

PREMIUM

Knopen doorhakken doe je zo

Het zit in de menselijke aard om moeite te hebben met keuzes maken, vooral als er veel van afhangt. Hoe zorgen we ervoor dat we dat wikken en wegen omzetten in knopen doorhakken?

TEKST FRANCINE POSTMA

BEELD WWW.KARTENT.NL/RAD_VAN_FORTUIN

27 OKTOBER 2021, 09:00

In de tijd van de oude Grieken gingen mensen die een belangrijke beslissing moesten nemen naar het Orakel van Delphi, een spleet in de rotsen waar een oud vrouwtje, de Pythia, wijze raad gaf. De Romeinen gebruikten de pendel, een druppelvormig voorwerp van steen, hout, metaal of glas aan een draad of ketting. Als je de pendel een levensvraag stelde, zou de richting die hij op zwaaide symbool staan voor een bepaald antwoord. Er zijn nog steeds mensen die de pendel gebruiken bij levensvragen, of tarotkaarten leggen, een medium raadplegen of een muntje opgooien. Kiezen is voor veel mensen nu eenmaal niet eenvoudig.

Wikken en wegen

“Keuzestress is van alle tijden”, zegt Bernard Nijstad, hoogleraar besluitvorming en organisatiegedrag aan de Rijksuniversiteit Groningen. “Maar in de moderne tijd is er veel meer te kiezen. Vroeger stond je levensloop min of meer vast: je werd wat je vader was. Er was minder keuze in termen van partners, er lagen minder producten in de winkels, laat staan dat je een studie mocht kiezen. Tegenwoordig nemen we de hele dag door beslissingen, vaak heb je het niet eens in de gaten. Meestal hangt er niet zo veel van af, bijvoorbeeld wat je op je boterham neemt, maar soms wel. Tegenwoordig kunnen we, anders dan vroeger, proberen om via onze keuzes gelukkiger te worden. Tegelijkertijd is er zo veel te kiezen dat mensen er ongelukkig van worden.”

Wat doen die mensen dan? “Vaak niets”, zegt Nijstad. “De stress om de verkeerde keuze te maken is vaak zo groot dat mensen bevriezen. Verandering is een keuze die je moet kunnen rechtvaardigen en dat is van tevoren heel moeilijk. De meeste mensen hebben liever bekende nadelen dan onbekende voordelen. Of ze blijven wikken en wegen, door eindeloos informatie op te zoeken over de verschillende opties – ook iets wat tegenwoordig makkelijker is dan vroeger. Zo blijven ze hun beslissing voor zich uit schuiven.”

“MIJN HELE LICHAAM SCHREEUWDE: IK
HEB RUST EN RUIMTE NODIG”

NADINE (43) VERBRAK TIJDELIJK HET
CONTACT MET HAAR OUDERS.

“Mijn moeder was nogal angstig, mijn vader vrij dominant. Zelf was ik een gevoelig kind. Ik pikte alle emoties op, maar daar werd thuis niet

veel over gepraat. Toen ik volwassen werd en een gezin kreeg, merkte ik dat ik moeilijk kon loskomen van mijn ouders. Als ik iets deed wat zij niet leuk vonden of anders wilden, stuitte ik geregeld op onbegrip. Bijvoorbeeld als ik op bezoek was en eerder dan verwacht naar huis wilde. Dat vonden zij dan ongezellig. Omdat ik bang was dat ze boos zouden worden, paste ik me aan. Dat deed ik al van jongs af, ook omdat ik als kind veel ben gepest. Langzamerhand ontstond een patroon: ik ging voortdurend over mijn grenzen uit angst om afgewezen te worden. Steeds vaker kregen mijn ouders en ik ruzies die hoog opliepen. Onze verlangens en behoeftes verschilden te veel. Op een gegeven moment kon ik het bijna niet meer opbrengen om bij ze langs te gaan. Het voelde alsof ik moest kiezen tussen mijn ouders en mezelf. Een onmogelijke keuze, want ik wilde mijn ouders niet kwijt. In die periode volgde ik een opleiding voor lichaamsgerichte psychotherapie. Daar leerde ik hoe patronen ontstonden. Ook leerde ik luisteren naar mijn lichaam en de boodschappen daarvan serieus te nemen. Dat hielp om de knoop door te hakken. Mijn hele lichaam schreeuwde: ik heb rust en ruimte nodig. Hoe eng ik het ook vond, ik vertelde mijn ouders dat ik ze een poos niet wilde zien. Het was zeker geen gemakkelijke beslissing. Mijn ouders hadden veel verdriet en ik voelde me erg schuldig. Maar uiteindelijk besepte ik: het is niemands schuld.

Het is nu zeven jaar geleden en het contact met mijn ouders is beter dan ooit. Doordat ik toen die grens heb durven trekken, kon ik het patroon waarin we zaten doorbreken. Nu zie ik in dat ik er zelf net zo goed een aandeel in had. Doordat ik zo angstig was en me steeds aanpaste, maar tegelijkertijd ook boos werd, maakte ik het verwarrend. Om de verbinding te herstellen moest ik eerst voor mezelf kiezen.”

Onderste uit de kan

Toch heeft niet iedereen even veel moeite met keuzes maken. Bernard Nijstad: “Bij het maken van keuzes, zijn er grofweg twee soorten mensen: satisficers en maximizers. Dat is ooit onderzocht door de Amerikaanse psycholoog Barry Schwartz. Satisficers zijn eerder tevreden; die hoeven niet per se het onderste uit de kan. Maximizers daarentegen willen alleen het aller-, allerbeste. Die lezen zich dus altijd grondig in en wikken

en wegen eindeloos. En áls ze dan eindelijk kiezen, hebben ze na afloop vaak spijt. Ze blijven zich afvragen: wat als ik die andere optie had gekozen? Het komt trouwens ook voor dat maximizers geanticipeerde spijt hebben. Ze gaan er bij voorbaat al van uit dat ze spijt zullen krijgen, wat het nemen van een beslissing nog moeilijker maakt. Het zal je niet verrassen dat uit onderzoek blijkt dat satisficers gelukkiger zijn dan maximizers.”

Dat er nu veel meer te kiezen valt dan vroeger maakt de keuzestress groter


Of je als maximizer ooit een satisficer kunt worden? Dat is moeilijk, aldus Nijstad, omdat het waarschijnlijk deels genetisch is bepaald tot welke van de twee categorieën je behoort. Toch is kiezen een vaardigheid die je wel degelijk kunt leren, zegt keuzecoach Lieneke Arts. “Ik begeleid veel dertigers die omkomen in keuzemogelijkheden, maar ook vijftigers die op een punt in hun leven komen dat ze denken: is dit het nu? De meeste vragen die ik krijg, gaan over loopbaankeuzes. Uiteindelijk is het natuurlijk breder dan werk. Ik help mijn cliënten weer in contact te komen met hun verlangen, ik help ze krachtige keuzes maken en aan te pakken wat hen nog tegenhoudt om nieuwe stappen te zetten.”

Vaker nee zeggen

Vaak wordt de verantwoordelijkheid bij jezelf gelegd als je niet gelukkig bent, zegt Arts. Je hebt daar toch immers zelf voor

gekozen? “Dat legt een grote druk op het maken van de juiste keuze. Ook worstelen veel mensen met het maken van éigen keuzes en de consequenties ervan, zoals vaker nee zeggen en daar dan ook echt achter blijven staan. Ik leer ze dan: nee zeggen tegen anderen is ja zeggen tegen jezelf!”

Hoe pakt ze het praktisch aan als iemand worstelt met een lastige keuze? Arts: “Als iemand ontevreden is over zijn of haar leven of loopbaan en graag wil dat er iets verandert, betekent het altijd dat er keuzes te maken zijn. Dat brengt automatisch onzekerheid met zich mee en dat is niet altijd even prettig. Mensen zijn dan geneigd om een snelle en bekende oplossing te zoeken, om af te rekenen met het onzekere gevoel. Ik vraag mensen geduld en vertrouwen te hebben en toe te staan om het nog even niet te weten. Want alleen vanuit het ‘niet weten’ kunnen er nieuwe mogelijkheden ontstaan. Dat heeft tijd nodig. Ik daag mensen uit te kiezen voor dat wat werkelijk bij hen past en help ze omgaan met de consequenties en verantwoordelijkheden die daarbij horen. Het is een moedig proces waarmee mensen zelf weer aan het roer van hun leven komen te staan.”



Satisficers zijn eerder tevreden dan *maximizers*, en daardoor gelukkiger

Nog levendig herinnert Arts zich een cliënt die zich afvroeg of ze wel of niet moest terugkeren naar Italië, waar ze eerder had gewoond. Arts: “Als we voor een spannende keuze staan, zijn we vaak geneigd om onszelf de vraag te stellen: wat is het ergste

wat me kan gebeuren? Je gaat dan uit van het negatieve en maakt daarmee een risicomijdende keuze. Dat kan ook anders, dus vroeg ik haar: 'Wat is in beide gevallen het beste wat er kan gebeuren? Maak je daar eens een voorstelling van.' Daarmee werd het ineens helder: haar ideale leven in Nederland woog bij lange na niet op tegen het ideale leven in Italië. Dat laatste beeld maakte haar veel gelukkiger. Omdat de mogelijkheid om haar ideale leven in Italië op te bouwen een realistische en haalbare optie was, wist ze nu wat haar te doen stond. Er verscheen een grote lach op haar gezicht. Mijn advies aan iedereen die twijfelt is dus: kies niet vanuit angst, maar vanuit vertrouwen. Maak een positieve keuze, dus niet van iets af, maar naar iets toe."

Water bij de wijn

Hoogleraar besluitvorming Bernard Nijstad pleit bij moeilijke beslissingen voor wat hij noemt de DRINK-methode. "DRINK is een afkorting van Doelen stellen, Reduceren, Informatie opzoeken, Nadenken en uiteindelijk Kiezen. Veel mensen willen een beslissing nemen zonder precies te weten waar ze op moeten letten. Maak een lijstje met voorwaarden waaraan jouw keuze minimaal moet voldoen, en houd je aan dat lijstje."

Er zijn natuurlijk keuzes waarbij alle opties vervelend zijn. Ook dat kan leiden tot uitstelgedrag – omdat je er simpelweg niet aan wilt dat er iets verandert. Maar ook in dat geval kan het volgens Nijstad nuttig zijn om goed te weten wat je echt belangrijk vindt. Nijstad: "Bij de minder belangrijke punten kun je dan water bij de wijn doen. Tja, en soms moet je simpelweg door de zure appel heen bijten."

BIJ VOORBAAT DENKEN DAT JE SPIJT KRIJGT, MAAKT KIEZEN NOG MOEILIJKER

“WE KOZEN VOOR DE HOOP, NIET VOOR DE
ANGST”

ANNE (46) KOOS ERVOOR OM HAAR
ZOONS LINKERHERSENHELT TE LATEN
UITSCHAKELLEN.

“Onze zoon had vanaf zijn geboorte een hersenbeschadiging. Dat hadden we geaccepteerd. Eigenlijk hadden we alles wel op de rit. Ondanks zijn halfzijdige verlamming zat onze zoon uiteindelijk op het reguliere onderwijs en kon hij goed omgaan met zijn beperkingen. Tot hij, op zijn zesde opeens een epilepsieaanval kreeg. Vanaf dat moment ging het binnen een jaar in een razend tempo naar 24 uur per dag epileptische activiteit. We probeerden medicijnen, maar die werkten niet. Ondertussen zag ik mijn kind wegglijden. We wisten toen al dat er nog een mogelijke oplossing was. Een griezelige operatie waarbij zijn linkerhersehelft zou worden ‘uitgeschakeld’. In sommige gevallen kon zo’n operatie helpen. In andere gevallen haalde het niets uit. Op zich was het geen levensgevaarlijke ingreep, maar het idee alleen al, dat ze zijn hoofd zouden openmaken en de helft van zijn hersenen zouden uitschakelen... We moesten er niet aan denken. Maar ja, wat dan? We moesten dealen met de feiten: medicijnen hielpen niet. Tijdens zo’n epileptische aanval zat onze zoon opgesloten in zijn hoofd. Verschrikkelijk om te zien en ook verschrikkelijk voor hem. Onze grootste angst was dat met dat deel van zijn hersenen ook ons kind zou worden weggesneden. Maar op een gegeven moment realiseerde ik me dat dat onze emoties waren. Het was niet de realiteit. De realiteit was dat ons kind niet beter werd, maar alleen slechter. Opereren was de enige kans op

verbetering, maar die durfden we niet aan. Opeens zag ik het voor me, heel simpel, als een plaatje van een wolk voor de zon. De zon stond voor de kans op genezing, de wolk voor onze emoties, aannames en angsten. Ik stelde mezelf de vraag: waar wil ik op focussen? Toen was het snel bekeken. We kozen voor de hoop, niet voor de angst. En dat pakte gelukkig goed uit. Sinds de operatie gaat het goed met onze zoon. Hij is één brok liefde.

Inmiddels kan ik zeggen dat deze ervaring me rijker heeft gemaakt. Ik kijk nog meer dan voorheen naar kansen. En ik ben heel blij dat ik niet ben blijven hangen in angst maar naar het geluk toe ben gestapt, door te focussen op de feiten en te vertrouwen op de goede afloop.”