

GELUKKIGE KEUZES

Van alle belangrijke keuzes die we gedurende ons bestaan moeten maken staan er twee centraal: keuze van levenspartner(s) en keuzes van werk en opleiding. Want aan die twee zaken besteden we domweg de meeste tijd in ons leven. Aangezien ik vrees dat ik ons huis niet meer in kom als ik over partnerkeuze ga praten, richt ik me liever op onze beroepskeuze. Of beter gezegd, op datgene dat eraan voorafgaat: de studiekeuze.

Weet u nog waarom u bij psychologie uitkwam? Was het algemene interesse in *De Mens*? Wilde u mensen doorgronden, of – nog erger – beter maken? Of was het voor u, net als voor mij, een tweede keuze, omdat de eerste keuze om wat voor reden dan ook op het laatste moment afviel?

Volgens de theorie waarvan ik geloof dat die de hele psychologie gaat veranderen, maken we deze keuzes op grond van voorspellingen. Deze theorie van *predictive coding* stelt dat onze hersenen drie soorten voorspellingen maken, en dat gaat grotendeels onbewust. We voorspellen hoe de wereld er *perceptueel* uit gaat zien; je ziet jezelf bijvoorbeeld in een doktersjas rondlopen en met een grote auto naar je prachtige huis rijden. We voorspellen wat we *met ons lichaam* gaan doen in deze wereld; je brengt een stethoscoop naar het hart van de patiënt, en als derde voorspellen we hoe het *voelt* om bijvoorbeeld rechter of dokter te zijn. We voorspellen de blijdschap, droefenis, angst en boosheid die we gaan ervaren als we te maken gaan krijgen met bijvoorbeeld het overlijden van een patiënt. De keuze waar we het meest zeker over zijn, gaat winnen.

Ik durf te beweren dat het enige wat echt telt in het leven is hoe het voelt om een bepaald beroep uit te oefenen. Het ironische is dat onze hersenen juist dit aspect bij het maken van belangrijke keuzes proberen te minimaliseren. Gevoelens spelen zich in het hier en nu af en daar kunnen onze hersenen weinig mee als voorspellingsmachine. Je ziet voor je hoe het zal zijn aan de operatietafel, niet hoe het *voelt*.

Niet gehinderd door al te veel kennis vraag ik me af of deze lichamelijke belevingen wel voldoende aan bod komen in de studiekeuzetesten van dit moment. Schoolpsychologen, studiekeuzebegeleiders, A&O-psychologen, vertel het me: vragen we de toekomstige generatie studenten wel duidelijk genoeg hoe het gaat voelen om in een ziekenhuis te werken en een mens te opereren die komt te overlijden? Dit aspect – we zijn zo gelukkig als we ons voelen – is zwaar onderbelicht bij alle belangrijke keuzes die we maken. We willen met ons verstand de toekomst bepalen, terwijl ons lichaam iets heel anders kan aangeven. Dit is de tragiek van het dagelijkse bestaan. We voelen de gehele dag door van alles voor onze partner, onze baas en anderen, maar het zijn de bewuste voorspellingen over hoe ons leven eruit zal zien die ons leven bepalen.

Nou ja, misschien maar beter ook, ik zou al lang baanloos zijn geweest als ik mijn beslissingen op basis van mijn gevoel had genomen. Dakloos trouwens ook, maar daar ging ik het niet over hebben.



Harold Bekkering

is hoogleraar Sociocognitieve Neurowetenschappen aan het Donders Institute for Brain Cognition and Behaviour. E-mail: h.bekkering@donders.ru.nl.

FOTO: LEONIE VAN DER LOCHT - HUIJBERS