

Optimisme zonder hoop

Een ACT-perspectief op Tommy Wieringa's essay

“Met het opgeven van hoop beëindig je de hopeloosheid.” — Tommy Wieringa

In zijn essay Optimisme zonder hoop confronteert Tommy Wieringa ons met een ongemakkelijke waarheid: de klimaatcrisis heeft ons opgezaagd met een vorm van toekomstloosheid die zonder precedent is in de menselijke geschiedenis. Hij stelt dat traditionele hoop, die nuttig is in crises met een natuurlijk einde zoals oorlogen of pandemieën, weinig waarde heeft in een crisis zonder duidelijk eindpunt zoals de klimaatverandering.

Toch pleit Wieringa niet voor cynisme of passiviteit. In plaats daarvan introduceert hij het concept van optimisme zonder hoop: een mentaliteit die je in staat stelt een paar snippers leefbare toekomst te verdedigen, ongeacht het resultaat. Het is een oproep tot handelen zonder verwachting, een strategie die bestand is tegen teleurstellingen en de moed niet opgeeft.

ACT en het loslaten van controle

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sluit naadloos aan bij deze benadering. ACT leert ons dat het streven naar controle over onze innerlijke ervaringen vaak leidt tot meer lijden. In plaats daarvan moedigt ACT ons aan om onze gedachten en gevoelens te accepteren zoals ze zijn, en ons te richten op waarden gedreven handelen.

Wieringa's pleidooi om hoop los te laten, maar toch optimistisch te blijven, weerspiegelt de kern van ACT: het vermogen om betekenisvolle acties te ondernemen, zelfs in het aangezicht van pijn en onzekerheid. Door hoop los te laten, bevrijden we ons van de verlammende angst voor teleurstelling en openen we de deur naar authentiek en waardevol leven.

Handelen zonder verwachting

Wieringa benadrukt dat handelen zonder verwachting een robuuste strategie is voor de toekomst. Deze houding stelt ons in staat om te blijven doen wat ertoe doet, zonder verstrikt te raken in de uitkomst.

In ACT-termen betekent dit dat we ons richten op toegewijd handelen, ongeacht de resultaten. Deze benadering biedt een krachtige manier om met de klimaatcrisis en andere existentiële uitdagingen om te gaan. In plaats van te wachten op hoopvolle tekenen, kunnen we kiezen voor actie gebaseerd op onze diepste waarden, wetende dat elke stap, hoe klein ook, betekenisvol is.

Conclusie

Tommy Wieringa's Optimisme zonder hoop biedt een waardevol perspectief in een tijd van onzekerheid en verandering. Door hoop los te laten en ons te richten op betekenisvol handelen, kunnen we een veerkrachtige en authentieke levenshouding cultiveren. ACT biedt praktische tools om deze benadering te integreren in ons dagelijks leven, waardoor we niet alleen beter kunnen omgaan met persoonlijke uitdagingen, maar ook een positieve bijdrage kunnen leveren aan de wereld om ons heen.