

OMDAT HET GOED VOELT

Sneller knopen doorhakken in plaats van eindeloos wikken en wegen: journalist Caroline Buijs merkt dat het in deze rare tijd ineens wat makkelijker gaat.

Het was voorjaar, ik was halverwege de twintig en kwam net terug van een weekend kamperen in Zuid-Limburg. Op mijn netvlies stonden nog de vele tinten groen van de bomen en de velden in het glooiende landschap, en van het malse gras waarop ons tentje stond. En nu was ik weer thuis, in de stad, en zag ik vanuit mijn keukenraam hoe de grijze buitenmuur van de overburen door de regen langzaam nog grijzer kleurde. Ik wist: ergens klopt hier iets niet. Ik zou me eigenlijk moeten omringen met natuur in plaats van beton. Toch bleef ik in de stad wonen, met veel plezier overigens, maar ik denk wel dat toen het zaadje is geplant voor het verlangen naar een plek buiten de stad naast een plek in de stad. Sindsdien droomde ik van een buitenhuisje en dat beeld bleef meer dan 25 jaar in mijn onderbewuste mee schommelen, zoals je zachtjes kunt schommelen in de slaapcoupé van een trein. Maar het kwam er nooit van. Naast dat het juiste huisje zich nooit voordeed – ik heb er tientallen bekeken – was ik ook nooit zo’n knopen-doorhakker. Ik denk dat angst voor het onbekende me op mijn plek hield.

En toen kwam die rare tijd waarin we ineens opgesloten zaten in de stad, zonder tuin, en intussen scheen elke dag uitbundig de zon. Op een vroege ochtend, terwijl iedereen in huis nog sliep, kwam die oude droom van het boshuisje weer boven en kroop ik met een deken en de iPad op de bank. Na een rondje googelen vond ik op goed geluk een plek op de Veluwe – tussen uitgestrekte heidevelden en sprookjesachtige bossen, met zingende vogels en wegspringende konijntjes – waar een boshuisje te koop stond. Een paar dagen later was het huisje van mijn man en mij: na één keer kijken en één nachtje slapen kochten we het, omdat het goed voelde. Waar ik normaal gesproken eindeloos kan wikken en wegen voordat ik een beslissing neem, was ik nu besluitvaardig. Weliswaar met *fingers crossed*, want we stopten al ons spaargeld in het huisje, dus nu moest niet ineens de ijskast het begeven.

NACHTJE OVER SLAPEN

Spontaan een besluit nemen en wat meer afgaan op mijn gevoel: het beviel me eigenlijk wel. Maar is het ook slim? Zou je door die manier van kiezen later geen spijt krijgen? Hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis beschrijft in zijn boek *Het slimme onbewuste* dat er, min of meer, drie manieren zijn om te kiezen. De eerste is de snelle manier, waarbij je niet of nauwelijks nadenkt. Bijvoorbeeld wanneer je wegspringt als er opeens een auto aan komt. De tweede is wat Dijksterhuis de ‘onbewuste’ manier noemt. Daarbij neem je informatie die belangrijk voor je is in je op en slaap je er vervolgens een nachtje over. Voelt het na zo’n nachtje nog steeds goed, dan kies je ervoor – min of meer de manier waarop ik het boshuisje kocht. Manier drie is de ‘bewuste’ manier, waarbij je informatie in je opneemt en die daarna aandachtig analyseert. Precies zoals ik gewend was beslissingen te nemen, met eindeloze lijstjes vol plussen en minnen.

Veel mensen denken dat die laatste methode de beste strategie is. Maar klopt dat wel? Nee, schrijft Dijksterhuis: bij belangrijke beslissingen zouden we juist meer op ons onbewuste en minder op ons bewustzijn moeten vertrouwen. Wel is het zo dat de meeste beslissingen beter worden naarmate we er meer tijd voor nemen, maar je kunt op twee manieren meer tijd aan iets besteden: door bewust na te denken of door je onbewuste het werk te laten doen door er letterlijk een nachtje over te slapen. Dijksterhuis: ‘Als je nadenkt, ga je (deels) andere argumenten gebruiken dan de argumenten die je zonder nadenken zou gebruiken, en die andere argumenten kunnen zorgen voor een slechtere keuze.’ Dat komt omdat wanneer je gaat nadenken, je vooral argumenten gebruikt die je goed onder woorden kunt brengen. Verbaliseren, heet dat. ‘Het probleem is nu dat veel nadenken ertoe leidt dat argumenten die verbaliseerbaar zijn, belangrijker gemaakt worden dan ze in feite zouden moeten zijn. (...) Juist bij heel belangrijke keuzes spelen emoties een grote rol, en die kun je niet goed verbaliseren. Denk maar aan de liefde. Kun je goed verbaliseren waarom je zo veel houdt van je partner? Natuurlijk kun je dat niet. Je kunt best een aantal leuke dingen zeggen over je partner, maar raakt dat echt aan diepere gevoelens? Het antwoord is nee. De kern van wat echte liefde is, laat zich niet zomaar onder woorden brengen.’ >

*Op een vroege ochtend,
terwijl iedereen in huis nog
sliep, kwam die oude droom
van het boshuisje weer boven*

Het leek ineens minder erg als
er iets fout zou gaan, want er ging
immers al zo veel fout om me heen

Voor mij was dit boshuisje een heel belangrijke keuze. Want met kiezen voor dit huisje zeiden we voorlopig nee tegen de verre reizen die we graag maakten. Verloren we onze buffer, wat in deze tijd waarschijnlijk helemaal niet zo’n goed idee was. Maar misschien zat er in mijn onbewuste al wel veel kennis over huisjes, veel meer dan ik wist. En wist ik daarom dat het meteen goed was.

HULP IS ALTIJD DICHTBIJ

Ook mijn collega Astrid hakte onverwacht een knoop door: ze kocht een bootje. “Ik heb lang gedacht: een bootje, dat is voor andere mensen. Of: dat moeten andere mensen voor me regelen. Maar nu realiseerde ik me dat je, als je iets wilt, er zelf voor moet zorgen. Mijn zoon, die al lang een bootje wilde, was mijn stok achter de deur. Toen ik op een gegeven moment vroeg: ‘Zullen we een bootje kopen?’ kreeg ik als opmerking terug: ‘Ja, maar dat gaat dan toch weer niet door.’ Dat gaat me niet gebeuren, dacht ik, dat mijn zoon later denkt dat onze plannen nooit doorgingen. Dus kocht ik vervolgens in tien minuten een bootje. Als ik eenmaal een idee heb, kan ik gelukkig goed knopen doorhakken. Ik ga niet eindeloos dingen uitzoeken of vergelijken. Ik denk dat het er bij een beslissing om gaat dat je de perfectie moet durven loslaten, het mag ook mislukken. Ons eerste tochtje mislukte bijvoorbeeld meteen. We voeren tegen een andere boot aan, kregen met kwade mensen te maken en daarna sloeg de motor af en kregen we ‘m niet meer aan de praat. Maar aan de overkant riep iemand: ‘Kan ik helpen?’ Toen we al peddelend bij de kade kwamen, bleek het mijn vroegere buurman te zijn. Dat vond ik een mooie les: er zijn altijd wel mensen in de buurt

die je willen helpen. Blijkbaar zat ik een beetje vast in allerlei aannames over mezelf, en ik denk dat ik door de coronatijd wat dapperder ben geworden. Er kwam een andere kant van mezelf naar boven, het was een soort Pippi Langkous-gevoel: ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan. Zo heb ik in mijn eentje het bootje over het drukke IJ gevaren. ‘Wow, dat je dat durfde,’ zeiden mensen toen ik daar achteraf over vertelde. Maar ik heb geen moment getwijfeld of ik dat wel zou kunnen.”

NIET BANG ZIJN

Wat mij misschien vaak heeft tegengehouden bij het nemen van een grote stap, zoals het kopen van een huisje, was de angst dat het verkeerd zou gaan, dat ik failliet zou gaan, dat ik zou eindigen als een tassenvrouwtje – je gedachten kunnen rare kronkels hebben. Maar nu leek het ineens minder erg als er iets fout zou gaan, want er ging door dat coronavirus immers al zo veel fout om me heen – dat werkte ergens ook relativerend. Het besef dat je niet overal invloed op hebt, drong beter tot me door. Er kunnen ook dingen fout gaan buiten je schuld, dus waar maakte ik me eigenlijk druk om? Bovendien: ik kan zuinig leven als het moet en weer langzaam een buffer opbouwen. Het boek *Het zoutpad* van de Britse auteur Raynor Winn hielp me ook om niet te bang te zijn en niet te zeuren. Want daarin gaat alles fout en toch veren Raynor en haar man Moth – allebei in de vijftig – daarna weer op. Ze worden niet alleen buiten hun schuld dakloos, Moth blijkt ook ernstig ziek te zijn. Vervolgens nemen ze het impulsieve besluit om het South West Coast Path te gaan lopen, een eeuwenoude route langs de zuidkust van Engeland van ruim duizend kilometer. Of, hoe Moth het in het boek aan voorbijgangers vertelt: ‘We zijn dakloos, hebben ons huis verloren, onze zaak, alles waar we ons hele leven voor hebben gewerkt, nu zitten we zonder geld, en ik ga dood, dus we dachten: wat kan ons het schelen, laten we gaan wandelen.’ Van hun laatste geld kopen ze een lichtgewicht tent en twee dunne slaapzakken en gaan op pad. Ze leven van heel weinig – vaak niet meer dan instantnoedels en een stuk karamel – kamperen in het wild (wat romantischer klinkt dan het is) en wassen zich af en toe in de zee of in een poeltje. De tocht gaat over steile

kliffen, soms in de hitte en soms in onbarmhartig noodweer en is verschrikkelijk zwaar. Mensen die geïnteresseerd een praatje met ze maken, deinzen verschrikt terug zodra ze horen dat ze dakloos zijn, alsof ze melaatsen zijn. Maar, schrijft Raynor halverwege, na een van de moeilijkste stukken van het pad: ‘We hadden het overleefd, zoals we alle rotsblokken van pijn hadden overleefd die ons naar het pad hadden gebracht. Dingen waarvan we hadden gedacht dat we ze nooit zouden kunnen verdragen, kregen minder scherpe punten, veranderden in ronde rivierkiezels door de beweging van het pad. Nog steeds een zware last om te dragen, maar iets minder pijnlijk om vast te houden.’

Na het lezen van het boek hoopte ik niet dat mij hetzelfde zou overkomen, maar het gaf me wel vertrouwen in het idee dat veel dingen weer goed kunnen komen en dat angst nooit een reden moet zijn om geen beslissing te nemen. Dat je niet met kauwgum aan je voeten vastgeplakt moet blijven staan, alleen omdat je denkt dat dat veilig is. Want slechte beslissingen kun je misschien herstellen, of er anders wel van leren. En af en toe een risico nemen maakt het leven ook leuk. ●