

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/363173595>

Defensief pessimisme [Ogenblikje 2022;36(143):12]

Article · September 2022

CITATIONS

0

READS

5

1 author:



Rinie Geenen

Utrecht University

644 PUBLICATIONS 9,925 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



osteoarthritis [View project](#)



Attachment and Obesity [View project](#)

Defensief pessimisme

Sommige studenten kondigen na een examen aan dat ze waarschijnlijk zijn gezakt, terwijl ze stiekem weten dat ze waarschijnlijk wel zullen slagen. Een student doet zoiets om zich tegen teleurstelling te beschermen. Het wordt 'defensief pessimisme' genoemd. Door weinig goeds

te verwachten, kan het resultaat alleen maar meevallen. Zou defensief pessimisme ook helpen tegen teleurstellingen bij mensen met fibromyalgie? Goedbedoeld moedigen we elkaar vaak aan om juist optimistisch in plaats van pessimistisch te zijn: 'het komt wel goed',

'als je denkt dat je het kan, dan kan je het ook', 'na regen komt zonneschijn'. Deze aanmoedelingen zijn echter niet aan iedereen besteed. Als er weinig mee zit in het leven, dan is het misschien beter om pessimistisch te blijven om verdere teleurstelling te voorkomen.

Bezorgdheid beschermt

Er zitten nog meer voordelen aan pessimistisch zijn. Iemand die bang is om het coronavirus te krijgen, loopt juist minder risico om het te krijgen omdat veiligheidsmaatregelen beter worden nageleefd. Iemand die verwacht weinig inkomen te hebben zal minder uitgeven en dus een beter gevulde portemonnee houden. Iemand die genuanceerd pessimistisch is zal bovendien eerder serieus genomen worden door anderen dan iemand die altijd maar positief denkt en optimistisch is. Ook is het goed om een dipje te verwerken in plaats van meteen vol optimisme alleen maar de positieve kant ervan te zien. Er lijken dus meerdere positieve kanten aan pessimisme te zitten.

Optimisten leven langer

Toch lijkt er meer bewijs te zijn dat optimisme gezonder is dan pessimisme. Een rasechte

pessimist zal vaak niet eens proberen om welk doel dan ook te bereiken, terwijl iemand die optimistisch is aan het werk zal gaan of blijven om een doel te bereiken. Vrij veel onderzoek laat ook zien dat optimisten langer leven dan pessimisten. Er is bijvoorbeeld een onderzoek geweest waarbij optimisme werd gemeten door in dagboeken van twintigjarige nonnen optimistische woorden te tellen. Dat is de leeftijd net na intrede in het klooster; daarna leven ze in grotendeels dezelfde omstandigheden, waardoor verschillen in optimisme vooral het karakter weerspiegelen. Het bleek dat de nonnen die rond het twintigste levensjaar optimistischer waren, gemiddeld later stierven dan de minder optimistische nonnen.

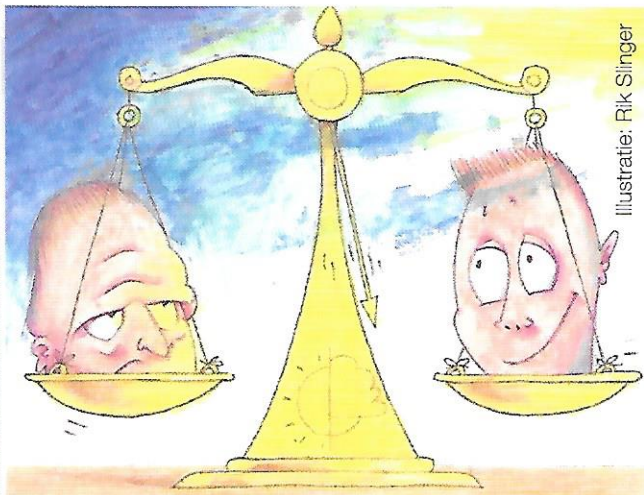
Belangrijk lijkt wel dat verwachtingen haalbaar zijn. Als je optimistisch denkt dat fibromyalgie een tijdelijk probleem is, iedereen in je omgeving begrijpt wat het is om fibromyalgie te hebben en er snel een werkzaam medicijn tegen fibromyalgie zal zijn, dan zal je teleurgesteld worden. De werkelijkheid is helaas minder rooskleurig.

Zeggen en weten

Defensief pessimisme, zoals van een student die zegt te zijn gezakt voor een tentamen, is niet noodzakelijk gunstig voor iemand die fibromyalgie heeft. Het zou gunstig kunnen zijn bij een resultaat dat alleen maar kan meevallen, maar dat is bij fibromyalgie zelden het geval. Misschien is het nog het beste om een beetje optimistisch te zijn. Het vergroot de motivatie om ergens naartoe te leven, voedt de veerkracht en voorkomt grote teleurstellingen, omdat het optimisme redelijk beperkt is. Als je ergens aan begint, zeg dan gewoon tegen je omgeving dat het je waarschijnlijk niet zal lukken, maar weet stiekem zelf dat het je wel zal lukken. Iedereen zal blij verrast zijn als je dan toch slaagt.

Prof. dr. Rinie Geenen

Overal waar fibromyalgie staat kan men dat vervangen door Sjögren



Illustratie: Rik Slinger