



Leo Bormans

HOOP
TIMIS
ME

100 sleutels
voor een
hoopvol
leven

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze webiste en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Kris Demey
Vormgeving: Kris Demey en Keppie & Keppie
Zetwerk: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021 en Leo Bormans
D/2021/45/309 – ISBN 978 94 014 7829 8 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

- 9 **Hoop is de motor, optimisme de richting**
- 17 **'Ik word er gek van!'**
Hoe kunnen we toch groeien in moeilijke omstandigheden?
- 20 **'Het komt toch nooit meer goed'**
Hoe halen we pessimisten over de streep?
- 23 **'Er is geen hoop meer'**
Hoe vinden we nog ergens hoop?
- 26 **'Ik zie alleen maar ellende'**
Hoe vermijden we zwartkijken?
- 29 **'Ik hoop maar dat het goed komt'**
Hoe kunnen we passiviteit vermijden?
- 32 **'Ik weet niet waar ik moet beginnen'**
Hoe kun je de eerste stappen zetten?
- 35 **'Soms ben ik zo moedeloos'**
Hoe help je iemand optimaal te functioneren?
- 38 **'De anderen doen het altijd beter'**
Hoe leer je minder te vergelijken?
- 41 **'Het is nooit goed'**
Hoe kunnen we dankbaarder in het leven staan?

- 44 **'Ik ga er alleen nog op achteruit'**
Hoe kunnen we positief ouder worden?
- 47 **'Niet nu, maar later!'**
Hoe kunnen we uitstelgedrag vermijden?
- 50 **'Soms wil ik me gewoon droevig voelen'**
Hoe kunnen we onze emoties beïnvloeden?
- 53 **'Ik heb te weinig energie'**
Hoe ontwikkel je veerkracht?
- 56 **'Het is me te veel'**
Hoe ga je om met grote tegenslagen?
- 59 **'Het zal altijd zo blijven'**
Hoe kunnen we veranderingen een kans geven?
- 62 **'Ik denk niet dat ik het kan!'**
Hoe ontwikkel je meer zelfvertrouwen?
- 64 **'Hoe houden zij het vol?'**
Hoe kunnen we moed opdoen bij anderen?
- 67 **'Soms wil ik het gewoon opgeven'**
Hoe kan hoop ons motiveren?
- 70 **'Ik geloof er niet meer in'**
Hoe vinden we nieuwe moed?
- 73 **'Ik moet er niet aan denken dat ...'**
Hoe kunnen we moeilijke situaties overleven?
- 76 **'Ik heb geen vrienden'**
Hoe kunnen we onze relaties versterken?

- 79 **'Ik vind nergens rust'**
Hoe brengen we kalmte in ons leven?
- 82 **'Het is wat het is'**
Hoe kun je leren hoopvol te zijn?
- 85 **'Ik ben bang'**
Hoe kunnen we leren minder angstig te zijn voor de toekomst?
- 88 **'Het haalt toch niets uit'**
Hoe kunnen wij de toekomst wel degelijk beïnvloeden?
- 91 **'Het lukt me nooit'**
Hoe kunnen we meer leren van onze fouten?
- 94 **'Ik kom er nooit meer bovenop'**
Hoe kunnen we verder na de pijn?
- 97 **'Ik vind geen doel meer'**
Hoe kunnen we er opnieuw voor gaan?
- 100 **'Ik heb altijd pech'**
Hoe krabbelen we weer overeind?
- 103 **'Het is allemaal zo zwaar'**
Hoe kunnen wij onze blik verruimen?
- 107 **Extra**
- 109 **Haal meer hoopvolle inspiratie uit**

*‘Hoop is niet de overtuiging
dat iets goed komt,
maar de zekerheid dat iets zin heeft,
los van hoe het afloopt.’*

Vaclav Havel

Hoop is de motor, optimisme de richting

We horen het woord ‘hoop’ elke dag, in uiteenlopende situaties. Nooit eerder beseften we hoe belangrijk dat begrip in ons denken en doen is. Toch wisten we tot voor kort weinig over dit mechanisme. En wat blijkt? Hoop is een keuze. Je kunt het leren en het is, net als een virus, bijzonder besmettelijk. Hoop is de motor van succes, overwinning, kracht en geluk. Het valt niet samen met optimisme. Hoop is actief. Het is optimisme met opgestroopte mouwen. Als hoop de motor is, is optimisme de richting. In dit boek verkennen we de mogelijkheden om op verschillende domeinen hoopvoller in het leven te staan. Die houding levert alleen maar voordelen op voor iedereen. Ook en vooral nu de tijden en de toekomst wankel en onzeker zijn. Waar hoop is, is leven.

Toen ik in 2015 de pijlers van hoop begon te bestuderen was er argwaan. Waarom zouden we ons met zoiets als hoop bezighouden? Het leven is toch prima? ‘Hoop?’ zei een vriend. ‘Ik hoop dat ik dat nooit nodig zal hebben, want dan ben ik er echt erg aan toe.’ En nu staan we hier, **voeten op de grond en het hart vol hoop**. Dante Alighieri wist achthonderd jaar geleden al dat een leven zonder hoop het ergste is wat een mens kan overkomen. Boven de hel plaatste hij niet de inscriptie ‘Hier zult u eeuwig lijden’, maar ‘Laat varen alle hoop’. Een verlangen zonder hoop is de ergste psychologische toestand.

Corona is niet de aanleiding geweest voor dit boek, al heeft dit virus ons zonder twijfel stevig doen nadenken over ons individueel en gemeenschappelijk gedrag en over fundamentele keuzes in ons leven en in de samenleving. Dat is **een kans om nieuwe prioriteiten te stellen**. Onze hoop kan echter nooit zomaar samenvallen met de wens om zo snel mogelijk terug te keren naar het verleden. Sommigen geloven dat dat mogelijk is. Dat is niet zo. En het is nog maar de vraag of het ook wenselijk is.

Hoop werd lange tijd als een vaag verlangen in het kastje van het spirituele of het religieuze gestopt en niet wetenschappelijk bestudeerd. Daar is de laatste jaren gelukkig verandering in gekomen. Voor *The World Book of Hope* ondervroeg ik **honderd wetenschappers uit vijftig landen** die hoop bestuderen: *the psychology of possibility*. Het zijn psychologen,

sociologen, antropologen en economen. Economie gaat immers niet uitsluitend over geld. Het gaat over het maken van keuzes. Zijn die gericht op de korte termijn of de lange termijn, rijkdom of welbevinden, snel profijt of duurzaamheid?

Hun bevindingen kunnen ons nu richting en ruimte geven. Hoopvolle mensen halen op alle gebieden van het leven betere resultaten en hebben een hoger welbevinden. Ze zijn dankbaarder en vergevingsgezinder, leven harmonieuzer en worden gezonder oud. Ze ontwikkelen van jongs af aan karaktereigenschappen die we door ons consumptieleventje wat verleerd waren: geduld en doorzettingsvermogen. Daardoor maken ze zelfs endorfines aan die werken als een natuurlijk medicijn: **hoop verlicht de pijn**, versterkt het organisme en bevordert het herstel. Het is een bron van onschatbare waarde. Zolang er hoop is, is het immers relatief gemakkelijk te verdragen dat we onze doelen niet bereiken en raken we daarover minder gefrustreerd.

Wanhoop en wantrouwen leiden tot agressie. Daar hebben we de laatste tijd veel voorbeelden van gezien. Het brengt ons nergens. Een gevoel van **veiligheid en vertrouwen** daarentegen leidt tot zinvol en hoopvol gedrag. Voor dat basisgevoel van veiligheid kunnen we vooral zorgen door onze kinderen en jongeren een warm nest te bieden, thuis, op school en in hun sociale omgeving. Een vogel haalt zijn kracht echter niet uit de tak waarop hij zit, maar uit de kracht van zijn vleugels waarmee hij het onbekende tegemoet mag en kan

vliegen. Ook als ons vertrouwen in anderen en de samenleving soms geschaad is, kunnen we alleen proberen dat vertrouwen in elkaar en in de instellingen te herstellen en te bevorderen. Het creëert de basisvoorwaarde voor individueel en gemeenschappelijk hoopvol gedrag. Daar kunnen we alleen maar wel bij varen.

We hoeven hierbij niet mee te lopen met **de tirannie van positief denken**. De zuster van Hoop is Twijfel. Niets is vanzelfsprekend. De dochters van Hoop zijn echter Woede en Moed. We zijn terecht boos en verdrietig, maar dergelijke emoties kunnen ons ook verlammen. Hoopvolle mensen slagen erin om twijfel en woede om te zetten in daadkracht en moed, gedragen door dapperheid, doorzettingsvermogen en authenticiteit. Hoop is wat anders dan een wens of het geloof dat je plots met een toverstaf alles zult oplossen, hoezeer sommigen ons dat ook willen doen geloven. Hoop verschilt ook van voorspellingen of positieve verwachtingen. Het gaat om een innerlijke houding, het vermogen om keuzes te maken die je de mogelijkheid bieden verder te gaan, ondanks de omstandigheden. Dat is een interne beslissing. Je kunt het leren en het is bijzonder besmettelijk. Het werkt als een virus. Hoopvolle mensen beschouwen het als hun missie om andere mensen ook hoopvol te stemmen.

Hoop blijkt een cruciale buffer te zijn bij tegenslag en een waardevolle sleutel tot een betere toekomst. De drie pijlers van hoop, die nagenoeg in elk onderzoek naar voren komen, zijn:

doelen stellen (*goalsetting*), wegen vinden om die doelen te bereiken (*pathwaythinking*) en eigenaarschap van je leven opnemen (*agency*). Het is altijd een **combinatie van willpower en waypower**. Sceptici kun je alleen maar overtuigen door op beide krachten te werken: de wil én de weg.

Wie hoopvol is, heeft een wens of een doel nodig én geloof in de mogelijkheid om daar te geraken. Maar even essentieel om van ‘hoop’ te kunnen spreken is onzekerheid, zowel over het positieve resultaat als over de eigen kracht om dat te bewerkstelligen. Recent onderzoek toont aan dat het eigen kunnen en het ‘eigenaarschap’ daarbij vaak overbeklemtoond worden. Hoop houdt immers ook in dat we geconfronteerd worden met **de grenzen van ons kunnen** en vaak spelen onvoorspelbare factoren die we niet in de hand hebben een grote rol. Ook dat moeten we onder ogen durven te zien. De kansen op ontzuivering en ontgoocheling maken deel uit van het hele proces. Wie zijn doelstellingen niet haalt, moet zich daarom niet schuldig voelen (‘Ik heb niet hard genoeg gevochten’). We hebben niet alles onder controle.

Hoopvol gedrag bevorderen is niet altijd gemakkelijk. Hoe hoger het gevoel van samenhang (*sense of coherence*) in ons leven, hoe beter het resultaat en hoe beter wij ons voelen. Daarom kunnen we in elke vorm van communicatie die aan gedragsverandering werkt het best aandacht besteden aan de drie niveaus van dit gevoel van samenhang: begrijp ik het (*comprehensibility*), kan ik het (*manageability*) en heeft het zin

(*meaningfulness*)? **Mensen informeren over voordelen van hoopvol gedrag volstaat niet.** We kunnen die informatie het best combineren met inspirerende voorbeelden die ons tot concrete actie aanzetten, en een waardevol uitzicht dat ons perspectief geeft.

Hoop valt niet samen met optimisme. Het staat haaks op struisvogelgedrag en houdt engagement in om te werken aan verandering. **Hoop is optimisme met opgestroopte mouwen**: je komt in actie om je doelen te bereiken. Toen Pandora volgens de Griekse mythologie haar onzalige kruik had geopend, waardoor alle rampen over de wereld kwamen, was het enige dat ze onder in de kruik ontdekte ‘hoop’: de motor en de zuurstof van ons handelen. Hoe meer inzicht we daarin verwerven, hoe sterker we in het leven kunnen staan, wat er ook op ons afkomt.

Dit boek vat dertig onderzoeken samen uit *The World Book of Hope* en koppelt daar telkens drie sleutels aan. Dat zijn bruikbare suggesties waarvan we weten dat ze werken, concrete aanwijzingen die hoopvolle mensen kunnen gebruiken om een deur die gesloten lijkt, te openen. Beschouw ze niet als vrijblijvende tips of als een dwingende must. **Het leven is voor iedereen anders en elke situatie verschilt**, maar het universeel wetenschappelijk onderzoek naar hoop kan ons wel richting geven. Hopelijk vind je her en der een sleutel die voor jou van toepassing is en waarmee je aan de slag kunt. Waarschijnlijk ontdek je heel veel dingen die

je al van nature doet of die je gaandeweg hebt geleerd. Mag dat een vorm van herkenning, bevestiging en aanmoediging zijn.

Elke sleutel opent de deur voor een betekenisvol gebaar waarmee je je voordeel kunt doen voor een betekenisvol bestaan, voor jezelf, voor je familie en vrienden, voor je burens en collega's, voor al wie je dierbaar is en voor de samenleving in zijn geheel.

Hoopvolle mensen formuleren doelen en beseffen dat alles stap voor stap gaat. **Zij weten dat het 'antwoord' verscholen zit in dat ene woord: 'verantwoordelijkheid'**. Dat is geen statisch, maar een dynamisch begrip, een vaardigheid die we ook kunnen delen met anderen. *Responsibility is the ability to respond*. Elk speelt zijn rol en krijgt zijn deel. De tijden en de toekomst zijn onzeker, maar dat het antwoord in een gedeeld verantwoordelijke en hoopvolle houding zit, is een troostende en inspirerende zekerheid voor ons allemaal.

Veel goede moed!

Leo Bormans is onderzoeker en auteur van internationale bestsellers als **The World Book of Happiness**, **The World Book of Love** en **The World Book of Hope**. In dat laatste boek vind je meer dan honderd uitgebreide wetenschappelijke onderzoeken en hun conclusies, waarvan dit boek een beperkte selectie biedt.

Lees meer op www.theworldbookofhope.com

‘Ik word er gek van!’

Hoe kunnen we toch groeien in moeilijke omstandigheden?

Lang voor corona hebben onderzoekers experimenten gedaan om na te gaan wat er met mensen gebeurt als ze lange tijd samen in quarantaine gaan. Zouden ze gek worden, elkaar opeten? Wat leren we uit hun onderzoek? Dat mensen in quarantaine er ook op vooruit kunnen gaan, als drie voorwaarden zijn vervuld.

MARS-500 heet de tot op heden langstdurende simulatie van een ruimtevlucht naar Mars. Daarvoor leefden mensen in een beperkte groep 520 dagen samen in groepsisolatie, zonder hun plek te mogen verlaten. Ze wisten dat ze niet écht naar Mars gingen en ze hadden er geen enkel voordeel bij. Toch leverde het onderzoek verrassende resultaten op.

De deelnemers maakten vooral een sterke ‘sociale groei’ door: *‘Ik heb geleerd waardering te koesteren voor de sterke kanten van mensen’, ‘Ik heb nieuwe relaties met behulpzame anderen ontwikkeld’ en ‘Ik heb geleerd dat ik andere mensen veel meer te bieden heb dan ik dacht.’*

*‘Via de anderen
worden wij onszelf.’*

De onderzoekers deden daarop een vergelijkbaar experiment waarbij ze zestien mensen, mannen en vrouwen uit negen verschillende landen, in isolement samenbrachten op een zeilschip voor een tocht van vijf weken in zware omstandigheden. Ze legden 8750 km af op zee van Mauritius naar Australië. Ook hier werden bij alle deelnemers aspecten vastgesteld van positieve groei. Naast sociale vooruitgang boekten ze **ook winst op verstandelijk vlak:** *‘Ik heb nieuwe kennis vergaard’ en ‘Ik heb geleerd op een positievere manier naar dingen te kijken.’*

Het gunstige effect van het isolement werd vooral bereikt doordat ze zich een gemeenschappelijk doel hadden gesteld: de kunstmatige reis naar Mars voltooien of de zeiltocht succesvol beëindigen. **Doordat ze solidariteit voelden op basis van persoonlijke interactie, gedeelde emoties en een gemeenschappelijk doel, waren**

ze in staat om emotioneel te investeren in relaties met anderen.

Dat is volgens de onderzoekers vermoedelijk de motor achter de opvallende sociale groei die mensen in quarantaine kunnen doormaken. Via de anderen worden wij onszelf.

De sleutels

- 1 **Stel jezelf doelen. Deel die doelen met anderen.**
- 2 **Blijf in contact met anderen. Zoek mensen op en laat niemand los.**
- 3 **Deel je emoties met anderen, zowel angst en twijfel als moed en levensvreugde.**

Onderzoek van Iva Solcova en Vladimir Keza
(Karelsuniversiteit van Praag, Tsjechië)

‘Het komt toch nooit meer goed’

Hoe halen we pessimisten over de streep?

Soms wordt een mens er moe van om pessimisten te overtuigen. Spreekwoorden als ‘Achter de wolken schijnt de zon’ of impulsen als ‘Je moet wat positiever zijn’ werken bij hen niet meer. Zij zien het al bij voorbaat niet zitten. Via welke weg kunnen we het toch proberen?

Zowel optimisten als pessimisten hebben de neiging om lui te worden. Hardnekkige pessimisten blijven op de bank zitten omdat ze ervan overtuigd zijn dat alles al om zeep is geholpen en dat ze daar weinig aan kunnen veranderen. **Overdreven optimisten geloven dat alles ooit wel goed komt** en denken soms dat ze daar zelf niets voor hoeven te doen.

Daartussen zitten de ‘hoopvolle’ mensen. Zij beseffen dat het wel eens fout zou kunnen lopen en blijven niet bij de pakken neerzitten. Ze ondernemen actie om een goede afloop te bevorderen.

Hoopvol gedrag is altijd een combinatie van *willpower* en *waypower*: ik wil iets bereiken en ik vind wegen om daar te komen. Pessimisten worden vaak verlamd door een gebrek aan *waypower*. Ze willen meestal wel degelijk iets, maar zien de uitweg niet. Het is in elk geval zinvol om het daar eens met hen over te hebben. Wat willen ze precies? Daarna komt het erop aan om hen *waypower* te tonen en te geven. **Er zijn veel manieren om een doel te bereiken.** De meeste mensen beperken zich tot één of twee vaste manieren van reageren op een moeilijke situatie: verlammen, overdrijven, agressief worden, huilen, hulp zoeken, het probleem ontkennen, uitstellen ... Pessimisten die in contact komen met mensen die wel hun weg vinden, zijn eerder geneigd om dankzij zo'n voorbeeld ook in beweging te komen.

‘Zowel pessimisten als optimisten hebben de neiging lui te worden.’

We zoeken trouwens liever hoopvolle mensen op dan pessimisten. Ze geven ons *good vibrations*, positieve trillingen. Het is niet alleen belangrijk zelf hoopvol in het

leven te staan, maar ook om anderen met dat gevoel te besmetten. Dat doe je niet door samen de overlijdensberichten langs te lopen, maar door hoopvolle signalen te delen van mensen die alternatieve wegen vinden om met de situatie om te gaan. Zo activeren we onszelf en elkaar.

De sleutels

- 4 **Probeer te achterhalen wat mensen echt willen, in plaats van te focussen op wat ze niet willen.**
- 5 **Laat hun verschillende, uiteenlopende wegen zien, ontdekken en tekenen om te bereiken wat ze willen.**
- 6 **Breng hen in contact met anderen die op hun eigen manier wegen vinden om hun doelen te bereiken.**

Onderzoek van Miguel Pereira Lopes
(Universiteit Lissabon, Portugal)