



Is optimisme een keuze?

Beschrijving

In een tijd (april 2026) waarin de halve wereld in rep en roer is door diverse oorlogen en omhoogschietende olieprijsen, kan het lastig zijn om positief te blijven. Optimisme (uit het Latijn: *optimum*, het beste) is van oudsher het geloof dat je in de beste van alle mogelijke werelden leeft.

â?? Optimisme is een morele plicht, anders wordt het alleen maar ellende en daar doe ik niet aan mee â??, zei de bekende filosoof *Immanuel Kant*, die optimisme zag als een belangrijke drijfveer om de wereld een betere plek te maken.

Maar is een optimistische levenshouding eigenlijk wel een keuze? Is dit glas half vol of half leeg?



default watermark

Deze vraag houdt prof. dr. *Madelon Peters (Maastricht University)* bezig. Als gezondheidspsycholoog doet ze al jarenlang onderzoek naar de invloed van optimisme op de gezondheid van mensen. En die invloed blijkt groot te zijn. Optimisme is een krachtige emotie die een positieve uitwerking kan hebben op ons mentale en fysieke welzijn. Het zou dus handig zijn als we er allemaal wat van hadden. Maar kunnen we optimisme eigenlijk wel opwekken of "aanzetten"? Aan de hand van inzichten uit de experimentele gezondheidspsychologie, geeft Peters antwoord op de vraag of de pessimist zijn negativiteit kan verruilen voor de roze bril van de optimist.

De "best mogelijke zelf" methode

Psychologen die optimisme onderzoeken kijken naar het individu. Hoe goed gaat het met iemand en hoe denkt hij/zij over zijn/haar eigen toekomst? Een deel van de optimistische levenshouding, zo'n 25%, is genetisch bepaald. Maar de meeste mensen zijn niet *altijd* optimistisch. Het varieert gedurende je leven¹ en ontstaat in samenspel met je omgeving. En dat is interessant voor Peters, want dat zou kunnen betekenen dat we, tot op zekere hoogte, bewust invloed op een positief gevoel kunnen hebben.

Stel je voor: je bent kerngezond, je hebt alle tijd om je talenten te ontwikkelen, je voelt je zo gelukkig als maar kan. Best een fijn gevoel toch? Deze denkoefening vormt de basis van de "best mogelijke zelf-methode", die Peters gebruikt om te onderzoeken of optimisme te verhogen is. Ze nodigde een steekproef van jonge studenten uit om in twintig minuten een verhaal te schrijven over een toekomst waarin al hun dromen verwezenlijkt zouden zijn. Daarna vroeg ze de studenten deze toekomst twee weken lang te visualiseren voordat ze naar bed gingen. En wat bleek? De meting na die twee weken toonde aan dat ze een stuk optimistischer de wereld in keken dan daarvoor. En deze methode is niet alleen succesvol bij jonge, opgeleide mensen. Toen ze het experiment uitvoerde met 200 mensen uit allerlei leeftijdsgroepen en opleidingsniveaus, was het effect vergelijkbaar.

De effecten van optimisme

Het uiteindelijke doel van Peters is er achter komen of optimisme positieve effecten kan hebben op gezondheidsklachten. Ze deed onderzoek naar het stresshormoon *cortisol*. Hoewel het *af en toe* ervaren van stress geen probleem vormt voor de gezondheid, kan het op *lange termijn* schadelijk zijn. Denk aan bijvoorbeeld studenten, die dagelijks stress kunnen ervaren van zowel hun studiedruk als de huidige toestand van de samenleving. Peters onderzocht twee groepen mensen: eentje die de *best mogelijke zelf methode* onderging, de ander moest zijn normale dagelijks leven visualiseren. Tijdens de meting hielden de proefpersonen een stressdagboekje bij, waarin ze noteerden hoeveel stress ze ervoeren gedurende vaste tijden op een dag. Onderzoekers maten ook vijf keer per dag het level van *cortisol*. De dagboeknotities en de meting van cortisol waren unaniem: de *best mogelijk zelf* groep had minder last van stress.

De rol van optimisme

Om optimisme nu aan te wijzen als de oplossing voor gezondheidsklachten, gaat volgens Peters nog te ver. De metingen vertellen enkel dat er een verband bestaat tussen het verhogen van optimisme en positieve effecten op gezondheidsklachten. Maar hoe dat verband precies werkt en of dit ook op de lange termijn blijvende effecten kan hebben, daar is meer onderzoek voor nodig.

Toch is Peters optimistisch: want een stukje optimisme is in ieder geval maakbaar. De toekomstige rol van optimisme in de psychologie is hoopvol, voor zowel doelgroepen met psychologische klachten als met lichamelijke klachten. En hoe zit het met de mensen die zich soms zorgen maken over de algehele toestand van de wereld? Met name als je negatief bent ingesteld, raadt Peters aan niet direct met een *“best mogelijke wereld”* scenario te beginnen. *“Noem eerst maar eens drie dingen op die goed zijn gegaan vandaag”*, adviseert ze.

Optimisme begint bij jezelf, en dat mag klein. En er is een gratis online cursus [“Optimisme kun je leren”](#) van Erik Scherder.

¹ Zo blijkt uit een onderzoek onder bijna 75.000 personen dat **leeftijd** ook een factor is (Chopik et al., 2020). Uit dit onderzoek met mensen met leeftijden variërend van 18 tot 104, bleek dat optimisme in het algemeen toeneemt tijdens onze jongere volwassen jaren, dat het vrij stabiel is tussen de 55 en 70 jaar, en dat het dan weer afneemt.

Datum aangemaakt
2026/04/11

default watermark