

# MARTINE KAMPHUIS

psychiater & thrillerauteur

## BARSTEN

Verwachtingen hebben de neiging zichzelf op indrukwekkende wijze waar te maken. Wie niet zoveel vertrouwen heeft in zijn medemens, kan gevangen raken in een negatieve spiraal van teleurstellingen en bedrog. Het wantrouwen werkt als een filter dat de waarneming kleurt, de interpretatie van gebeurtenissen bepaalt en het eigen gedrag stuurt, waardoor relaties gedoemd zijn te mislukken. Bij mensen met persoonlijkheidsstoornissen leidt dit mechanisme tot hardnekkige herhalingspatronen, waarvoor psychiater en schrijver Gerben Hellinga de fraaie term 'zie-je-wel-isme' gebruikte.

Een beetje zie-je-wel-isme hebben we allemaal wel: hoopvolle mensen zien hun dromen vaker uitkomen dan diegenen die niet zo goed durven hopen. Het verschil is meetbaar aanwezig op meerdere levensgebieden: bij opleidingen, sportprestaties en gezondheid, meldt Charles Snyder, hoogleraar in de positieve psychologie.

Snyder ziet hoop niet als emotie, maar als een cognitief proces, dat bestaat uit een doel dat iemand voor ogen heeft, diens idee over het pad dat erheen zou moeten leiden en het vertrouwen dat iemand heeft in het eigen vermogen om dat tot het einde toe te kunnen volgen. Mensen die krachtig durven hopen hebben een duidelijk beeld van het pad dat hen naar het doel zal brengen, ze hebben een plan B om op terug te vallen en ze gaan ervan uit dat ze in staat zullen zijn hun doel te bereiken. Diegenen die minder hoopvol zijn, kiezen vaker te hoge of juist te lage doelen, ze hebben een vaag beeld van het te volgen pad en geloven niet echt in hun uiteindelijke succes. Bij tegenslagen laten beide groepen zich volgens Snyder uit het veld slaan, maar hoopvolle mensen hervinden sneller hun zelfvertrouwen, ze vallen terug op alternatieve routes of verleggen hun doel.

Kan iemand die niet zo goed is in het hopen daar wat aan doen? Kan een mens hoopvoller worden?

Bij diepgewortelde herhalingspatronen, bij mensen die lijden aan zie-je-wel-isme, is verandering niet zo gemakkelijk. Vaak is de hulp van een deskundige en hoopvolle therapeut nodig om hen te helpen de negatieve patronen te doorbreken. Zij die lijden aan mildere vormen van hopeloosheid kunnen wellicht iets leren van de krachtiger hopende medemens.

Die betreft de mislukkingen niet primair op zichzelf, maar heeft oog voor de externe oorzaken die eraan hebben bijgedragen. Ook staan hoopvolle mensen open voor het goede dat uit teleurstellingen kan ontstaan. In het jaar dat hij 70 werd, ontdekte zanger Leonard Cohen dat zijn manager miljoenen van hem gestolen had. Van het geld dat hij voor zijn pensioen opzij had gezet, was bijna niets meer over. Hoewel hij al jaren niet meer op tournee was geweest, bereidde Cohen vervolgens een wereldtournee voor. Hij werd door fans en critici bejubeld en verdiende meer dan genoeg om zijn pensioenpot weer te vullen.

Dankzij YouTube kunnen ook wij getuige zijn van het plezier dat Cohen en zijn collega-muzikanten daaraan beleefden. Wie een hoopvoller mens wil worden, doet er goed aan stiekem mee te zingen met het refrein van het lied Anthem: 'There is a crack in everything - That's how the light gets in.' ■



'Hoopvolle mensen zien hun dromen vaker uitkomen'

BEELD: HILBERT KRANE