

# Masterclass keuzepsychologie

## Praktische handvatten waar je vandaag mee aan de slag kunt

### 1. Maak onderscheid

Op de vraag “Hoe maak ik de beste keuze?” is geen eenduidig antwoord te geven. Ten eerste is het belangrijk om een onderscheid te maken in verschillende soorten keuzes en typen keuzegedrag<sup>1</sup>.

Er is grofweg onderscheid te maken tussen 3 typen keuzegedrag (natuurlijk zijn er ook combinaties mogelijk en is er een grijs gebied tussen, maar ik houd het hier even overzichtelijk):

1. Snel (vaak intuïtief) beslissen
2. Bewuste aandacht aan de keuze besteden (informerend, nadenken / analyseren)
3. Onbewuste aandacht aan de keuze besteden (je wel informeren, wel tijd geven, maar niet analyseren)

Wanneer werkt welk type het beste?

1. Zaken die heel snel tot actie verplichten, wanneer je kenner / specialist bent in het keuzegebied.
2. Bij eenvoudige keuzes (je hoeft maar weinig informatie te gebruiken om tot een keuze te komen, bij precieze vraagstukken, rekensommen bijvoorbeeld).
3. Bij complexe vraagstukken waar veel aspecten in meegenomen moeten worden.

Uitspraken zoals ‘haastige spoed is zelden goed’ of ‘er nog een nachtje over slapen’ snijden over het algemeen hout als het over het komen tot een goede beslissing gaat.

Vraag je bij een intuïtieve keuze af: Ben ik hier een specialist? Weet ik genoeg? Is het een keuze op een gebied waar je niet veel vanaf weet? Doe dan ervaring op! Praktische, hand-on ervaring is hierbij ook belangrijk. Je krijgt dan vaak meer informatie binnen, dan wanneer je een boek leest. Ga informatie halen dus! Op een actieve manier! Ben je geen specialist? Neem dan de tijd voor het keuzeproces en het verzamelen van informatie.

Verder maak ik een onderscheid tussen bewust en onbewust aandacht besteden aan een keuze. Door de gelimiteerde capaciteit van ons ‘denkende’ bewustzijn neemt de kwaliteit van keuzes af wanneer de hoeveelheid informatie toeneemt, omdat de capaciteit overbelast wordt<sup>2</sup>. Onder punt twee leg ik meer uit over hoe dit komt. Simpel gezegd kan je stellen dat denken nut heeft als het over minder complexe vraagstukken gaat. “Welke ingrediënten wil ik op mijn pizza doen?” Als ik in de supermarkt sta bijvoorbeeld.

Bij onbewust nadenken is dit niet het geval. Je onbewuste heeft niet de gelimiteerde capaciteit waar je bewuste denken mee kampt. Hierdoor leidt onbewust denken bij complexere beslissingen tot betere resultaten<sup>3</sup>. Het gaat hier dus niet over het mentaal analyseren, maar juist de informatie verzamelen en laten rusten, zodat je onbewuste ermee aan de slag kan. (Als voorbeeld: Heb jij dat ook weleens? Dat je een naam van iemand vergeten bent, en wanneer je je gedachten even op iets anders richt, de naam je een paar minuten later ineens binnen schiet, dit kan je zien als een voorbeeld van onbewust nadenken)

#### Waar richt jij je op? Automatiseren en focus

Bewuste aandacht en wilskracht kosten energie. Om ons energie te besparen zijn onze hersenen steeds processen aan het automatiseren. We zijn ‘gewoontedieren’. Welke keuzes hoef je juist *niet* te maken? Welke processen kan je automatiseren zodat je meer mentale ruimte overhoudt om je focus op jouw vraagstuk te leggen in je leven?

Obama bijvoorbeeld kiest ‘s morgens zijn pak niet uit (het is altijd een blauw pak, let maar op) en denkt niet zelf na over wat hij ‘s avonds eet<sup>4</sup>. Ikzelf heb mijn sportroutine (zie punt 6) een automatisch onderdeel van mijn ritme gemaakt, zodat ik niet elke keer hoef te kiezen of ik ga of niet (ik pak mijn tas vol met sportspullen de avond ervoor en rijd op mijn weg naar huis van mijn werk langs mijn sportschool, er valt zo bijna niet aan te ontkomen). Ook kook ik op vaste dagen en bel ik mijn moeder 1x per week wanneer ik terug naar huis fiets van de sportschool.

### 2. Stoot het denken van de troon

Zoals gezegd, ons denkende brein is in capaciteit en complexiteit erg beperkt.

Hierdoor is nadenken erg gevoelig voor fouten en beïnvloeding.

Denkfouten zijn een bekend terrein voor de cognitief psycholoog, ik geef hier in de lezing een paar voorbeelden van, maar er zijn er nog veel meer te noemen (zoek maar eens ‘primacy effect’, ‘recency effect’ en ‘halo-effect’ op).

Zo is het denken gevoelig voor de informatie die je zojuist in het bewustzijn gebracht hebt. De aangeboden informatie gebruiken we als het ware als een referentiepunt voor ons latere antwoord. In de psychologie noemen we dit ook wel ‘anchoring’. Het denken is ook gevoelig voor de manier waarop informatie aangeboden wordt. Verder is het bewustzijn onevenredig gebaseerd op verbale argumentatie. Dit betekent dat aspecten van je keuze dit je kunt verbaliseren (onder

woorden kunt brengen) een grotere kans hebben om meer aandacht te krijgen in het bewustzijn. (Als voorbeeld: bij keuzes in de liefde merken we dat het verbaliseren soms tekort doet, aan wat er in ons omgaat)

Tijd dus om ons denken van de troon te stoten waar we het vaak op plaatsen. Het is verstandig bewust te zijn van de beperkingen die ons denkende brein kent, zodat we denken kunnen gebruiken maar er niet door worden gebruikt

### 3. (H)erken je gevoelens

Emoties en het denken vinden we in verschillende delen van de hersenen terug. Het limbische (emotie) en het corticale (denken) hersensysteem moeten samenwerken om tot goede beslissingen te komen. Een disbalans zorgt voor lichamelijke problemen of besluiteloosheid<sup>5</sup>.

De disbalans in de samenwerking tussen deze hersendelen kan leiden tot twee uitersten:

- Het limbische systeem kan het corticale gebied 'overnemen / overrulen', we verliezen dan de controle over onze gedachtestroom. Reflexen en instinctieve /automatische processen nemen dan de controle over<sup>6</sup>. Dit is bij stressvolle situaties ook het geval.
- Mensen kunnen met hun bewuste hun emoties onderdrukken<sup>7</sup>, 'flink zijn' uit de jeugd kan hierin een rol spelen. Hierdoor kunnen mensen ongevoelig worden voor de emotionele signalen uit hun limbische systeem & lichaam. Deze informatie is vitaal voor het maken van goede beslissingen.

Beslissingen maken onder (hevige) stress kan dus een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van je besluit<sup>8</sup>. We vallen dan vaak terug op voor ons bekende patronen (denk aan het niet gebruiken van de brandtrap maar het nemen van de hoofdingang bij brand).

Ons lichaam speelt een grote rol ons emotionele leven. Zo hebben we het vaak over het 'onderbuikgevoel' dat we ergens bij hebben. Of denk aan de boodschap die je lichaam je geeft als je in de supermarkt staat en weet dat je iets vergeet, maar er niet meer bij kan komen wat het nu ook alweer was.. (Wanneer je er langsloopt weet je het weer! Oja! Het wc papier was op!).

In de psychologie worden zulke lichamelijke signalen 'somatic markers' genoemd, en ze kunnen een belangrijke rol spelen in het maken van een beslissing<sup>9</sup>. Deze lichaamssignalen leerde je aan in eerdere vergelijkbare situaties. Wanneer deze negatief (of soms zelfs traumatisch) waren gaat er een sterke lichamelijke 'alarmbel' af om te zorgen dat je nu van dit leed bespaart blijft.

In veel gevallen een erg efficiënt systeem, maar niet altijd. Soms zijn we zo van een eerdere situatie geschrokken dat ons lichaam ons ten onrechte wat te veel in bescherming neemt of onterechte associaties legt. (zo bleef ik een poosje uit de buurt van loempia's na een moeizame relatie met een Vietnamese vriendin)

We hebben informatie van ons emotionele systeem nodig om tot goede beslissingen te komen<sup>10</sup>. Zomaar onze gevoelens volgen zorgt ook zeker niet altijd voor het beste resultaat.

Bij het maken van een keuze blijkt vooral het onderkennen van je eigen gevoelens een belangrijke rol te spelen. Juist het onderkennen wat je voelt en hierop reageren is belangrijk<sup>11</sup>. Door rekening te houden met wat je voelt kan je er als het ware 'boven staan' en je emotie gebruiken maar je er niet door laten gebruiken.

Meditatie blijkt een positieve invloed te hebben op ons vermogen dichter bij ons eigen gevoel te staan, bij mensen die regelmatig mediteren nemen hersencellen toe in het hersendeel dat emoties reguleert en in delen die in verband worden gebracht met het zien van perspectief<sup>12/13</sup>.

Zenleraar Riens Ritskes benadrukt de functie van de ademhaling in het in balans brengen van lichaam en geest: "Adem en geest zijn in grote mate één. Aandacht voor onze ademhaling is zoiets als je hersenschors één laten worden met je hersenstam, met als gevolg dat je een eenheid leert zijn. Blijven we rustig ademen, dan blijven we rustiger denken en maken we onder alle omstandigheden de beste keuzes.<sup>14</sup>" De bekende zenmonnik Thich Nhat Hanh benadrukt de waarde van de ademhaling ook in zijn mindful breathing exercises en dharma talks. "When you breath in, you bring your mind home to your body. You don't need to be influenced by your fear and anger. You can make good decisions.<sup>15</sup>"

### 4. Leer loslaten

In veel van onze keuzes speelt de overweging 'wat we ermee winnen' t.o.v. 'wat we ermee verliezen' een rol. Wat blijkt? We denken als mens niet als econoom als het om winnen of verliezen gaat. Onze angst voor verlies overstemt vaak onze drang naar winst. In de dierenwereld zien we dat het dier dat zijn of haar territorium verdedigd (het kan 'verliezen') bijna altijd wint van het dier dat het territorium binnenvalt (en het kan 'winnen'). Ook mensen lijken een natuurlijke aversie tegen verliezen ingebouwd te hebben (in de psychologie noemen we dit 'loss aversion'). We zijn meer gericht op het behouden van het status quo en het voorkomen van verlies, dan het avontuur en de mogelijke winst die daaruit voortvloeit. We zijn sterren in het 'vasthouden van wat we al hebben'. Bij het dier met een territorium geen slechte eigenschap. Maar als mens is het soms gezond om goed te **kijken wat we zo krampachtig vasthouden**. Is het onze moeite waard? Houdt het ons tegen stappen te zetten in ons leven?

Veel van het onderzoek naar loss aversion is gedaan door de psycholoog Daniel Kahneman<sup>16</sup>, die een nobelprijs (voor de economie grappig genoeg) kreeg voor zijn werk.

Tijdens de lezing doe ik een klein testje met jullie om te zien hoe 'loss averse' je bent. De ratio ligt hierbij meestal tussen de 1.5 en 2.5<sup>17</sup>.

## 5. Neem afstand

**Fysieke afstand** en emotionele afstand vertonen een sterke samenhang. Het nemen van fysieke afstand kan ervoor zorgen dat we ook emotioneel meer vrijheid ervaren. In keuzes waarin sprake is van emotionele verstikking, kan dit voor helderheid zorgen. Soms kun je de vruchten plukken van een ommetje op het juiste moment<sup>18</sup>. Wanneer je bewust bent van je emoties kan je hier optimaal op inspelen.

Meer **tijd** nemen voor een keuze, blijkt eigenlijk bijna altijd een positieve invloed te hebben op de tevredenheid met de uitkomst. Gun jezelf de tijd dus! Zeker als het om een belangrijke beslissing in jouw leven gaat. Schiet echter niet door in het eindeloos uitstellen van je beslissing omdat je in rondjes van (angst)gedachten loopt.

Wanneer je merkt dat je vastloopt en niet meteen een antwoord hebt, ga dan op zoek naar mogelijkheden om ruimte voor jezelf te creëren. Kan je even een wandeling maken? Of misschien zelfs: op vakantie of sabbatical (als je emotioneel sterk afstand nodig hebt om te kunnen 'ademhalen'). Kan je partner, baas of vriend een dag, week of maand wachten tot jij met een antwoord komt? (zeg nu niet meteen nee.. vraag het!)

## 6. Zorg goed voor jezelf

Er is veel onderzoek gedaan naar het verband tussen de lichamelijke balans en hoe je 'in je vel zit' en de kwaliteit van de keuzes die je maakt. Ik werk hier een drietal onderwerpen uit:

**De invloed van slaap** – Uit onderzoek blijkt dat te weinig slaap bijdraagt aan de disbalans tussen de hersengebieden die met emoties en besluitvorming samenhangen<sup>19</sup>. Vooral het inschatten van risico's gaat minder goed<sup>20</sup>. Hierdoor weeg je de voors- en tegens na een slapeloze nacht minder goed tegen elkaar af en kan er roekeloos gedrag ontstaan. "Het is alsof je verstandige, waarschuwend stem bij oververmoeidheid in slaap valt, terwijl de enthousiaste, manische kant van je persoonlijkheid klaarwakker blijft.<sup>21</sup>" Dus en goede nachtrust is essentieel als je voor belangrijke beslissingen in je leven staat .

**Lichaamsbeweging** – Het lichaam en het emotionele brein zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden<sup>22</sup>. Lichaamsbeweging heeft dan ook een invloed op de emotionele balans. Er is veel onderzoek gedaan dat bevestigt dat stress en depressieklachten merkbaar verminderen wanneer je met regelmaat sport (er wordt een ondergrens van 3x 20 min per week gegeven). Het 'nadenkertje' krijgt een pauze terwijl je aan het bewegen bent. Het is belangrijk om een vorm van lichaamsbeweging te vinden waar je plezier aan beleeft, dan houdt je het gemakkelijker vol.

**Omega 3 & 6 balans** – Om zijn werk goed te doen (zowel denken als voelen) heeft het brein de juiste voedingsstoffen nodig. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat omega 3 hier een belangrijke rol in vervult. Ons dieet blijkt vaak teveel omega 6 te bevatten en te weinig omega 3. "We zouden de hersenen kunnen vergelijken met een motor die flinke prestaties kan leveren en ontworpen is voor extra geraffineerde benzine terwijl we hem laten lopen op diesel van slechte kwaliteit.<sup>23</sup>" Zelfs depressieve klachten lijken af te nemen wanneer deze lichamelijke balans beter op orde is<sup>24</sup>. Reden om eens wat vaker vis op het menu te zetten.

### Een laatste overweging: erbij blijven of springen?

Bijna alle bovenstaande tips zijn gebaseerd op onderzoek.

Toch wil ik je als laatste nog een paar gedachten meegeven die moeilijk in onderzoek te vangen zijn.

**Mag jij het niet weten?** We hebben als mens een bijna niet te stoppen neiging weg te willen van dingen die we onprettig vinden. Zo ook bij keuzes. Het liefst willen we *NU* een antwoord. "Is het vervelend? Blijf daarbij.. ga het niet uit de weg." Zei een wijs iemand eens tegen me. Dit heeft mij veel gebracht. Soms weten we het niet in ons leven. Dat mag. Dat hoort erbij. Soms is het zelfs een fase waar we in horen te zijn voor we een volgende stap kunnen zetten.

Aan de andere kant van de balans: **Durf jij te springen?** Sommige mensen (ik ben er één van) hebben de neiging heel voorzichtig aan de kant te blijven staan in het leven. Steeds maar keuzes overdenken en afwachten. Is dat leven? Geen keuze maken kan ons meer ontnemen dan een beslissing waar we later spijt van hebben. Wat heb jij nodig om te springen? Om te leven?

## Samenvattend

Het is belangrijk om een onderscheid te maken in wat voor keuze je staat.

Wanneer je je in een voor jou nieuw gebied begeeft, vraag je dan af of je voldoende informatie hebt om je keuze op te baseren. Is het antwoord nee? Verzamel dan zoveel mogelijk kennis en indrukken over jouw keuzegebied, voordat je een keuze maakt. Is het antwoord ja? Heb jij eigenlijk alle informatie al die je nodig hebt? Ben jij een kenner op dit gebied? Dan kan je intuïtie je soms feilloos de goede richting in wijzen<sup>25</sup>.

Vooraf bij complexe keuzes helpt malen en analyseren vaak niet. Wees je bewust van de beperkingen van je 'denkertje' en stoot hem van de troon. Vertrouw meer op je onbewuste. Sporten en mediteren zijn goede manieren om je 'denkertje' wat rust te geven en emotioneel beter in balans te komen.

Je gevoel kan een belangrijk kompas vormen als het om jouw beslissing gaat. Hierbij gaat het eerder om bewustzijn van wat je voelt (bijvoorbeeld "ik ben nu boos") dan het feilloos volgen van dat gevoel om tot een keuze te komen.

Als mens hebben we een natuurlijke neiging vast te houden aan wat we hebben. We houden niet van verliezen. Soms is dat goed, maar op andere momenten kan dit ons tegenhouden los te laten en voor de 'winst' in ons leven te gaan. In een keuzeprocess kan het goed zijn om te kijken of er iets is waaraan jij vasthoudt en of je dit wel echt de moeite van het vasthouden waard vindt.

Neem de ruimte die je nodig hebt in jouw keuzeprocess. Neem liefst ruim de tijd om tot een belangrijke beslissing te komen, maar probeer hier niet grenzeloos in te zijn. Vooral wanneer het een emotioneel beladen onderwerp betreft kan fysieke afstand helpen om voor helderheid te zorgen.

Bespaar energie door focus aan te brengen: welke dagelijkse keuzes kan je automatiseren om meer aandacht voor jouw vraagstuk over te houden?

Een gezonde geest in een gezond lichaam komt tot gezonde beslissingen. Geef je hersenen de voedingsstoffen om goed te kunnen werken. Met name de balans tussen omega 3 & 6 wordt steeds vaker genoemd in dit verband. Lekker aan de vis is het devies! Een slechte nachtrust heeft een desastreuze uitwerking op de kwaliteit van je beslissingen. Eerder noemde ik het positieve effect van lichaamsbeweging al. Alle redenen om goed voor jezelf te zorgen wanneer je voor een belangrijke keuze staat!

<sup>1</sup> Gebaseerd op: Dijksterhuis, A. (2007) *Het slimme onbewuste*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

<sup>2</sup> Dijksterhuis, A. Bos, M.W., Nordgren, L.F. & van Baaren, R.B. (2006). 'On making the right choice: The deliberation-without-attention effect'. *Science*, 311, 1005-1007.

<sup>3</sup> Dijksterhuis, A., & van Olden, Z. (2006). 'On the benefits of thinking unconsciously: Unconscious thought increases post-choice satisfaction'. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 627-631.

<sup>4</sup> Lewis, M. (2012) Obama's Way. *Vanity Fair*, 5-10-2012.

<sup>5</sup> Gebaseerd op: Servan-Schreiber, D. (2003) *Guérir*. Parijs: Robert Laffont.

<sup>6</sup> Arnsten, A.F. & Goldman-Rakic, P.S. (1998). 'Noise stress impairs prefrontal cortical cognitive function in monkey: evidence for a hyperdopaminergic mechanism', *Archives of General Psychiatry*, vol. 55 (4), pp. 362-368.

<sup>7</sup> Ochsner, K.N., Bunge, S.A., e.a. (2002). An fmri study of the cognitive regulation of emotion, *Journal of Cognitive Neuroscience*.

<sup>8</sup> Starchem K. & Brand, M. (2012) Decision making under stress: A selective review. *Neuroscience and Biobehavioural Reviews*, 36(4), 1228-1248.

<sup>9</sup> Damasio, A.R., Tranel, D., Damasio, H., 1991. Somatic markers and the guidance of behavior: Theory and preliminary testing. In: Levin, H.S., Eisenberg, H.M., Benton, A.L. (Eds.), *Frontal Lobe Function and Dysfunction*. Oxford Univ. Press, New York, pp. 217-229.

<sup>10</sup> Bechara, A. (2004) The role of emotion in decision-making: Evidence from neurological patients with orbitofrontal damage. *Brain and Cognition*, 55, 30-40. [www.hss.caltech.edu/steve/bechara.pdf](http://www.hss.caltech.edu/steve/bechara.pdf).

<sup>11</sup> Seo, M. & Barrett, L.F. (2007). Being emotional during decision making – good or bad? An empirical investigation. *Academy of Management Journal*, 50(4), 923-940.

<sup>12</sup> Kirk, U., Downar, J. & Monaghan, P.R. (2011). Introspection drives increased rational decision-making in meditators playing the ultimatum game. *Frontiers in Neuroscience*, 5, 49.

<sup>13</sup> Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. & Lazar, S.W. (2011) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

<sup>14</sup> Ritskes, R. (1997) *Zen en keuzes maken*. Den Haag, Uitgeverij Synthese.

<sup>15</sup> Thich Nhat Hanh Darma Talks (2014, 15 april) Geraadpleegd op 6 maart 2015, van <http://tnhaudio.org/tag/body/>

<sup>16</sup> Gebaseerd op: Kahneman, D. (2011) *Thinking fast, thinking slow*. Farrar, Straus and Giroux.

<sup>17</sup> Novemsky, N. & Kahneman, D. (2005) The Boundaries of Loss Aversion. *Journal of Marketing Research*, 42 119-28.

<sup>18</sup> Atchley, R.A., Strayer, D.L. & Atchley, P. (2012) Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. *PLOS ONE*, 7(12)

<sup>19</sup> Libedinsky, C., Smith, D.v., Teng, C.S., Namburi, P., Chen, V.W., Huettel, S.A. & Chee, M.W. (2011) Sleep deprivation alters valuation signals in the ventromedial prefrontal cortex. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 5(70), 1-10.

<sup>20</sup> Venkatraman, V., Huettel, S.A., Chuah, L.Y.M., Payne, J.W. & Chee, M.W.L. (2011). Sleep deprivation biases the neural mechanisms underlying economic preferences. *Journal of Neuroscience*, 31(10), 3712-3718.

<sup>21</sup> Hertz, N. (2013) *Deze beslissing verandert je leven*. Business Contact

<sup>22</sup> Gebaseerd op: Servan-Schreiber, D. (2003) *Guérir*. Parijs: Robert Laffont.

<sup>23</sup> Servan-Schreiber, D. (2013) *Uw brein als medicijn*. P 156. Utrecht: Kosmos uitgevers

<sup>24</sup> Hibbeln, J. (1998) Fish consumption and major depression. *The Lancet*, vol. 351, p. 1213.

<sup>25</sup> Gebaseerd op: Gladwell, M. (2005). *Blink*. New York: Little, Brown and Company.