



► Door: [Tjarda de Wilde](#) op 17 mei 2010

'The Optimist'

Mijn collega is een tijdje de hort op. Dat mocht ook wel eens een keer. Voor zijn vertrek gaf hij mij een boek cadeau: 'The Optimist' van Laurence Shorter. Bij het woord 'optimist' dacht ik eerst aan die kleine kinderzeilbootjes die de Loosdrechtse Plassen in de zomer onveilig maken (jeugdsentiment!), totdat ik de ondertitel las: 'One man's search for the brighter side of life.' Waarom mijn collega vond dat dat een geschikt boek voor mij was, weet ik niet. Maar misschien heeft het iets te maken met het feit dat wij weleens discussies hebben, die vaak volgens eenzelfde lijn verlopen. Collega: 'Je doet een beetje negatief, je moet wat optimistischer zijn.' Ik (verontwaardigd): 'Ik ben niet negatief, ik ben realistisch. En dat is iets heel anders. Sterker nog, als je altijd uitgaat van het *worst case scenario*, kan het dus alleen maar meevallen. Als dat geen optimisme is, weet ik het ook niet meer!'

Financiële crisis, vliegcrampen, terroristische aanslagen, aswolven, wat slecht nieuws betreft hebben we het volgens Shorter nog nooit zo goed gehad. Shorter vraagt zich in zijn boek af of het niet eens tijd wordt om, ondanks alle deprimerende nieuwsberichten, wat meer optimisme aan de dag te leggen. Hij gaat op zoek naar de vrolijkste mensen van de wereld. Of in ieder geval mensen die een idee hebben over optimisme, geluk en vrolijkheid. Een van die mensen is bijvoorbeeld Martin Seligman, grondlegger van de positieve psychologie. Seligman gaat er van uit dat angsten, depressies en dergelijke veroorzaakt worden door onze eigen gedachten, niets meer en niets minder. De remedie voor deze negatieve gedachten is simpel: gewoon niet doen. En als dat niet direct lukt, heeft Seligman nog een tip: als je jezelf betrapt op negatieve gedachten, sla dan met de palm van je hand tegen een muur en roep heel hard: STOP! tegen jezelf. Lekker tip. Ten eerste loop je de kans dat je je hand breekt en ten tweede zullen voorbijgangers, indien die negatieve gedachten zich ineens voordoen als je op zaterdagmiddag door de Kalverstraat loopt, je hoogstwaarschijnlijk nogal vreemd aankijken. Nee, daar word je inderdaad heel erg vrolijk van.

Dan spreekt de visie van Akira Kastan, een Amerikaanse huisvrouw die Shorter via- via ontmoet, mij wat meer aan. Je wordt het meest gelukkig als je er gewoon niet aan denkt. Niet nadenken over wat je gelukkig maakt, want dan zou je zomaar tot de conclusie kunnen komen dat je dat ene niet hebt en dus niet gelukkig bent. Quote van Akira: 'How can you *do* happy? Happy is what you are!' Oke, dit zal niet altijd opgaan, soms zijn er nou eenmaal omstandigheden dat je niet gelukkig kunt zijn, maar over het algemeen lijkt mij dit een hele gezonde instelling. In ieder geval beter dan je hand aan gort slaan tegen een muur. Overigens komt de eindconclusie van Shorter aardig in deze richting: dingen komen nu eenmaal zoals ze komen, het heeft geen zin om ze kapot te analyseren. En als je dat beseft, dan ben je een optimist!

Optimisme en geluk, het zijn interessante begrippen. En het grappige is, zoals ook het boek van Shorter laat zien, dat als je er bewust naar op zoek gaat, dan vind je het ook! Dat bleek in ieder geval tijdens mijn dagelijkse rondgang langs de verschillende nieuwssites. Een kleine compilatie. Ten eerste schijnen Amsterdammers (samen met Rotterdammers) bijzonder optimistisch te zijn over het vinden van een goede baan. Daarnaast heeft de gemeente Utrecht een verbod op straatmuzikanten ingesteld (heb je weleens op een terrasje op het Neude een verstaanbaar gesprek proberen te voeren met je gezelschap? Dat kon tot voor kort niet. Nu dus wel. Hulde!). Slot Loevestein zoekt blijkbaar een nieuwe kasteelwachter (alleen jammer dat ze dat weer via een 'Slot zoekt wachter'- televisieprogramma gaan doen. Oh nee, dat is een negatieve opmerking. Sorry.). De Vlaamse Stefaan Engel heeft 100 marathons in 100 dagen gelopen (ik kan even niet bedenken waarom dit een positief iets is, maar knap is het wel). En Amsterdam wordt weer Amsterdam. De Napolitaanse toestanden zijn voorbij, de stad wordt verlost van de bergen afval die zich de afgelopen tijd gevormd hebben. En het schijnt zelfs dat de schoonmakers onder luid gejuich van omwonenden, compleet met felgekleurde bezems en een DJ, aan het werk zijn gegaan. Dat is wel heel erg blij.

Goed, genoeg gejuicht. Ik ga aan het werk. Onder het genot van een paar liter koffie. Want (en hierna hou ik echt op) koffie

blijkt, volgens de rubriek Werk en Prive van Nu.nl, dus gewoon goed te zijn voor het hart en werknemers worden er productiever van. Need I say more? Fijne week!

Tjarda de Wilde, dewilde@vandersteenhoven.nl

Van der Steenhoven advocaten N.V.
Herengracht 582-584, 1017CJ Amsterdam
Tel +31(0)206077979, www.vandersteenhoven.nl

