

# Optimisme is geen aangeboren afwijking

- zaterdag 12 juni 2010

Optimistenbond van het Koninkrijk België: klinkt dat niet poëtisch?



Hoe positiever we aankijken tegen het leven, hoe langer we leven, was de boodschap op het eerste congres van de Optimistenbond. Bart Dewaele

© Bart Dewaele

BRUSSEL - Optimisten leven langer. Ze leven vooral ook beter, want ze blijven langer gezond. En ze hebben meer seks! Bovendien: optimisme is geen erfelijke aandoening. Het is een ingesteldheid, die je kunt aanleren.

Je moet het eens proberen, zegt de befaamde cardioloog Pedro Brugada, voor hij aan zijn toespraak begint, op het eerste congres van de Optimistenbond van het Koninkrijk België, gisteren in Brussel: 'Als je een groot verdriet hebt, probeer dan eens te lachen. Je zult merken dat je verdriet minder wordt. Het is bijna een geconditioneerde reflex, zoals een hond die honger krijgt wanneer hij een belletje hoort rinkelen. Lachen wekt drie hormonen in je lichaam op: endorfine, serotonine en dopamine. Dat zijn niet toevallig allemaal -ines, zoals de pijnbestrijder morfine, die er ook voor zorgt dat je beter gaat voelen.'

En nog een pluspunt, aldus de arts: 'Je gaat er beter uitzien, wat goed is voor je public relations.'

Juist wie in de diepste ellende zit, heeft er het meest baat bij, zegt Brugada: 'Het is bewezen dat zieken die optimistisch zijn en de toekomst positief aankijken, langer leven.'

En ook wie vanzelf al lang leeft, kan maar beter optimistisch door het leven gaan: 'Onderzoek onder 10.000 vrouwen die hun menopauze al voorbij waren, en dus niet langer beschermd werden door vrouwelijke hormonen, heeft aangetoond dat de optimisten onder hen minder snel stierven. Minstens zo belangrijk: hun levenskwaliteit bleef ook hoger. Ze hadden ook meer seks.'

Brugada maakte ten slotte brandhout van het 'wetenschappelijke bewijs' voor de erfelijkheid van optimisme: 'Dat is gebaseerd op één studie van slechts 97 mensen. Nee, het is niet aangeboren. Het is een ingesteldheid. Iets dat je kunt *willen*, en je kunt het dus ook aanleren.'

**Belgisch**

Er zijn al minstens 3.500 Belgen die deze kunst beheersen, of die hem op zijn minst nastreven. Ze zijn allemaal lid van de Optimistenbond. Vijf jaar geleden opgericht op 4 oktober 2005, de 175ste verjaardag van de Belgische onafhankelijkheid, door 175 stichtende leden. Tot vorig jaar overwegend Franstalige leden, maar de jongste tijd vooral veel nieuwe belangstelling uit Vlaanderen.

'Aan Vlaamse kant lag het misschien moeilijk dat we onze bond aan het "koninkrijk België, hebben gekoppeld,' zegt een perfect tweetalige voorzitter Luc Simonet. 'Wij vinden dat het vooral poëtisch klinkt. We willen geen politieke boodschap verkondigen.'

Toch, aan de vooravond van de verkiezingen, kan hij de Belgische politiek niet helemaal uit de weg gaan. Voor het publiek in de zaal zegt Simonet: 'We moeten onze angsten bedwingen die door de politiek worden gecultiveerd. De Franstaligen zijn bang voor wat zij als Vlaamse bitterheid ervaren, de Vlamingen zijn bang voor het verlies van hun culturele identiteit als ze hun grenzen niet duidelijk kunnen afbakenen, en de Brusselaars zijn bang dat Vlaanderen hun stad wil inpalmen. We zijn allemaal zo bang, dat we niet meer zien dat de ander ook bang is. Laat ons die angsten afleggen, en weer leren luisteren naar elkaar. Alleen zo kunnen we het vertrouwen tussen de gemeenschappen herstellen.'

De voorzitter droomt van een heus instituut dat die angsten zou bestuderen en dat daar een systeem van collectieve conflictoplossing tegenover zou zetten. Het nieuwe land, zonder angsten, zou Optimistan kunnen heten.

## Ondernemers

Ziedaar een succesvol ondernemer: hij heeft een droom, noem het een project, en hij weet dat het niet gemakkelijk zal zijn dat te realiseren. Maar hij ziet een opportuniteit als die zich aandient, en is optimistisch over het einddoel.

Zo vatte de Parijse professor Philippe Gabilliet het samen: 'Blind optimisme kan gevaarlijk zijn. Je moet niet te optimistisch zijn over de weg die naar je doel leidt. Daar past eerder realisme, en af en toe wat bijsturen.'

Er liepen er zo gisteren in Bozar veel rond die van ondernemen hun beroep hebben gemaakt. Onder hen de Vlaming Philippe Vlerick, die op het podium bijna een opportunist werd genoemd omdat hij had uitgelegd hoe hij met plezier ingaat op nieuwe 'opportuniteiten'. Een vertaalfoutje, dat hij snel hielp rechtzetten.

'Een optimistische kijk op het leven gaat samen met nieuwsgierigheid en openheid. Het is geen naïef geloof dat het vanzelf wel goed komt. Zoals Aristoteles tegen zijn leerling Alexander de Grote al zei: het geheim van optimisme ligt in de actie.'

Ook Steven Vromman, de Low Impact Man die van zijn project intussen zijn beroep heeft gemaakt, kan zich daarin vinden: 'Het begint met bezorgdheid om de planeet, maar al je niet zou geloven in een betere wereld, zou je ook niets durven doen. Ik geef toe dat ik soms wel erg ongerust word, zoals nu met die ramp in de Golf van Mexico. Maar dan denk ik weer: reden te meer om door te zetten en anderen van mijn aanpak te overtuigen.'

[www.optimistenbond.be](http://www.optimistenbond.be)

Veerle Beel