

Self Fulfilling Prophecy: Positief Is Het Nieuwe Realistisch

DOOR JOS NIEROP

Het is een boeiende vraag: in hoeverre beïnvloeden of scheppen je overtuigingen over jezelf en je leven de realiteit? Wanneer je gelooft dat je geen leuke partner verdient, kan je dan wel een leuke partner ontmoeten? Wanneer je gelooft dat je een zwakke rug hebt, krijg je dan last van een zwakke rug? Wanneer je gelooft dat je niet capabel genoeg bent voor een mooie carrière, zal je dan geen succes kennen? En werkt het ook andersom? *Can you flip the switch?*

Inhoud

- De zelfvervullende voorspelling
- Overtuigingen en IQ
- Overtuigingen en gezondheid
- Zorg voor een positieve omgeving
- DE KOMENDE WEKEN:

DE ZELFVERVULLENDE VOORSPELLING

Een voorspelling is iets waarvan jij denkt dat het gaat gebeuren. Soms komen onnodig negatieve voorspellingen toch uit, puur omdat jij het zo voorspeld had:

De zelfvervullende voorspelling is in aanvang een foute definitie van de situatie die een nieuw gedrag oproept waardoor de oorspronkelijke foute kijk waar wordt. Deze schijnbare juistheid van de voorspelling houdt een foute voorstelling van zaken in stand. De voorspeller zal namelijk datgene wat uiteindelijk gebeurd is aanvoeren als bewijs dat hij van begin af aan gelijk had.

Hierin herkennen we meteen de kracht van de zelfvervullende voorspelling. De buitenwereld toont je keer op keer dat het waar is wat je gelooft. *Mensen vinden mij niet leuk! Ik ben niet slim genoeg! Zie je wel!* Ook al toont de werkelijkheid jou momenteel dat je niet leuk, slim, interessant, extravert of relaxed genoeg bent – dat wil niet zeggen dat dit waar is.

Wanneer je gelooft dat je geen leuke partner verdient, zien anderen dit en zullen ze je geloof veelal bekrachtigen. Je geloof beïnvloedt bovendien je aandacht; je ziet wat je gelooft. Wanneer je gelooft dat mensen asociaal zijn, is je aandacht daarop gericht en word je geloof vaak bevestigd.

Eckhart Tolle (over hem schreef ik laatst een blog) wijst op iets soortgelijks in zijn boek ‘De kracht van het nu’:

Wees minstens zo geïnteresseerd in wat er in je omgaat als in wat er buiten je gebeurt. Als je de binnenkant goed krijgt, komt de buitenkant vanzelf goed. De primaire werkelijkheid zit in je, de secundaire werkelijkheid buiten je.

Een fascinerend onderwerp!

OVERTUIGINGEN EN IQ

Een experiment: leraren kregen te horen welke van hun leerlingen “snelle, zeer intelligente leerlingen” zullen zijn. Deze leerlingen waren willekeurig geselecteerd, alleen wisten de leraren dat niet. Het IQ van de geselecteerde kinderen nam in de maanden daarna toe. De buitenwereld gaf de leerlingen het idee dat ze veel konden en vol geloof in hun eigen kunnen gingen ze beter presteren. Hieruit leren we dat geloof in je eigen kunnen daadwerkelijk je prestaties beïnvloedt. De quote uit de zelfhulpbeweging “*Whatever your mind can believe and can conceive, it can achieve*” is dus zo gek nog niet. Wat veel mensen ‘optimistisch’ noemen, mag je soms best ‘realistisch’ noemen.

OVERTUIGINGEN EN GEZONDHEID

De leerlingen profiteerden van een positieve omgeving; er werd in ze geloofd. Ellen Langer heeft hier ook onderzoek naar gedaan. In een studie met 75-jarigen werd duidelijk hoe belangrijk overtuigingen zijn. Ze liet de ouderen doen alsof ze weer in het jaar 1959 leefden en dus twintig jaar jonger waren. Als gevolg nam hun mentale en biologische leeftijd af (beter gehoor, hoger IQ, beter zicht, beter geheugen). In een ander experiment liet ze mensen verkleden als piloten. Vanuit de overtuiging ‘piloten hebben goede ogen’ presteerden deze mensen ineens beter op een oogtest. Je overtuigingen beïnvloeden dus gek genoeg ook je fysieke prestaties! Uit ervaring weet ik bovendien dat de angstige overtuiging ‘mijn lijf is zwaar beschadigd’ klachten in je lijf kan verergeren, ook al is er niets stuk in je lijf.



ZORG VOOR EEN POSITIEVE OMGEVING

Wat denk je dat de invloed is van het tonen van woorden aan mensen? Negatieve (explicite en impliciete) primes (‘oude’ woorden, zoals langzaam, grijs, zwak) zorgen ervoor dat mensen slechter presteren op IQ testen en langzamer lopen. Positieve (explicite en impliciete) primes (‘succes’ woorden) zorgen voor een beter geheugen, betere prestaties op IQ testen en meer

creativiteit. Waar we over schrijven, wat we studeren en onze omgeving (bijvoorbeeld de foto's op je muur) beïnvloeden dus hoe we presteren en wie we zijn. Omring je met zaken die je in je leven wil. Schrijf over je dromen. Hang foto's op van prachtige vakantiebestemmingen. Spreek je dankbaarheid uit in plaats van te klagen. Zo breng je niet alleen jezelf maar ook je omgeving op een positieve wijze in beweging.



Het belang en de kracht van een positief zelfbeeld en geloof in jezelf is duidelijk. “*Self-concept is destiny.*” Deze dynamiek is natuurlijk begrensd; wanneer jij gelooft dat je in een week zal herstellen van een botbreuk, dan zal zich dat niet manifesteren in de realiteit. Dat is hier niet het punt. De belangrijkste les: ook al lijkt de realiteit te bevestigen dat je niet leuk, slim, mooi, bijzonder, interessant, spannend, goed of sterk genoeg bent – dat wil nog niet zeggen dat dit waar is of waar hoeft te zijn. Met dit inzicht op zak kan je patroon doorbrekend gaan handelen. Positief is het nieuwe realistisch!

Dit was een samenvatting van les vier van Harvard's introductie in de positieve psychologie, met een creatieve draai, dat wel.

[HOE EEN GROEIMINDSET JE LEVEN LEUKER MAAKT](#)

Klik voor: [LINKS NAAR ARTIKELEN, FILMPJES EN BLOGS](#)