

OPTIMISME EN SOMATIEK

Fredrike Bannink, klinisch psycholoog en jurist

Pieter Jansen, huisarts

Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar moet voorwaarts worden geleefd.

Soren Kierkegaard, Deens filosoof

Abstract

Optimisme - de verwachting dat de toekomst beter zal zijn dan het verleden en heden - speelt een belangrijke rol bij zowel somatische als psychische aandoeningen. Dat optimisme een depressie kan voorkomen wisten we al. Recent onderzoek suggereert dat optimisme ook een lager risico geeft op cardiovasculaire aandoeningen en op sterfte door alle oorzaken.

Hetzelfde geldt voor een reeks andere somatische aandoeningen.

Het goede nieuws is dat optimisme te leren is. We beschrijven daarom zes toepassingen.

Inleiding

Het geloof dat de toekomst beter zal zijn dan het verleden en heden noemen we *optimisme*.

Optimisme wordt deels door genetische en deels door omgevingsfactoren bepaald, waarbij de kindertijd cruciaal is (Scheier & Carver, 1994). Optimisme is een relatief stabiel persoonlijkheidskenmerk, maar wordt wel beïnvloed door de manier waarop we ons gedragen en waaraan we aandacht schenken.

Seligman (2014), een van de grondleggers van de positieve psychologie, toonde aan dat zelfs mensen met een pessimistische denkstijl zich zes maanden later nog gelukkiger voelden wanneer ze een van de volgende vier toepassingen hadden gedaan, al deden ze het maar een week.

1. Een week lang zoveel mogelijk opschrijven wanneer ze 'op hun best' waren;
2. Een week lang elke dag iets over hun sterke kanten opschrijven;
3. Dankbaarheid tonen aan iemand die ze nog niet bedankt hadden;
4. Een week lang elke dag drie goede dingen noteren die er in hun leven gebeuren.

De *optimisme bias* houdt in dat we verwachten in de toekomst meer positieve dan negatieve dingen te zullen meemaken. En ook al is dat helaas niet altijd het geval, toch blijken die positieve verwachtingen onze kans op overleving te vergroten (Sharot, 2012).

Patiënt (in positieve cognitieve gedragstherapie, Bannink, 2014): *“Ik was echt een volslagen pessimist ... dit was voor mij een shocktherapie! Uiteindelijk bleken er zoveel positieve dingen te zijn die ik eerder niet had waargenomen. Nu ben ik helemaal mee: ik heb ervoor gekozen om het radicale perspectief van het kijken naar positieve dingen te omarmen.”*

Patiënt (in positieve psychiatrie, Bannink & Peeters, 2018): *“Omdat ik een paar keer opgenomen ben geweest wegens depressies heb ik nooit als jurist kunnen werken. Ik heb ook geen relatie. Lang heb ik alleen gekeken naar wat ik niet had en niet kon, maar dat heeft me niet verder gebracht. Nu heb ik samen met een psycholoog gekeken naar wat ik wel heb en wel kan, daar werd ik veel vrolijker van. Ik doe nu een andere opleiding in een richting waarvan ik als kind al droomde.”*

Mentaal reizen in de tijd

Om positief over de toekomst te kunnen denken moeten we ons die toekomst kunnen voorstellen. Daartoe hebben wij een unieke gave: *mentaal reizen in de tijd* (Bannink, 2017): ons vermogen om vooruit en achteruit te reizen in de tijd. Om vooruit te komen moeten we ons alternatieve realiteiten kunnen voorstellen – een betere toekomst – en geloven dat we dat voor elkaar kunnen krijgen. Het zorgt ervoor dat we doelen nastreven en harder werken om die doelen voor elkaar te krijgen. En al blijkt die betere toekomst soms een illusie, dan nog heeft optimisme duidelijke voordelen in het heden: het zorgt voor meer rust, minder stress en een betere gezondheid. Het zorgt ervoor dat we meer positieve emoties ervaren en een lager risico hebben op het ontwikkelen van een depressie, zelfs bij een verhoogd genetisch risico (Geschwind et al., 2011). Voor het vermogen om de toekomst voor te stellen is een goed functionerende hippocampus nodig.

Somatische aandoeningen

In 2019 verscheen een meta-analyse over de relatie tussen optimisme en cardiovasculaire aandoeningen en sterfte door alle oorzaken (Rozanski et al., 2019). Tien studies met rond de 210.000 patiënten toonden aan dat er een significant verband bestaat tussen optimisme en een lager risico op cardiovasculaire aandoeningen. Negen studies met rond de 190.000 patiënten toonden aan dat er een significant verband bestaat tussen optimisme en een lager overlijdensrisico. Bij andere somatische aandoeningen werd eenzelfde relatie gevonden: minder risico op hartfalen (Kim et al., 2014), op cognitief disfunctioneren bij ouderen (Gawronski et al., 2016), op progressie van atherosclerose (Matthews et al., 2004) en op ademhalingsstoornissen, infecties en verschillende soorten kanker (Kim et al., 2017). Dat optimisme zorgt voor een grotere kans om gezond oud te worden toonde een studie aan onder ruim 33.000 vrouwen (James et al., 2019). In deze onderzoeken was de meest gebruikte vragenlijst om optimisme te meten de *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)*. Deze vragenlijst is ook in het Nederlands beschikbaar (Ten Klooster et al., 2010).

Stimuleren van optimisme

Toepassingen die optimisme stimuleren vinden we in de *positieve psychologie* (Fredrickson, 2009; Bannink, 2009, 2016), *positieve cognitieve gedragstherapie* (Bannink, 2014; Bannink & Geschwind, 2019), *positieve gezondheidszorg* (Bannink & Jansen, 2017) en *positieve psychiatrie* (Bannink & Peeters, 2018). We beschreven er al vier en hieronder volgen er nog twee: een Optimismetraining en Visualiseer ‘Je best mogelijke zelf’.

Optimismetraining

Optimisme is te leren (Seligman, 1991). Mensen met een pessimistische denkstijl schrijven negatieve gebeurtenissen eerder toe aan stabiele, globale en interne factoren. Ze zeggen: “Het gaat nooit goed met mij” (stabiel), “Ik ben nergens goed in” (globaal) en “Ik deug nergens voor” (intern). Positieve gebeurtenissen schrijven ze eerder toe aan tijdelijke, specifieke en externe factoren. “Dat ging alleen even beter” (tijdelijk), “Dat was alleen toeval” (extern). Mensen met een optimistische denkstijl doen het net andersom: zij schrijven positieve gebeurtenissen eerder toe aan stabiele, globale en interne factoren en negatieve gebeurtenissen eerder aan tijdelijke, specifieke en externe factoren. “Ik kon die deadline niet halen, die was ook onredelijk.” Een pessimistische denkstijl, vooral ten aanzien van negatieve

gebeurtenissen, leidt tot verwachtingen van hulpeloosheid.

De dagelijkse optimismetraining gaat als volgt:

- Schrijf elke avond een zin op over de *prettigste gebeurtenis* van vandaag, alsof die veroorzaakt werd door iets algemeen (globaal), blijvends (stabiel) en van jezelf (intern: “omdat ik...ben of kan” – in de tegenwoordige tijd).

Voorbeeld: *Een collega zei ‘sorry’ tegen me. Dit kwam doordat ik heel goed ben in het aanspreken van mensen op hun gedrag en ze tegelijkertijd laat weten dat ik er altijd voor hen ben.*

- Schrijf ook elke avond een zin op over de *vervelendste gebeurtenis* van vandaag, alsof die veroorzaakt werd door iets specifiek, tijdelijks en buiten jezelf (extern: “omdat X, toen Y” – in de verleden tijd).

Voorbeeld: *Mijn collega’s waren vandaag zonder mij gaan lunchen. Dit kwam doordat ik toevallig iets later terug was dan gewoonlijk.*

Visualiseer ‘Je best mogelijke zelf’

Visualiseer ‘Je best mogelijke zelf’, waarover je bijzonder tevreden bent en dat je boeit. Stel je voor dat je hard hebt gewerkt en het je is gelukt je doelen te verwezenlijken. Denk aan dromen die je wilde realiseren en het inzetten van jouw sterke kanten daarbij. Het gaat niet om onrealistische fantasieën, maar om positieve en haalbare doelen. Als je een duidelijk beeld hebt van wat dat voor jou is, sta er dan even bij stil en geniet ervan.

Het opschrijven van datgene waarvan je droomt helpt om vage ideeën te ordenen, zodat je je kunt richten op concrete en reële mogelijkheden. Doe dit minstens twee weken dagelijks.

Onderzoek toonde aan dat deze toepassing zorgt voor meer optimisme en hoop (Meevissen et al., 2011).

Conclusie

Optimisme kan depressie voorkomen, dat is bekend. Recent onderzoek laat nu zien dat optimisme ook een lager risico geeft op cardiovasculaire aandoeningen en op sterfte door alle oorzaken. Bovendien zorgt het voor een lager risico op een aantal andere aandoeningen, zoals cognitief disfunctioneren bij ouderen, infecties, verschillende soorten kanker en ademhalingsstoornissen. Het goede nieuws is dat optimisme is te leren. De promotie van optimisme is belangrijk, niet alleen bij de

behandeling, maar ook bij de preventie van zowel somatische als psychische aandoeningen.

Een pessimist is een mens, die met angst en weemoed ziet hoe zijn dagkalender, waarvan hij dagelijks een blad scheurt, steeds dunner wordt. Maar de mens die de problemen van het leven actief het hoofd biedt, zal op de achterzijde van ieder afgescheurd kalenderblad enige dagboek aantekeningen maken, alvorens het zorgvuldig op te bergen bij de voorgaande. Trots en blij zal hij terugzien op de schat aan ervaringen, die in deze aantekeningen zijn vastgelegd, op het volle rijke leven dat hij reeds heeft geleefd. Hij merkt wel dat hij ouder wordt, maar zou hij daarom treuren? Heeft hij reden om jaloers te zijn op jonge mensen, of om weemoedig terug te denken aan zijn eigen vervlogen jeugd? Waarom zou hij een jong mens moeten benijden? Om de mogelijkheden die een jong mens heeft, de toekomst die hem wacht? "Nee, dank je wel", zal hij denken. "In de plaats van mogelijkheden heb ik realiteiten in mijn verleden, niet alleen de realiteit van werk dat ik heb verricht en liefde die ik heb beleefd, maar tevens van het leed dat ik heb geleden. Op dat lijden ben ik het meest trots, hoewel het geen dingen zijn om jaloers op te zijn." (Frankl, Holocaust overlevende, 2002, p. 149)

Literatuur

- Bannink, F.P. (2009). *Positieve psychologie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe.
- Bannink, F.P. (2014). *Positieve cognitieve gedragstherapie*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F.P. (2016). *Positieve psychologie. De toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Bannink, F.P. (2017). Mentaal reizen in de tijd. Het toekomstperspectief in de gezondheidszorg. *Tijdschrift Positieve Psychologie*, 2, 18-23.
- Bannink, F.P. & Jansen, P. (2017). *Positieve gezondheidszorg*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F.P. & Peeters, F. (2018). *Positieve psychiatrie*. Amsterdam: Boom.
- Bannink, F.P. & Geschwind, N. (2019). *Positieve CGT. Het behandelprotocol in 8 sessies*. Amsterdam: Boom.
- Frankl, V.E. (2002). *De zin van het bestaan*. Rotterdam: Ad Donker.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Crown.
- Gawronsky, K.A., Kim, E.S., Langa, K.M., & Kubzansky, L.D. (2016). Dispositional optimism and incidence of cognitive impairment in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 78, 7, 819-828.

- Geschwind, N., Nicolson, N.A., Peeters, F., Os, J, van, Barge-Schaapveld, D. & Wichers, M. (2011). Early improvement in positive rather than negative emotion predicts remission from depression after pharmacotherapy. *European Neuropsychopharmacology*, 21, 3, 241-247.
- James, P., Kim, E.S., Kubzansky, L.D., Zevon, E.S., Trudel-Fitzgerald, C., & Grodstein, F. (2019). Optimism and healthy aging in women. *American Journal of Preventive Medicine*, 56, 1, 116-124.
- Kim, E.S., Smith, J., & Kubzansky, L.D. (2014). Prospective study of the association between dispositional optimism and incident heart failure. *Circulation: Heart Failure*, 7, 3, 394-400.
- Kim, E.S., Hagan, K.A., Grodstein, F., DeMeo, D.L., De Vivo, I., & Kubzansky, L.D. (2017). Optimism and cause-specific mortality: A prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 185, 1, 21-29.
- Klooster, P.M. ten, Weekers, A.M., Eggelmeijer, F., Woerkom, J.M. van, Drossaert, C.H.C., Taal, E., Baneke, J.J., & Rasker, J.J. (2010). Optimisme en/of pessimisme: factorstructuur van de Nederlandse Life Orientation Test-Revised. *Psychologie en Gezondheid*, 38, 89-100.
- Matthews, K.A., Raikkonen, K., Sutton-Tyree, K., & Kuller, L.H. (2004). Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychosomatic Medicine*, 66, 5, 640-644.
- Meevissen, Y., Peters, M. & Alberts, H. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371-378.
- Rozanski, A., Bavashi, C., Kubzansky, L.D., & Cohen, R. (2019). Association of optimism with cardiovascular events and all-cause mortality. *JAMA Network Open*, 2, 9.
Doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200
- Scheier, M.F. & Carver, C. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Optimisme kun je leren*. Amsterdam: Spectrum.
- Seligman, M.E.P. (2014). *Gelukkig zijn kun je leren*. Amsterdam: Spectrum.
- Sharot, T. (2012). *The optimism bias*. New York: Random House.