



# DURE te HOPEN

*Elke dag opnieuw*

---

Het is de meest ongrijpbare emotie die we kennen  
maar ook ons leven lang koesteren. Hoop. Wat is dat precies?

En wáár hopen we op, wat kopen we ervoor?  
Kunnen we zonder of is hoop echt een eerste levensbehoefte?

TEKST: IMCO LANTING. ILLUSTRATIES: KATRIN FUNCKE

**H**oeveel hoopt u op een dag? Wie even stilstaat bij deze merkwaardige vraag zal verbaasd zijn over het grote aantal zaken waarbij we in meer of mindere mate hoop koesteren. De hele dag door. We hopen dat onze familie dit jaar met kerst na jaren weer samen zal zijn, dat er sneeuw ligt op de pistes in Tirol. En we wachten nog steeds op een telefoontje van diegene die al zolang niets van zich heeft laten horen. Voor de ongeneeslijk zieke buurman hopen we stiekem op een wonder. 's Avonds bij het journaal wensen we honger, oorlogen en racisme de

wereld uit. Kan het nieuwe kabinet iets betekenen voor leraren en ouderenzorg? (Daar hebben we in maart toch onze stem door laten bepalen.) En alsjeblieft, mogen de natuurrampen wat minder? Hoop is er, als je er even over nadenkt, altijd. En overall.

#### Het Obama-effect

Loop die, ongetwijfeld lange, 'hooplijst' in uw hoofd – of nog beter, op papier – eens af. Zit er verschil in wat u zoal hoopt? Het beantwoorden van deze vraag wordt eenvoudiger als u weet wat hoop is. In het boek *Hoop*, dat de directeur van innovatiebureau Freedomlab Roland van der Vorst schreef, passeren heel wat definities de revue. Allereerst: 'hoop is een van de weinige emoties waarvan je blij wordt vóór je een concrete reden hebt blij te zijn'. En warempel, deze 'uitgestelde emotie' of 'voorpret' zet zelfs de dopaminefabriek aan. Terwijl er nog niets concreets is gebeurd of ingelost, krijg je al een shot gelukshormoon toegediend. Van der Toorn noemt dopamine in dit verband daarom frivool 'hopamine'. Het maakt hoop tot een uitzonderlijke emotie. Alleen al de hoop dat de hele familie aan de kerstdis zal zitten veroorzaakt positieve vibes. Je wordt al gelukkig bij het vooruitzicht.

Met de verbetering van de zorg is het net zo: je ziet waar de mogelijkheden liggen en daar zet je op in. *Hopen is dromen* is overall op van toepassing. Het beroemdste zinnetje over hoop zegt het zelfs letterlijk: *I have a dream*. De woorden, in 1963 uitgesproken door de dominee

**Iedereen kan leren hoopvol te worden**



Martin Luther King tijdens een mars voor gelijke burgerrechten voor Afro-Amerikanen, hadden nogal een impact. Roland van der Vorst schreef zijn boek over hoop in 2009, het jaar dat Barack Obama president van de Verenigde Staten werd. Zelden straalde een leider van het machtigste land ter wereld zoveel hoop uit als hij. "Obama was een uitzonderlijke hoopgever, een typische prestatiehoopgever: een held op wie mensen hun hoop projecteren. Vijftig jaar geleden was de wereld klein en waren de verhalen groot. Nu is het precies andersom: de wereld is groot – alle wereldproblemen verschijnen op onze telefoon – en de verhalen zijn klein. Obama was uitzonderlijk omdat hij deed geloven in grote verhalen: over klimaat, vrede en verdraagzaamheid."

De ultieme prestatiehoopgevers zijn religie en spiritualiteit, waarbij de hoopvolle langetermijnverwachting zelfs het aardse leven ontstijgt. Geloof biedt antwoorden op een paar van de diepste levensvragen en maakt spirituele mensen doorgaans optimistischer in hun oordeel over levensgebeurtenissen. In feite doet religie nog een extra schep bovenop de standaard hoop. De Braziliaanse theoloog/filosof Reubem Alves vat het zo samen: "Wie hoopt, hoort de melodie van de toekomst. Wie gelooft, danst erop." Geloof is zo doordrenkt van hoop dat andersom ook geldt: wie niet hoopt, zal lastig tot een geloof bekeren.

#### Vervlogen hoop

Maar toch. Vijf jaar na *I have a dream*, het was 1968, spatte de droom van Martin Luther King op een wrede manier uiteen: hij werd doodgeschoten. Kings dood maakte twee reacties los. Sommige mensen raakten zo van slag dat ze zijn droom als vervlogen beschouwden met wanhoop tot gevolg. Maar er waren ook genoeg mensen die de moed niet opgaven en het werk van King onvermoeibaar voortzetten. Min of meer hetzelfde gebeurde bij de verkiezing van Donald Trump, vorig jaar. Wat komt er nu nog terecht van de ronkende *Yes we can*-belofte van Obama? Klimaatverandering en oorlogen: met Trump lijkt de grote hoop op verbetering ►



**Lian Priemus (1966)**

is tv-regisseur/programmamaker in Amsterdam.

Project: *In My Backyard*



**Pierre Feijten (1958) en Lex Kooijman (1957)**

zijn reisleiders en B&B-eigenaren in Maarssen.

Project: *Kindertehuizen in Polen bouwen en renoveren*

**'Hoop is kijken naar wat ons verbindt'**

"Wij bevorderen contact tussen vluchtelingen met een verblijfsvergunning en hun buurtgenoten. Dat gebeurt meestal niet automatisch, terwijl dat de beste garantie is voor integratie in de samenleving. Sommigen willen geen vluchtelingen meer in Nederland maar zijn wel zorgzame en soms terecht bezorgde mensen. Maar ik denk maar steeds: ook als je vindt dat Nederland nooit meer één vluchteling moet opvangen, dan nóg moeten de mensen die hier nu zijn, goed integreren. In het belang van ons allemaal. En daarvoor hebben we ieders hulp nodig. Voor mij zit hoop daarom in de kunst kleine gebaren te waarderen, tegen de stroom in optimistisch te zijn, jezelf te relativeren en vrolijk door te gaan met kleine stappen zetten. In plaats van focussen op de verschillen kijken naar wat ons verbindt."

**'Hoop is dynamisch en onsterfelijk'**

"We zijn begin jaren 90 al met dit werk begonnen. Toen dreigden vele kinder- en verzorgingshuizen voor ouderen in Oost-Europa door verwaarlozing te moeten sluiten. De leefomstandigheden waren vaak erbarmelijk. Geregeld moesten twaalf kinderen en ouderen in één kamer slapen. Sinds wij helpen met verbouwingen, verbeteren zorg en welzijn in de huizen enorm en konden ze behouden blijven. Middels giften en inzamelacties financieren we de projecten ook. We vinden het geweldig om samen te werken over culturele grenzen heen. Doel is kennis delen en onafhankelijkheid creëren. Natuurlijk is het niet altijd eenvoudig maar door vast te houden aan hoop en vertrouwen, blijft het vuur altijd branden. Hoop is voor ons wat dat betreft ook dynamisch en onsterfelijk, in ons eigen leven en in de wereld."

verdwenen. Dichter bij huis: hoe reageert u op de aanslagen in Barcelona, Manchester, Parijs en Londen? Zakt de moed u in de schoenen of houdt u hoop dat het weer een keer goedkomt?

#### Durf te hopen

Durf is cruciaal binnen hoop. Iets waar u echt op hoopt, kan ook mislukken of niet doorgaan. En daar staat u dan, in uw bloetje met uw valse hoop. De kunst van het hopen houdt in dat u zich op zo'n moment niet van de wijs laat brengen. Ergens moet de motor blijven draaien, dus u gaat onvermoeibaar door met hopen dat het de volgende keer wél lukt. En hoe onmogelijk het voor de wanhopers, zwartkijkers en pessimisten onder ons ook mag lijken, de boodschap van de deskundigen op dit gebied luidt unaniem: iedereen kan leren hoopvol te worden. Een aantal psychologen houdt zich sinds begin

deze eeuw bezig met positieve psychologie. Dat wil zeggen: 'de gewaardeerde subjectieve ervaringen als welbevinden en tevredenheid (in het verleden), hoop en optimisme (voor de toekomst) en flow en geluk (in het heden)'. Doel is mensen sterk en veerkrachtig leren worden. Het belangrijkste recept daarvoor? Hoop. Allereerst zou u zich moeten aanleren de aandacht voor het negatieve naar het positieve te verschuiven. U verzekert uzelf dan meteen al van een flink shot 'hopamine'. Klinkt dit gekunsteld? Denkt u misschien: waarom zou ik mijzelf veranderen in de wetenschap dat de wereld alsnog ten onder gaat? De crux: precies met die vraag stapt u in de eerste verraderlijke valkuil op de weg naar hoop. U móet de wereld namelijk helemaal niet willen veranderen. Omdat dat in de meeste gevallen niet kán. De club van positieve psychologen draait het om: juist als we onze manier van denken over de wereld veranderen, bereiken we een staat van aanhoudende hoop. En een 'hoopvolle oriëntatie voedt het subjectieve welbevinden en versterkt de psychologische veerkracht'. Van u, van ons allemaal.

#### Dappere idealisten

Wie de zoete smaak van hoop kent, weet dat hopen op de jackpot in de loterij daar een slap aftreksel van is. Afwachtend hopen dat de

ruzie met uw broer of beste vriend vanzelf overwaait: helaas. Natuurlijk kúnt u die miljoenen winnen en misschien stáát uw broer plots weer vrolijk op de stoep. Maar is het hoop in de ware zin van het woord? Nee. Want voor echt vervullende hoop moeten we iets doen waar we misschien eerst voor terugdeinzen, namelijk: risico's nemen. Het risico van een idealistisch bedrijf beginnen, praten over onze misschien nu nog absurd klinkende idealen, taboes doorbreken. Pas als u diep vanbinnen aanvaardt dat uw hoop kan vervliegen, uw project kan mislukken of uw ideaal nog eindeloos ver weg lijkt; op dat moment heeft u van hoop een levenshouding gemaakt. Gelijke rechten voor vrouwen en homoseksuelen: ze kwamen er dankzij hoopvolle, idealistische individuen die elkaar opzochten in een wereld waarin vrouwen nog niets te zeggen hadden en homoseksuelen in gevangenissen of psychiatrische klinieken belandden. Of kijk eens naar een tv-programma als *Het familiediner*: zijn de dappere helden daarin niet juist diegenen die de brief aan het programma hebben geschreven en dus actief hopen dat tante A en zwager B hun jarenlange vete eindelijk eens beëindigen? Bevredigender kan hoop niet zijn en hoe verdrietig ook als de bemiddeling niks oplevert (de hoop is voorlopig weer vervlogen), toch zal degene die de boel in gang heeft gezet ook tevreden zijn: ik heb er in elk geval alles aan gedaan. En dat geldt evenzeer op maatschappelijk vlak, of het nu de vrijwilliger is die kleding inzamelt voor een ontwikkelingsland of degene die de dozen van de Voedselbank vult. Ze lossen er niet meteen hele problemen mee op maar geven hun hoop vleugels door te dóen. En de échte geluksvogels maken van hoop natuurlijk hun (betaalde) baan. Hoop begint met verbeeldingskracht, schrijft activistisch journalist Rebecca Solnit in *Hope in the dark*: Hopen is gokken. Het is wedden op de toekomst, op je verlangens, op de mogelijkheid dat een open hart en onzekerheid beter is dan somberheid en veiligheid. Hopen is gevaarlijk en toch het tegenovergestelde van angst. Want leven is risico's nemen. ■



**Yvonne Brokaar (1967)**  
is paardencoach in Heerhugowaard.  
Project: *Paardencoaching*

**'Hoop is vertrouwen hebben dat het goedkomt'**

"Ik help mensen met behulp van paarden met persoonlijke en team- en leiderschapsontwikkeling. Deze methode levert extra inzicht op omdat de kern van het probleem vaak snel zichtbaar wordt door de puurheid waarmee de dieren reageren. Het paard heeft geen eigen agenda, reageert gewoon puur op dat wat er is én heeft er geen oordeel over. Daarmee is paardencoaching een waardevolle aanvulling op het huidige trainings- en coachingsaanbod, waar het denken meestal centraal staat. De boodschap die ik hanteer is: zie onder ogen waar je nu staat en wees bereid te doen wat nodig is om je doel te bereiken. Pas dan kun je je route bepalen. Dat is hoopvol voor mensen die ergens in vastzitten. Voor mij persoonlijk betekent hoop vooral het vertrouwen dat het goedkomt. Hoop zorgt ervoor dat ik door blijf gaan en helpt me door moeilijke momenten." *Yvonhorsesenocoaching.nl*



**Sytze van Stempvoort (1994)**  
is ondernemer in Amsterdam.  
Project: *PeelPioneers*

**'Hoop is een heel krachtige drijfveer'**

"Wij hebben een methode ontwikkeld om sinaasappelschillen om te zetten in geurstoffen, vezels en ingrediënten voor voeding. Daarnaast maken we met partners zeep van sinaasappelschil. Dit idee kwam voort uit de sterke overtuiging dat we naar een circulaire economie moeten waarin afval grondstof wordt. Nu betalen organisaties geld om van hun afval af te komen en voor het verbranden en vergisten worden ook nog eens subsidies uitgekeerd. Over acht jaar willen we daarom tenminste 200 kiloton schillen per jaar verwerken om daar mooie nieuwe producten van te maken. Dat is ambitieus maar ik sta dan ook positief in het leven en heb zin in de toekomst. Zo uit hoop zich bij mij. Het is een heel krachtige drijfveer." *Peelpioneers.nl*

**Voor echt vervullende hoop moet je risico's durven nemen**

