

ho  
op.  
The World  
Book of  
Hope



onder hoofdredactie van  
**Leo Bormans**

*De bron van  
succes, kracht  
en geluk*

# ho op.

**The World  
Book of  
Hope**

[www.theworldbookofhope.com](http://www.theworldbookofhope.com)

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© 2015 uitgeverij Lannoo, 2015, Leo Bormans en auteurs

9789401423601

D/2015/45/480

NUR 740

Hoofdredactie: Leo Bormans

Ontwerp: Kris Demey

Opmaak: Karakters, Gent

Fotografie: Getty Images & Corbis (selectie door Kris Demey)

(behalve de hoopvolle projecten: eigen collectie / 268 René Zoetemelk / p. 269 Anne Makaske)

© Foto Leo Bormans & Kofi Annan: Amrah Schotanus

Editing coordination: Annemiek Seeuws / Lannoo

Vertaling: Fred Hendrickx

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

## INLEIDING

- 9 *Welkom in 'Hoop. The World Book of Hope'* (Leo Bormans)
- 12 *De kracht van hoop* (Shane J. Lopez)
- 12 *De strategie van hoop* (Martin Seligman)
- 13 *Je persoonlijke schaal van hoop*
- 14 *Schakeringen van hoop* (Anthony Scioli)

## HP = HOOPVOL PROJECT

- 18 **Kofi Annan**..... Ghana..... *Stop nooit met dromen*
- 20 **Robert Biswas-Diener**..... VS..... *Hoop en groene kikkers*
- 22 **Anthony Sicoli**..... VS / Italië..... *Het netwerk van hoop*
- 27 **Raza Abbas**..... Pakistan..... *Hoopvolle interventies*
- 30 **HP — Coralie Winn**..... Nieuw-Zeeland..... *Na de aardbeving: Gap Filler*
- 32 **Miguel Pereira Lopes**..... Portugal..... *Het positieve effect van pessimisme*
- 36 **Shane J. Lopez**..... VS..... *Hoop creëren*
- 38 **Jennifer Cheavens**..... VS..... *High Hopes*
- 41 **Kimberly Hills**..... VS..... *Modellen van hoop*
- 44 **Maja Djikic & Keith Oatley**..... Canada..... *De innerlijke keuze voor hoop*
- 48 **Evangelos C. Karademas**..... Griekenland..... *Pandora: hoop in een kruik*
- 51 **Rowena A. Pecchenino**..... Ierland..... *De economie van hoop*
- 54 **Miles Little**..... Australië..... *De tirannie van positief denken*
- 57 **Shahe S. Kazarian & Sara Michli**..... Libanon..... *De botsing van routes*
- 60 **HP — Michel Bauwens**..... België..... *Peer-to-peer*
- 62 **Cristiano Castelfranchi**..... Italië..... *De essentie van de hel*
- 66 **Sjaak Bloem & Joost Stalpers**..... Nederland..... *Ieder zijn eigen ladder*
- 70 **Veljko Jovanović & Vesna Gavrilov-Jerković**..... Servië..... *Niet erg gelukkig, en toch hoopvol*
- 74 **Walter Schaeken**..... België..... *Optimisme en besluiten nemen*
- 78 **Teresa Freire**..... Portugal..... *Hoop in therapie*
- 82 **Elizabeth A. Yu & Edward C. Chang**..... VS..... *Hoop voor pessimisten*
- 85 **Arménio Rego**..... Portugal..... *Hoopvolle mensen verlichten je pad*
- 89 **Susana C. Marques & Shane J. Lopez**..... Portugal / VS..... *Hoop op school*
- 92 **HP — Margarita Tarragona**..... Mexico..... *Onderwijs van hoop*
- 94 **Alex Wood**..... Schotland..... *Hoop en dankbaarheid*
- 97 **Sara Wellenzohn**..... Zwitserland..... *Een deur dicht, een deur open*
- 101 **Patrick S.Y. Lau & Florence K.Y. Wu**..... China..... *Het lot bestrijden*
- 104 **Alena Slezáčková**..... Tsjechië..... *Hoop versterken*

108	<b>Martin J. Tomasik</b> ..... Zwitserland.....	<i>Een positieve kijk op ouder worden</i>
112	<b>Sage Rose &amp; Deborah Elkis-Abuhoff</b> ..... VS.....	<i>Hoop in de regen</i>
116	<b>Keith Sykes</b> ..... VS.....	<i>Hoop meten</i>
120	<b>Dirk Geldof</b> ..... België.....	<i>Hoop is werken aan verandering</i>
124	<b>Hal S. Shorey</b> ..... VS.....	<i>Hoop in de levensdomeinen</i>
128	<b>HP — Maurice Elias</b> ..... VS.....	<i>De regenboog van je levenswetten</i>
130	<b>Hanno Beck</b> ..... Duitsland.....	<i>Een marshmallow als teken van hoop</i>
133	<b>Adriana Zagórska</b> ..... Polen.....	<i>Op zoek naar innerlijke bronnen</i>
137	<b>Daniel T.L. Shek</b> ..... China.....	<i>Ren ding sheng tian</i>
140	<b>Charles Martin-Krumm</b> ..... Frankrijk.....	<i>Hoop en karakter</i>
143	<b>Lotta Uusitalo-Malmivaara</b> ..... Finland.....	<i>Hopen op hoop</i>
146	<b>Marie Wissing &amp; Tharina Guse</b> ..... Zuid-Afrika.....	<i>Mandela's hoop</i>
151	<b>Gerard Boyce</b> ..... Zuid-Afrika.....	<i>Gimme Hope Jo'anna</i>
154	<b>Naoko Kaida &amp; Kosuke Kaida</b> ..... Japan.....	<i>Zwijgen over hoop</i>
158	<b>Matthew W. Gallagher</b> ..... VS.....	<i>Hoop: the big five</i>
161	<b>Naomi Ziv</b> ..... Israël.....	<i>Muziek en hoop</i>
164	<b>HP — Helena Águeda Marujo &amp; Luis Miguel Neto</b> ..... Portugal.....	<i>Positieve interventies: hoop in actie</i>
166	<b>Iva Šolcová &amp; Vladimír Kebza</b> ..... Tsjechië.....	<i>Veerkracht, hoop en groei</i>
170	<b>Jennifer Gulyas</b> ..... Duitsland.....	<i>Tijdsperspectieven</i>
173	<b>Jeffrey Wattles</b> ..... VS.....	<i>Tussen wanhoop en stralend zelfvertrouwen</i>
178	<b>Ella Saltmarshe</b> ..... Verenigd Koninkrijk.....	<i>De donkere zuster van hoop</i>
180	<b>Patrick Luyten</b> ..... België.....	<i>De relationele aard van hoop</i>
184	<b>Andrew E. Clark &amp; Conchita D'Ambrosio</b> ..... Frankrijk / Luxemburg.....	<i>Waar komt hoop vandaan?</i>
187	<b>Joar Vittersø</b> ..... Noorwegen.....	<i>Het nut van dagdromen</i>
191	<b>María José Rodríguez Araneda</b> ..... Chili.....	<i>Hoop en verwachting</i>
195	<b>Madoka Kumashiro</b> ..... Verenigd Koninkrijk.....	<i>De toverspiegel</i>
198	<b>HP — Miriam Akhtar</b> ..... Verenigd Koninkrijk.....	<i>Gelukkige stad, hoopvolle stad</i>
200	<b>Sakari Suominen</b> ..... Finland / Zweden.....	<i>Twee zijden van dezelfde munt?</i>
204	<b>Ruut Veenhoven</b> ..... Nederland.....	<i>Hoop en geluk</i>
207	<b>Maria Miceli</b> ..... Italië.....	<i>Vrees en angst</i>
210	<b>Carol J. Farran</b> ..... VS.....	<i>Hoop bewaren bij een ongeneeslijke ziekte</i>
214	<b>Yuji Genda</b> ..... Japan.....	<i>Verhalen van hoop</i>
218	<b>Fred Luthans</b> ..... VS.....	<i>Hoop in effectieve werkplekken</i>
222	<b>Satu Uusiautti</b> ..... Finland.....	<i>Hoop op het werk</i>
226	<b>Christopher Boyce</b> ..... Verenigd Koninkrijk.....	<i>Kunnen luipaarden hopen dat hun vlekken veranderen?</i>
230	<b>HP — Margaret A. Leonard</b> ..... VS.....	<i>Uit de armoede</i>
232	<b>Kristin Hansen Lagattuta</b> ..... VS.....	<i>Hoop van jonge kinderen</i>
236	<b>Jan Walburg</b> ..... Nederland.....	<i>Hoop bij ziekte</i>
239	<b>Alejandro Tapia-Vargas</b> ..... Mexico.....	<i>Vallen en opstaan</i>

242	<b>Elaine Hatfield, Richard L. Rapson &amp; Paul Thornton</b> ..... Hawaï	<i>De hoop op perfecte liefde</i>
246	<b>Charlie Azzopardi</b> ..... Malta.....	<i>Hoopvolle paren</i>
250	<b>Dieter Ferring</b> ..... Luxemburg .....	<i>Hoopvol oud worden</i>
253	<b>Ania Willman</b> ..... Zweden.....	<i>De wijsheid van de verpleegkundige</i>
256	<b>Brian McGuire</b> ..... Ierland .....	<i>Chronische pijn</i>
260	<b>Sophie Yohani</b> ..... Tanzania/Canada .....	<i>Het actieve deel van hoop</i>
264	<b>Kristen Wallin</b> ..... VS.....	<i>Politieke hoop</i>
268	<b>HP — Chris van de Ven</b> ..... Nederland.....	<i>Hope XXL: de toekomst is nu</i>
270	<b>Huy P. Phan</b> ..... Australië.....	<i>Leren dromen</i>
273	<b>Emma Kahle &amp; Edward C. Chang</b> ..... VS.....	<i>Spiritualiteit als bron van hoop</i>
277	<b>Anita Sharma</b> ..... India .....	<i>Hoop en geloof</i>
280	<b>Nick Powdthavee</b> ..... Verenigd Koninkrijk / Australië.....	<i>De 'focusillusie'</i>
282	<b>Nathaniel Lambert</b> ..... VS.....	<i>Hoop en vriendschap</i>
285	<b>Manuel Pulido Martos &amp; Jonatan R. Ruiz</b> ..... Spanje.....	<i>Hoop bevorderen bij jongeren</i>
289	<b>Polona Gradišek</b> ..... Slovenië.....	<i>Hoopvolle leraren</i>
292	<b>Holli-Anne Passmore &amp; Andrew J. Howell</b> ..... Canada .....	<i>Hoop in de natuur</i>
296	<b>HP — Arnoud Raskin</b> ..... België.....	<i>Mobiele scholen voor straatkinderen</i>
298	<b>Rachel Clapp-Smith</b> ..... VS.....	<i>Hoop vormt leiderschap</i>
301	<b>Peter Halama</b> ..... Slowakije.....	<i>Hoop en persoonlijkheid</i>
305	<b>Pamela R. McCarroll</b> ..... Canada.....	<i>Horizonten openen</i>
308	<b>Nicole Fuentes</b> ..... Mexico .....	<i>Hoop en geluk: een twee-eiige tweeling</i>
311	<b>Alan Piper</b> ..... Duitsland .....	<i>Angst voor de toekomst</i>
314	<b>Ahmed M. Abdel-Khalek</b> ..... Egypte.....	<i>Leren hoopvol te zijn</i>
318	<b>Rich Gilman</b> ..... VS.....	<i>Hoop terugwinnen</i>
321	<b>Dirk De Wachter</b> ..... België.....	<i>Het schrijven van de tijd</i>
324	<b>Carol Graham</b> ..... VS.....	<i>Hoop is de sleutel</i>
327	<b>René Proyer</b> ..... Zwitserland.....	<i>Hoopvolle interventies</i>
330	<b>Katja Uglanova</b> ..... Rusland / Duitsland.....	<i>Tien minuten per dag</i>
334	<b>Yew-Kwang Ng</b> ..... Singapore .....	<i>Hoop op het betere, niet op het beste</i>
337	<b>Alastair Arnott</b> ..... Verenigd Koninkrijk.....	<i>Positief falen</i>
340	<b>Alex Linley</b> ..... Verenigd Koninkrijk.....	<i>Hoop in de donkerste dagen</i>
344	<b>HP — Chido Govera</b> ..... Zimbabwe.....	<i>Eén moment van hoop</i>
346	<b>Robert E. Lane</b> ..... VS.....	<i>Hoopvolle evolutie?</i>
349	<b>Phil Magaletta</b> ..... VS.....	<i>Hoop in de gevangenis</i>
352	<b>Eddie M.W. Tong</b> ..... Singapore.....	<i>De beste context voor hoop</i>
355	<b>Samuel M.Y. Ho</b> ..... China.....	<i>Doelen bijstellen</i>
359	<b>Denise Larsen</b> ..... Canada .....	<i>De horizon van hoop verbreden</i>

## OUTRO

362	<b>Martha C. Nussbaum</b> ..... VS.....	<i>Vijf opdrachten voor de toekomst</i>
-----	---	---





## Welkom in *Hope. The World Book of Hope*

‘Wat weet jij over hoop?’ vroeg ik aan een vriend. Hij dacht even na en antwoordde: ‘Ik ben er bang voor. Ik hoop dat ik nooit een beroep moet doen op “hoop” als het enige dat mij rest.’ Zijn antwoord verraste me. Maar wat wist ik eigenlijk zelf over hoop? Weinig of niets. Ik associeerde het begrip **vaag met toekomst, verlangen en verwachting**. Met in de verte een onbereikbaar uitzicht op een hemel vol liefde en geluk. Ik dacht aan angst, twijfel en onzekerheid, maar ook aan een bevrijdende, positieve kracht. Hoe meer mensen ik naar de betekenis van hoop vroeg, hoe duidelijker het werd dat we allemaal wel beseffen hoe belangrijk hoop in ons leven is, maar dat we daar voor het overige weinig woorden voor kennen en er een beperkt inzicht in hebben.

Ik heb me al enkele jaren verdiept in kennis over geluk en liefde. Voor *The World Book of Happiness* en *The World Book of Love* heb ik telkens aan honderd gespecialiseerde onderzoekers uit heel de wereld gevraagd om ons **op een wetenschappelijke manier** in te wijden in de geheimen van deze universele begrippen. Het werd een leerrijke zoektocht die vele lezers in tientallen landen met ons deelden. Ik mag de wereld rond reizen om over deze onderwerpen te spreken en er mens en samenleving een beetje mee vooruit te helpen. Voormalig Europees voorzitter Herman Van Rompuy schonk *The World Book of Happiness* zelfs aan alle wereldleiders. We toonden bovendien met grootschalig universitair onderzoek aan dat kleine positieve interventies ons geluk wel degelijk kunnen beïnvloeden. Ik dacht dat daarmee het werk af was. Maar toch bleef er iets knagen.

*Geluk* is de ultieme drijfveer van ons handelen. Als je waar ook ter wereld aan mensen vraagt waarom ze de dingen doen die ze doen, is het antwoord vaak: ‘Ik wil gelukkig zijn

en bijdragen aan het geluk van mijn familie en vrienden.' We laten ons daarbij leiden door vele positieve emoties, zoals dankbaarheid en blijdschap. De opperste emotie is echter *liefde*. We willen liefhebben, beminnen en bemind worden. **Maar wat is de motor van ons handelen?** Dat blijkt *hoop* te zijn. Niet enkel ongelukkige mensen zijn op zoek naar geluk. Niet enkel eenzame mensen zoeken liefde. Het is een permanente en universele zoektocht van de mens, aangedreven door de kracht van hoop en verbeelding. Maar welke brandstof laat die motor draaien?

Opnieuw ging ik wereldwijd op zoek naar de beste onderzoekers die me meer inzicht konden verschaffen. De **psychologie van de hoop** blijkt een jonge maar dynamische onderzoekstak te zijn. Kunnen we een universeel kader vinden om dit krachtige instrument van de mens beter te begrijpen en deskundig te leren gebruiken? Honderd wetenschappers uit heel de wereld delen in dit boek wat we weten over hoop. Geen zweverige gedachten, maar op feiten en onderzoek gebaseerde kennis, opgedaan in recente experimenten of levenslange research. Ze doen dat in een taal die iedereen begrijpt.

Zo ontsluiten ze de geheime kracht van hoop in studie en werk, liefde en relaties, ziekte en gezondheid, opvoeding en zorg, gevangenis en vrijheid, management en leiderschap, therapie en economie, bij jong en oud... Ze tonen zelfs aan welke positieve invloed pessimisme kan hebben en hoe we ondanks alles voordeel kunnen halen uit fouten, trauma's of negatieve ervaringen. **Soms gaat de ene deur pas open als de andere dichtgaat.**

Hoopvolle mensen zijn gelukkiger, gezonder en succesvoller. Ze gebruiken hun eigen *will-power* en *way-power*, voelen zich verbonden en ondersteund. Ze proberen niet enkel om te overleven maar om eigenaar te zijn en te blijven van hun handelen, hun leven en hun toekomst. Dat gaat veel verder dan optimisme, wensen, dagdromen of een selffulfilling prophecy. Hoop is een krachtige actie, een concrete vorm van positieve anticipatie. Het is **een streven met 'opgestroopte mouwen'**, een sterk instrument waardoor zowel optimisten als pessimisten proactieve mensen worden die hun eigen doelen realiseren en impact hebben op de wereld om hen heen. Hoop blijkt niet alleen te maken te hebben met de toekomst, maar vooral met de opbouw van onze veerkracht in het heden.

Mensen verschillen en mensen veranderen. Maar **zonder hoop kan niemand leven.** Dit boek confronteert ons met de vele vormen en eigenschappen van hoop. Het leert ons ook dat we ons leven altijd min of meer zelf in de hand kunnen nemen. In die zin is het wetenschappelijk onderzoek naar de kern van hoop een hoopvol experiment op zich.

Voor hun passie en hun engagement dank ik van harte alle onderzoekers die hun kennis in dit boek met ons willen delen. Een bijzonder woord van dank voor Nobelprijswinnaar Kofi Annan, die voor het eerste hoofdstuk zorgde, en voor Martha Nussbaum, die het boek met een universele en hoopvolle boodschap afrondt.

We leven in tijden van grote en permanente verandering. Dat maakt veel mensen bang. Angst is echter de slechtste raadgever voor ons handelen. De beste is hoop, ook in de moeilijkste omstandigheden. Moge dit boek uw persoonlijke bron van succes, kracht en geluk versterken, zodat u ook anderen kunt blijven ondersteunen, aanmoedigen en inspireren.

## Leo Bormans

Auteur en coördinator van *The World Book of Hope*

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

### *P.S.*

We hebben in dit boek ook **tien hoopvolle projecten** opgenomen. Initiatieven die mensen op een hoopvolle manier verbinden en versterken. Daarvoor hebben we ook 'De prijs van de hoop' in het leven geroepen. Als u zelf hoopvolle ervaringen hebt meegemaakt of initiatieven ontwikkelt, nodigen we u graag uit om ze te delen op [www.theworldbookofhope.com](http://www.theworldbookofhope.com).

*Ik draag dit boek op aan alle mensen in de wereld die het nooit zullen lezen.*

Met speciale dank aan mijn ouders, Riet, Ine, Kasper, mijn familie en vrienden, de vele mensen die me steunen en inspireren en alle medewerkers aan dit hoopvolle project.

## De kracht van hoop

‘Ik dacht altijd dat hoop alleen maar een warm, vaag sentiment was. Hoop was het gevoel van opwinding dat ik als kind kreeg vlak voor Kerstmis. Het bleef een tijdje hangen en verdween dan. Vandaag kijk ik er anders tegenaan. **Hoop is als zuurstof. We kunnen niet zonder.** Hoop leidt tot betere prestaties, tot meer succes en in het algemeen tot groter geluk. Hoop is zowel het geloof in een betere toekomst als het vermogen om die actief te verwezenlijken. Hoop geeft ons de kracht om verandering tot stand te brengen. We scheppen de toekomst die we willen voor onszelf en voor anderen.’

**Prof. Shane J. Lopez**

Gallup Senior Scientist, wereldwijd een toonaangevende onderzoeker op het gebied van hoop en auteur van *Making Hope Happen*. University of Kansas.

## De strategie van hoop

Tot de positieve emoties over de toekomst behoren geloof, vertrouwen, zelfvertrouwen, hoop en optimisme. Optimisme en hoop zijn emoties die we behoorlijk goed begrijpen. Ze zijn het onderwerp geweest van duizenden empirische onderzoeken. En het mooiste van alles: je kunt ze ontwikkelen. Optimisme en hoop leiden tot meer weerstand tegen depressie wanneer het noodlot toeslaat, tot betere prestaties op het werk, vooral in uitdagende banen, en tot een betere fysieke gesteldheid. Als je tien jaar oude kinderen optimistisch leert denken en doen, zo heb ik ontdekt, worden ze tijdens hun puberteit de helft minder depressief.

**‘Hoe kan ik gelukkig zijn?’ is de verkeerde vraag.** Als we geen onderscheid maken tussen plezier en voldoening, zorgt deze vraag er al gauw voor dat we volledig zullen kiezen voor de kortste weg, voor een leven waarin we zo veel mogelijk gemakkelijke pleziertjes najagen.

Ik heb niets tegen pleziertjes. Er zijn echter strategieën die je niveau van positieve emotie zodanig opkrikken dat je er waarschijnlijk een heel stuk gelukkiger door zult worden. Dit zijn bovendien strategieën die je volledig in eigen hand hebt. Zo kun je met dankbaarheid, vergevsgesindheid en een ontsnapping aan de tirannie van het determinisme je positieve emoties over het verleden versterken. Door te breken met gewenning, te genieten en bewust te leven kun je de pleziertjes van het heden versterken. En als je jezelf door middel van discussies hoop en optimisme aanleert, kun je positieve emoties over de toekomst versterken.

**Prof. Martin Seligman**

Directeur van het Positive Psychology Center van de University of Pennsylvania (VS), een van de grondleggers van de positieve psychologie. Auteur van o.a. *Authentic Happiness*.

## Je persoonlijke schaal van hoop

Ja, je kunt je persoonlijke niveau van hoop meten, bijvoorbeeld door de test op [www.gainhope.com](http://www.gainhope.com) uit te voeren. Hieronder volgen enkele vragen die je kunt verwachten in het eerste deel van de test, dat handelt over je huidige en recente gedachten en gevoelens. De vragen hebben betrekking op hoe je je vandaag voelt en hoe je je de afgelopen twee weken hebt gevoeld. Geef je antwoorden een cijfer van 1 (geen), 2 (weinig), 3 (zwak), 4 (sterk) tot 5 (zeer sterk). Is je resultaat hoger of lager dan het gemiddelde (25)?

1. Ik heb de hoop dat ik een belangrijk levensdoel zal bereiken.
2. Ik voel me geliefd door iemand.
3. Ik laat me leiden door mijn gevoelens.
4. Ik laat me inspireren door mijn spirituele opvattingen.
5. Om mij te helpen ontspannen kan ik me tot een goede vriend of een familielid wenden.
6. Ik kan vertrouwen op hulp van anderen om mijn doelen te bereiken.
7. Ik heb het gevoel dat ik deel uitmaak van een groep.
8. Ik heb het gevoel dat ik belangrijk ben voor iemand.
9. Er zijn mensen in mijn leven die mij inspireren om zo goed mogelijk te presteren.
10. Een spirituele leidraad levert een bijdrage aan mijn succes in het leven.

## Schakeringen van hoop

Hoop is complex. De verscheidenheid aan ideeën en standpunten in dit boek getuigt van de breedte en diepte die de wereld van hoop tekenen.

Veel lezers kennen de Indiase fabel waarin enkele blinde mannen een olifant tegenkomen. Elk van hen pakt een deel van het gigantische beest beet en is er zeker van dat hij een speer, een touw of een pilaar omklemmt. In een soefistische versie van het verhaal voegt Rumi er de volgende waarneming aan toe: ‘Het sensuele oog is als de palm van de hand. De palm is niet in staat het hele beest te omvatten.’

Psychologen beschouwen hoop als een manier van denken die gekoppeld is aan specifieke doelen. Je zou het kunnen vergelijken met de speer in de hand van de blinde. Onze gedachten worden voorwaarts geprojecteerd, zich richtend op een specifieke toekomst. In de verpleging en de gezondheidszorg is hoop een instrument om met narigheid om te gaan, een buffer tegen ziekte en ellende. Hoop is een reddingslijn, een touw dat je een drenkeling toewerpt. Filosofen en theologen zien hoop liever als een fundament dat geworteld is in relaties of geloof. Hoop is een steunpilaar.

**In werkelijkheid is hoop al het bovenstaande, een middel om je een voorstelling van specifieke doelen te maken, een instrument om met narigheid om te gaan, zowel een uiting van vertrouwen en openheid als een spiritueel geschenk dat je kunt verdienen door geloof, gebeden of rituelen. Alle mensen zullen in de loop van hun leven deze verschillende schakeringen van hoop ervaren.**

Wij zijn sociale wezens. Daarom is hechting onze grootste behoefte. De eerste en meest fundamentele ervaring van hoop is het besef dat je niet alleen bent. Het begint al als je nog een baby bent, met de aanwezigheid van betrouwbare verzorgers. Rumi was het daarmee eens. Hij meende dat we de ultieme ‘poort van de hoop’ op het mystieke pad moesten vinden, en niet door in ons eentje doelen te stellen.

In tijden van vrede en gezondheid bestaat onze hoop misschien wel uit presteren en verwerven; vol vertrouwen naar de dag van morgen marcheren. Een van de grootste

mythen van de oudheid is het verhaal van Prometheus, die zich de woede van de goden op de hals haalde door de mens het vuur te schenken. Om de onsterfelijke woorden van Shelly aan te halen: Prometheus ‘wekte legioenen van hoop die in dichtgevouwen Elysische bloemen slapen (...) hij temde het vuur (...) en martelde naar zijn wil ijzer en goud, de slaven en de symbolen van macht.’

Als ons welbevinden wordt bedreigd, kan hoop veranderen in een instrument om met narigheid om te gaan. Onze hoop kan schuilen in het herstellen van wat verloren is gegaan of simpelweg in doorzetten. Volgens de Oxford English Dictionary kwam het woord *hope*, dat met ons woord ‘hoop’ verwant is, al voor rond het jaar 1000 na Christus. Het duidde op een eiland in het midden van een woestijn, een beschermd gebied en een veilige rustplaats vlak bij een berg of heuvel.

Wanneer wij denken dat het concrete en gewone onvoldoende zijn om onze behoefte aan aanwezigheid, controle of veiligheid te bevredigen, nemen we onze toevlucht tot een bepaalde vorm van spiritualiteit. In dat geval berust hoop op geloof, of wat de psycholoog James Fowler ‘centra van waarde’ heeft genoemd. Deze ervaring van hoop is te vergelijken met een vorm van licht of warmte. In mijn eigen onderzoek heb ik ontdekt dat er minstens zeven verschillende soorten hoop kunnen worden ontleend aan de grote wereldreligies.

Samengevat: ik denk dat de **diepste uitingen van de menselijke geest voortkomen uit hoop**. De grootste kunstwerken, de beste boeken, de duurzaamste wonderen van de oudheid, de Olympische Spelen, honkbal en voetbal – al deze menselijke prestaties hebben een gemene deler: ze schenken de wereld meer hoop.

Ik hoop dat dit boek meer inzicht in het verschijnsel ‘hoop’ zal geven, een inzicht dat inspirerend, aansprekend, bevrijdend en waar is.

#### **Dr. Anthony Scioli**

Anthony Scioli is een toonaangevende autoriteit op het gebied van de psychologie van de hoop. Hij is momenteel betrokken bij tal van grootschalige onderzoeken naar hoop, zoals de ontwikkeling van interventies om hoop te bevorderen bij jongeren en ernstig zieken. Hij heeft ook een uitgebreide methode ontwikkeld om hoop te meten. Je kunt ze testen op [www.gainhope.com](http://www.gainhope.com). Elders in dit boek biedt hij een fundamenteel kader om hoop te begrijpen (‘Het netwerk van hoop’).







*‘Leven is kiezen.’*

# Stop nooit met dromen

‘Leven is kiezen. Maar om goed te kiezen moet je weten wie je bent en waar je voor staat, waar je naartoe wilt en waarom je daar wilt komen.’ Dat is de boodschap van hoop van Nobelprijswinnaar **Kofi Annan**.

Tijdens mijn reizen over de wereld stellen vooral jongeren mij vaak de vraag: ‘Wat moet je doen om een goede wereldburger te worden?’ Ik antwoord altijd: ‘Het begint in je gemeenschap, op je universiteit, op je school.’ Wanneer je onrecht ziet, loop dan niet gewoon door; sta stil, schenk er aandacht aan en kom soms zelfs tussenbeide. **Tussenbeide komen betekent niet dat je iemand een klap moet verkopen**. Als iemand wordt getreiterd of als twee mensen aan het vechten zijn, is het soms voldoende als een derde partij zegt: ‘Stop. Dit is verkeerd.’ Dat kan voor slachtoffers een wereld van verschil maken. Het moedigt hen aan terug te vechten, weerstand te bieden. Het geeft hun de moed zich te verdedigen.

We hoeven heus geen grote uitdagingen op onze schouders te nemen. Het kleine beetje dat wij in ons eigen kleine hoekje kunnen doen, maakt al een verschil, en samen zetten we een reusachtige stap voorwaarts. We moeten onthouden dat **ook de grote gebeurtenissen beginnen met iets kleins**. Zelfs volkerenmoorden beginnen met de vernedering van één individu. Dus als wij op individueel niveau iets kunnen doen en iemand kunnen beschermen, boeken we al vooruitgang.

Ik ben opgegroeid in Ghana. In mijn tienerjaren voerden wij onze onafhankelijkheidsstrijd. Het was een zeer opwindende periode. We spraken over een nieuw land, een land dat zijn eigen lot in handen neemt, zijn economie en sociale en politieke normen ontwikkelt. **Als jonge mensen waren wij zo opgewonden**. Ik zat op een kostschool en we deden altijd rollenspellen: we speelden politici die de verschillende kanten van een zaak bepleitten.

En toen werden we onafhankelijk en volgden er heel wat veranderingen. Plotseling was de politiecommissaris een Afrikaan, evenals het hoofd van het leger en het hoofd van de regering. Ik groeide op met het gevoel dat **verandering mogelijk is**. Dat heeft mij altijd geholpen als ik dingen probeerde te veranderen en ter discussie te stellen.



Kofi Annan en Leo Bormans, de samensteller van het boek, hebben elkaar voor het eerst ontmoet op de grote conferentie Hope XXL (2012, Leiden, Nederland). Daar spraken ze samen meer dan achthonderd jongeren uit de hele wereld toe.

Ik ben ervan overtuigd dat sommige lezers zich zullen aansluiten bij groepen, bureaucratieën, bedrijven... De grootste hinderpaal voor verandering en hervorming zijn soms de beperkingen die mensen zichzelf opleggen, of ze nu bureaucraat of arbeider zijn. Als je een idee opwerpt ('Kunnen we dit doen? Kunnen we dit proberen?'), zeggen ze: 'Nee, dat heeft nog nooit iemand gedaan, het zal nooit lukken.' Of: 'De baas zal het niet accepteren, de regering zal het niet accepteren.' Je mag daar geen genoeg mee nemen. Je moet de proef op de som nemen, je moet het proberen. **Leg jezelf geen onnodige beperkingen op** binnen het systeem dat je ter discussie zou moeten kunnen stellen.

Hoe dan ook, daar is het voor mij allemaal begonnen, in Ghana. Vervolgens ben ik in de Verenigde Staten en in Europa gaan studeren. Toen ik in de twintig was, begon ik mijn internationale carrière bij de Wereldgezondheidsorganisatie in Genève. Op dat moment dacht ik dat ik na een jaar of twee weer naar huis zou gaan. Maar het ene leidde tot het andere, ik werd secretaris-generaal van de Verenigde Naties, en de rest is geschiedenis. Maar laat één ding duidelijk zijn: ik behoor niet tot de mensen die doen alsof ze op tienjarige leeftijd al precies wisten wat ze zouden gaan doen. Ik heb er als kind absoluut nooit aan gedacht om secretaris-generaal te worden, maar het gebeurde toch. **Stop nooit met dromen. En je dromen kunnen groot zijn. Ze zijn de basis van hoop.**

**Kofi Annan** (1938) was de zevende secretaris-generaal van de Verenigde Naties (1997–2006). Kofi Annan en de Verenigde Naties hebben in 2001 gezamenlijk de Nobelprijs voor de Vrede ontvangen 'voor hun werk voor een beter georganiseerde en vreedzamere wereld'. Hij is oprichter en voorzitter van de Kofi Annan Foundation en voorzitter van The Elders, een groep die werd opgericht door Nelson Mandela. Kofi Annan geldt alom als een icoon van hoop.

*‘Optimisme ligt aan de basis van het menselijk functioneren in een onzekere wereld.’*

## *Hoop en groene kikkers*

Op conferenties over de hele wereld staat hij bekend als de ‘Indiana Jones van de positieve psychologie’ omdat zijn onderzoek hem naar uiteenlopende gebieden als India, Groenland, Kenia en Israël heeft gebracht. Dr. **Robert Biswas-Diener** neemt ons mee naar de door apen en kikkers bewoonde jungle van emoties om de kracht van hoop te onthullen.

In een recente studie hebben wetenschappers onderzocht in hoeverre mensapen in staat zijn voorspellingen over gedrag te maken. Ze lieten de apen toekijken hoe een hand naar een van twee speelgoedbeestjes reikte en dat pakte. De hand had de keuze uit een groene plastic kikker of een gele plastic eend. De apen zagen steeds dat de hand naar de groene kikker reikte en die pakte. Toen ruilden de onderzoekers de speelgoedbeestjes om en lieten de hand tot halverwege reiken en vervolgens stoppen voordat hij een van de twee speeltjes pakte. De apen droegen geavanceerde apparatuur die hun oogbewegingen monitorde, zodat de wetenschappers de blik van de apen precies konden volgen. De apen bleken de neiging te hebben om naar de groene kikker te kijken. Met andere woorden: de apen maakten visuele voorspellingen over waar de hand naartoe zou gaan en welk speelgoedbeestje de voorkeur had van de hand (en degene van wie de hand was). Dit vermogen om de doelen en het gedrag van anderen te voorspellen is ook aangetroffen bij kinderen.

Dit bijzondere onderzoeksresultaat doet vermoeden dat mentale voorspellingen over de toekomst een natuurlijk verschijnsel zijn dat met intelligentie samenhangt. Optimisme is simpelweg een variant van het voorspellen van de toekomst. Het is een hoopvolle gedachte

dat de toekomst gunstig zal uitpakken. Als een vorm van denken over de toekomst **is optimisme ook nauw verbonden met de ontwikkeling van intelligentie bij dieren.** Dezelfde mechanismen die ons in staat stellen langetermijndoelen voor onze carrière te stellen, onze volgende zomervakantie te plannen of een huwelijk voor het leven aan te gaan zijn ook de mechanismen die een rol spelen bij optimisme.

Zonder een sprankeltje hoop zouden mensen niet in staat zijn een onderneming op te zetten, van baan te veranderen of naar een nieuwe stad te verhuizen. Optimisme ligt aan de basis van het menselijk functioneren in een onzekere wereld. En zoals de mensapenstudie doet vermoeden, is optimisme aangeboren. We hebben een sterke behoefte om te geloven dat de toekomst beter zou kunnen zijn – niet per se dat die beter zal zijn.

In zoverre er bij hoop sprake is van een truc, is het de truc om een evenwicht te bewaren tussen wishful thinking en de harde realiteit. Dit is geen eenvoudige taak. Ik zou iedereen willen aanraden om, in de mate van het mogelijke, hoop op een flexibele manier te benaderen. Enerzijds is het goed om realistisch te zijn over risico's en mislukkingen. Anderzijds kan het helpen om te geloven dat ondanks deze tegenslagen een beter leven mogelijk is, hoewel dat niet gegarandeerd kan worden. **Uiteindelijk is dit volgens mij het grote verhaal van de mens: dat altijd de mogelijkheid bestaat om op te staan, te leren, te groeien, te overwinnen en te slagen.** Wij allemaal, overal ter wereld, kijken vooruit naar die volgende gelegenheid waarbij de hand de groene kikker pakt.

## **De sleutels**

---

- **Optimisme is simpelweg een variant van het voorspellen van de toekomst. Het is een hoopvolle gedachte dat de toekomst gunstig zal uitpakken.**
- **We hebben een sterke behoefte om te geloven dat de toekomst beter zou kunnen zijn – niet per se dat die beter zal zijn.**
- **Het is de truc om een evenwicht te bewaren tussen wishful thinking en de harde realiteit. We moeten hoop op een flexibele manier benaderen.**

---

**Robert Biswas-Diener**, PhD, is een toonaangevende expert op het gebied van coaching in positieve psychologie en wordt alom erkend als een belangrijke pionier op dit terrein. Hij werkt als onderzoeker en past zijn onderzoek toe in de praktijk. Wat betekent hoop voor hem? 'Volgens mij is hoop gelegen in de wens voor een positieve toekomst. Ik sta versteld van mensen – van hun vermogen om goed te doen en van hun vindingrijkheid. Daarom heb ik de hoop dat omstandigheden voor iedereen zullen verbeteren. Van mezelf weet ik dat ik met teleurstellingen kan omgaan, dus als ik weleens tegenslag heb, weet ik dat ik die het hoofd kan bieden, en dat vergroot ook mijn vermogen om te hopen.'

# *Het netwerk van hoop*

Dr. **Anthony Scioli** doet al bijna dertig jaar onderzoek naar hoop. Hij ontwikkelde een algemene theorie van hoop, die de inzichten van wetenschappers en filosofen, en van dichters en schrijvers tot één groot tapijt weeft: het netwerk van hoop. Dit netwerk biedt een fundamenteel kader om te begrijpen wat hoop eigenlijk is.

Mijn opvattingen over hoop dienen als richtsnoer voor mijn professionele werk over dit onderwerp en bepalen ook mijn kijk op veel gebeurtenissen in het leven. Ik ontleende de beste inzichten over hoop aan de psychologie, filosofie, theologie en geneeskunde om tot deze complete benadering te komen. Het is een groot net, breed genoeg om de talrijke facetten van hoop te vatten. Het geeft bovendien voldoende perspectief voor het globaal overzicht van hoop, een helder vergezicht op dit enorme terrein.

Volgens mij kunnen we hoop het beste beschouwen als een emotioneel netwerk dat is opgebouwd uit biologische, psychologische, sociale en spirituele bronnen. **Een goed opgebouwd netwerk van hoop biedt niet alleen gevoelens van eigen verantwoordelijkheid en aanwezigheid, maar ook bescherming en bevrijding wanneer iemands behoefte aan beheersing, hechting of overleving op de proef wordt gesteld.** Het netwerk van hoop is toegerust voor groei (vooruitkoppelingsprocessen) en voor reparatie en onderhoud (terugkoppelingsprocessen). De vier subnetwerken van hoop (beheersings-, sociale, veiligheids- en spirituele netwerken) werken soms onafhankelijk, soms samen.

Je kunt het netwerk van hoop ook vergelijken met een gebouw van vijf verdiepingen met drie vleugels (zie figuur). Van links naar rechts vertegenwoordigen de drie vleugels de subnetwerken beheersing, hechting en overleving. De vijf verdiepingen vertegenwoordigen de ontwikkelingsbouwblokken van elk subnetwerk, van genetische eigenschappen en babybehoeften tot sociale en spirituele bronnen. Ik heb spiritualiteit opgenomen in de andere drie kanalen. We kunnen spiritualiteit zien als een vierde kanaal dat ontstaat uit, en functioneert ter ondersteuning van, behoeften met betrekking tot beheersing, hechting of overleving. Afhankelijk van het individu, het geloofssysteem en de vereisten van een specifieke situatie, kunnen spirituele aspecten van hoop zorgen voor een grotere hoeveelheid empowerment, verbondenheid of veiligheid.

<b>5de NIVEAU : OPVATTINGEN EN GEDRAG</b>			
Terugkerende hoopopvattingen Terugkerende hoopgevoelens Terugkerend hoopgedrag	Ik ben 'empowered' Ondersteund Samenwerking	Het universum is vriendelijk Verbonden Openheid	Bescherming is beschikbaar Veilig Zelfregulering
<b>4de NIVEAU : HET GELOOFSSYSTEEM</b>			
Elementen van geloof	Centra van waarden	Centra van waarden	Centra van waarden
<b>3de NIVEAU : DE HOOPVOLLE KERN</b>			
Beheersingsgeoriënteerde eigenschappen	Doelgeoriënteerd vertrouwen Bemiddelde (verleende) controle Bekrachtigde doelen		
Hechtingsgeoriënteerde eigenschappen		Vertrouwen in relatie Banden zelf-ander Openheid	
Overlevingsgeoriënteerde eigenschappen		Overlevingsgeoriënteerd vertrouwen en zorgverwerving Angstmanagement en opvattingen over bevrijding Symbolische onsterfelijkheid	
<b>2de NIVEAU : NATUUR EN OPVOEDING</b>			
Psychologische eigenschappen Socioculturele eigenschappen Spirituele eigenschappen	Talent en doelgerichtheid Steun en begeleiding Doel	Vertrouwen en openheid Zorg en liefde Aanwezigheid	Verdedigings- en copingtechnieken Lessen cultureel angstmanagement Verlossingsbeloften
<b>1ste NIVEAU : BLAUWDRIJKEN VOOR HOOP</b>			
Biologische eigenschappen	Beheersingsbehoeften en gerelateerde motieven	Hechtingsbehoeften en gerelateerde motieven	Overlevingsbehoeften en gerelateerde motieven
<b>VIJF LAGEN VAN HET NETWERK</b>	<b>BOUWBLOKKEN BEHEERSING</b>	<b>BOUWBLOKKEN HECHTING</b>	<b>BOUWBLOKKEN OVERLEVING</b>

# Het netwerk van hoop

## **NIVEAU 1:** *Blauwdrukken voor hoop*

**Beheersing, hechting en overleving zijn aangeboren behoeften en motieven.** Het is eigen aan de mens om te streven naar beheersing en controle, op zoek te gaan naar hechte banden en te rouwen na scheiding of verlies, zich te verzetten tegen de dood en te ontsnappen aan gevaar. Er zijn bewijzen dat bepaalde hersengebieden zijn geëvolueerd om elk van deze specifieke functies te ondersteunen.

## **NIVEAU 2:** *Natuur en opvoeding*

### **Familie, cultuur en spirituele overtuigingen spelen een rol in de ontwikkeling van hoop.**

Beheersing vereist vastberadenheid en een leidende hand. In het Westen krijgt de behoefte aan coaching, mentoring en spirituele leiding steeds meer aandacht. Hindoes en de West-Afrikaanse Ifa hebben daarentegen lange tijd vertrouwd op goeroes en sjamanen en op uitgebreide overgangsrituelen om succes voor het individu en de groep te verzekeren.

**Hoopgerelateerde hechtingen ontstaan door vertrouwen en openheid.** Zonder openheid is vertrouwen moeilijk, en dat sluit openheid uit. De existentialistische filosoof Gabriel Marcel noemde openheid ‘de vrucht en het onderpand’ van fundamentele hoop. De kwaliteit van de liefde en de aandacht die wij vroeg in ons leven ontvangen is een belangrijke factor bij de ontwikkeling van deze vermogens.

**Rudimentaire overlevingsvaardigheden zijn aanwezig bij de geboorte.** Pasgeboren baby’s zijn merkbaar blij als hun lippen iets zoets aanraken en trekken een vies gezicht bij een onaangename geur. Omdat mensen sociale wezens zijn, ontlenen ze extra beschermingslagen aan talloze groepslidmaatschappen. Behalve via het zelf en de samenleving heeft de mensheid zekerheid gezocht via religieuze en spirituele overtuigingen. Hindoes zoeken contact met de innerlijke Atman. De Navajo en Lakota bedienen zich van oude stamgebruiken. Boeddhisten vinden verlossing in de belofte van een leven na de dood.

## **NIVEAU 3:** *De hoopvolle kern*

### **Bronnen van beheersing en hechting produceren de ‘wil om te hopen’, het vermogen om zin en betekenis te vinden door doelen te stellen.**

Hoop komt voort uit een gevoel van empowerment dat voortkomt uit een waargenomen relatie met een kracht of een aanwezigheid. Sophocles schreef: ‘De hemel helpt geen mensen die niet tot daden overgaan.’ In de christelijke Bijbel verklaart Paulus: ‘Ik kan alles door Christus, die mij kracht geeft.’ De Tibetaanse monniken geloven: ‘Door hun afhankelijkheid van het grote kunnen mensen gedijsen; een druppel water is klein, maar wanneer zal die opdrogen als hij zich met andere druppels in een meer bevindt?’ Een gebed uit de Koran smeekt: ‘Maak via hem mijn kracht groter en laat hem mijn taak delen.’ Beheersing die gericht is op hoop wordt