

DE PERFECTE... BESLISSING

Een minicollege beter beslissen van José Kerstholt, hoogleraar psychologische beslistkunde. Zodat u begrijpt waarom uw goede voornemens niet zijn gelukt.

Door **Ianthe Sahadat**
Foto's **Frank Ruiter**



Of het nu meer sporten of gezonder eten is, veel mensen proberen aan het begin van een nieuw jaar hun gedrag een wending te geven. Vaak tevergeefs. Een belangrijke oorzaak ligt in de wijze waarop we beslissen.

'Ons brein is als een ijsberg. Het topje dat boven het water uitsteekt, is ons analytische systeem, dat intentioneel is, bewust en logisch. Dat maakt goede voornemens. Zonder rekening te houden met de onzichtbare massa daaronder: het intuïtieve brein dat onbewust en associatief werkt, sterk wordt beïnvloed door emoties en gemoedstoestanden en vooral reageert op het hier en nu. Dat is het systeem dat ons de hele dag aanstuurt. Het meeste dat we doen is impulsief gewoontegedrag. Neem de reflex om een binnenkomend mailtje of Whatsappje onmiddellijk te openen, een chocoladereep gedachteloos op te eten of op de automatische piloot naar je werk te rijden.

'Naarmate je iets vaker doet, zal

dat gedrag meer en meer in je intuïtieve brein ingesleten raken en zodoende lastiger te veranderen.

'Als je met je analytische brein een beslissing hebt genomen, kost het wilskracht om die reflexen te weerstaan. Wilskracht is als een spier, die raakt vermoeid bij gebruik en werkt steeds minder goed. Daarom kan iemand die wil afvallen beter niet aan het einde van de dag boodschappen doen, want dan zijn de automatische reacties op de chipszakken en chocoladerepen des te lastiger te negeren.

'Je kunt de hele dag strijden tegen impulsen, maar er is ook een andere optie: probeer dat associatieve systeem zo goed mogelijk te benutten.

'Dat kan door het vragen te stellen. Dus niet: ik moet meer sporten.

Maar: wil ik sporten? Alleen al door zo'n vraag te stellen komen er psychologische mechanismes op gang, waardoor je het gewenste gedrag beter volhoudt. Door een bewuste dialoog aan te gaan met dat onderbewuste systeem, door te reflecteren,

JOSÉ KERSTHOLT

José Kerstholt (1961) studeerde psychologie aan de Universiteit van Groningen en promoveerde in 1996 aan de UvA in Amsterdam. Ze werkt als onderzoeker bij TNO waar ze zich bezighoudt met veiligheid en zelfredzaamheid. Sinds 2013 is ze bijzonder hoogleraar psychologische beslistkunde aan de Universiteit Twente.

kom je erachter wat je echt belangrijk vindt.

'Als 'meer sporten' geen persoonlijke overtuiging is, ga je het niet doen. De motivatie moet intrinsiek zijn, omdat jij graag fitter wilt zijn of omdat jij je daar lekker bij voelt. Door je intuïtieve systeem te bevragen kom je achter je overtuigingen, je waardensysteem, hoe jij als persoon wilt zijn.

'Stel jezelf daarom de vraag waar jij gelukkig van wordt, wat je belangrijk vindt. Dat vereist af en toe stilstaan, iets dat we niet vaak doen. De meeste mensen razen door op de automatische piloot.

'Om die geluksvraag te beantwoorden kun je bijvoorbeeld denken aan een activiteit of moment waarop je je blij, vrij en gelukkig voelt. Misschien is dat het moment dat je lekker in je eentje aan het uitwaaien bent aan zee. Dan moet je jezelf de vraag stellen waarom het precies dát moment is. Ligt het aan de plek, het strand? Aan het buiten zijn? Of is het omdat je even alleen bent? Of omdat er geen verplichtingen zijn of kinderen, geliefden of collega's die iets van je willen? Het betekent niet dat je voortaan elke dag naar zee moet om uit te waaien. Als het om het alleen zijn gaat bijvoorbeeld, kun je proberen dat vaker in te bouwen in je dagelijkse leven zonder dat je er voor naar dat strand hoeft. Hoe meer je achter je echte waarden komt, hoe meer je ernaar kunt leven.'