beetje hopen op onrealistische wensbeelden, is stiekem toch best lekker. □

HET HEFT IN EIGEN HANDEN NEMEN

Eva (44) had jarenlang een ongezonde relatie, die haar doodongelukkig maakte: “Het zat hem vooral in kleine steken onder water. ‘Zou je dat nou wel doen?’ zeggen als ik een koekje pakte, terwijl hij wist dat ik onzeker was over mijn lichaam. Of hij werd boos als ik niet op tijd het eten klaar had, terwijl we allebei evenveel buiten de deur werkten. Lange tijd maakte ik mezelf wijs dat het vanzelf beter zou gaan. Dan hield ik mezelf voor dat het door zijn drukke baan kwam en hoopte ik dat het na dat ene project beter zou gaan. Maar er kwam geen verandering.” Eva besloot het heft in eigen handen te nemen nadat een vriendin haar tot de orde riep. “Ze zei dat het geen zin had om te gaan zitten wachten tot het vanzelf zou verbeteren. Diep vanbinnen wist ik heus wel wat ik zocht: iemand die me steunt en met wie ik lol kan hebben. De hoop dat er ergens zo iemand zou rondlopen, deed me beseffen dat ik beter verdiende. Uiteindelijk verbrak ik mijn relatie. Het heeft nog een tijdje geduurd, maar nu ben ik samen met een geweldige man.”