

Een Optimistische Denkstijl

© 2002, Coert Visser

Wat is het verschil tussen optimisme en pessimisme en wat maakt het uit?

Het werk van de vooraanstaande Amerikaanse psycholoog Martin Seligman laat zien dat optimistisch denken een zeer belangrijke vaardigheid is die aangeleerd kan worden. Wat bedoelt hij precies met optimistisch denken? Welnu, om wijs te worden uit wat er gebeurt in hun leven kennen mensen verklaringen toe aan gebeurtenissen nadat deze hebben plaatsgevonden. Dit proces wordt 'attributie' genoemd.

Verschillen in attributiestijlen

Seligman beschrijft hoe mensen verschillen in hun attributiestijl (ook wel 'verklarende stijl' genoemd). Hij beschrijft drie dimensies van attributie:

- 1) Permanence: is de oorzaak van het probleem permanent (voortdurend) of tijdelijk?
- 2) Pervasiveness: is de oorzaak van de gebeurtenis algemeen of specifiek?
- 3) Personalization: is de oorzaak van de gebeurtenis intern (veroorzaakt door de persoon zelf) of extern (veroorzaakt door anderen of door de situatie).

Het verschil tussen optimisten en pessimisten kan worden beschreven aan de hand van deze drie dimensies.

Pessimistische attributie

Pessimisten hebben de neiging om te geloven dat negatieve gebeurtenissen 1) lang zullen doorwerken, 2) zullen doorwerken in veel gebieden van hun leven en 3) vooral aan hen zelf te wijten zijn. Aan positieve gebeurtenissen zijn pessimisten ook geneigd een negatieve draai te geven door te denken 1) dat het slechts om tijdelijk succes gaat, 2) dat zij er in andere situaties weinig aan zullen hebben) en 3) dat dit meer te danken is aan de situatie dan aan henzelf.

Optimistische attributie

Optimisten verklaren in het algemeen precies andersom. Ze hebben de neiging om te denken dat negatieve gebeurtenissen 1) van tijdelijke aard

zijn, 2) niet in alle domeinen van hun leven zullen doorwerken, en 3) meer te wijten is aan de situatie of aan anderen dan aan henzelf. Positieve gebeurtenissen worden ook positief uitgelegd door de optimistische denker. Hij zal geneigd zijn te denken 1) dat ze lang zullen doorwerken, 2) dat ze ook zullen doorwerken in anderen situaties en 3) dat ze vooral aan hemzelf te danken zijn.

Consequenties

Wat is de relevantie hiervan? Door hun manier van denken ondermijnen pessimisten constant hun eigen hoop en bouwen ze tegelijk schuldgevoel en zelfverwijt op. Onderzoek laat zien dat een pessimistische denkstijl veel problemen veroorzaakt: emotionele problemen, onderbenutting van je potentieel en gezondheidsproblemen. Pessimistisch denken is een gevaarlijke gewoonte. Het is namelijk een self-fulfilling prophecy: door te denken dat je geen beïnvloedingsmogelijkheden hebt, wordt dit werkelijkheid. Optimisten, aan de andere kant, bouwen hoop op en een positief zelfbeeld. Ze presteren gemiddeld beter op school en op het werk en ze zijn gemiddeld genomen gezonder.

Optimisme is te leren

Het mooie is dat optimisme een vaardigheid is die goed aan te leren is door middel van training. En onderzoek wijst uit dat de aangeleerde vaardigheid van optimisme bij de meerderheid van de mensen goed beklijft. Natuurlijk is optimisme geen oplossing voor alle problemen. Belangrijk is ook te vermelden dat een extreme mate van optimisme nadelen heeft (echte gevaren niet onderkennen, nooit de fout bij jezelf kunnen zoeken). Maar de hoofdlijn is dat het voor veel mensen zeer de moeite waard is om een meer optimistische denkstijl aan te leren.