

Bakerpraatjes

We denken, dus we zijn. Maar wie we denken dát we zijn, wil nog wel eens botsen met de realiteit. Al te vaak verlaten we ons op foutieve vuistregels en goed klinkende borrelpraat. Tijd voor psychologen om wat mythes door te prikken. Over besluitenlijstjes, de macht van de ouder, je hart luchten, schuld belijden en de hand van God. Door **Iris Dijkstra** Foto's **Joost van den Broek** / Portretjes **Marieke Wijntjes**

Doe ook de **Grote Psychologie van de Koude Grond Quiz** op www.hartenziel.nl!



Dat kan geen toeval zijn...

Peter Verkoeijen, universitair docent methoden en technieken aan de Erasmus Universiteit Rotterdam: 'Dat statistiek tot felle discussies kan leiden, zie je bij het drama rondom verpleegkundige Lucia de B. De ene deskundige komt tot de conclusie dat zoveel sterfgevallen in haar aanwezigheid geen toeval kunnen zijn, volgens de andere is het dat wel. Op hoog niveau wordt er over kansen en toevalstreffers dus al flink gebakkeleid. 'Maar ook in het dagelijks leven is het nog niet zo makkelijk gebeurtenissen correct te interpreteren. Aan uitzonderlijke voorvallen kennen mensen bijvoorbeeld veel te veel gewicht toe. 'Dat kan geen toeval zijn', zeggen ze dan, als ze horen over de man die zich versliep op de dag dat de torens van het World Trade Center in New York naar beneden kwamen - het gebouw waarin hij anders aan het werk was geweest. Maar toeval is het natuurlijk wel, want dagelijks verslaapt zich misschien wel een op de duizend werknemers, dus is het logisch dat op die 11de september een handvol WTC'ers de dans is ontsprogen. Bovendien hadden al die andere werknemers zich niet verslapen. Maar dat soort informatie vergeten mensen. Een uitzonderlijke samenloop van omstandigheden valt nu eenmaal op, dus die onthoud je beter. En al naar gelang je overtuiging, ken je aan zulke gebeurtenissen een bepaalde betekenis toe. De man die zich uitgerend op 11 september versliep, kan dit bijvoorbeeld zien als een 'teken' dat het zijn tijd nog niet is, en dat God een hogere bedoeling met hem heeft. Breng daar maar eens iets tegen. In overtuiging kleurt nu eenmaal je waarneming, ook al gaat het om toevalstreffers. 'Uitzonderingen spreken dus meer tot de verbeelding dan ladingen cijfers. Het verhaal van de 96-jarige opa die al zijn leven lang twee pakjes sigaretten per dag weggaft en nog steeds geen longkanker heeft, dat blijft je bij. Zeker als je zelf rookt. Dat verweg de meeste stevige rokera's de 96 niet halen, is een bekend feit, en daardoor minder interessant om te onthouden. 'Het probleem is alleen dat zo'n vertekende waarneming vergaande gevolgen kan hebben. Ga maar na. Iemand die denkt dat allochtonen frauderen, zal alleen maar die voorvallen bijhouden op grond waarvan hij meent gelijk te hebben. Informatie over



Toeval bestaat niet. Als jij aan je moeder denkt en op dat moment belt zij, moet er haast wel sprake zijn van telepathie. Zo iets is gewoon te bizar om toeval te kunnen zijn.



Wie bekend, zal het wel gedaan hebben

Wie een misdaad bekend, moet er wel iets mee te maken hebben. Je bent toch gek als je gaat toegeven dat je iemand hebt vermoord, terwijl je weet dat je onschuldig bent? Een psychisch gezond mens zou dat nooit doen, dus mag je ervan uitgaan dat een bekentenis betekent dat iemand schuldig is.

Corine de Ruiter, hoogleraar forensische psychologie aan de Universiteit Maastricht: 'Je kunt bijna iedereen tot een valse bekentenis krijgen. Kijk maar naar de Puttense moordzaak. Zeven jaar zaten twee mannen vast op basis van de valse bekentenis dat ze Christel Ambrosius verkracht en vermoord zouden hebben, en zelfs na hun vrijspraak waren velen nog niet van hun onschuld overtuigd. Pas nu de vermoedelijke dader met dna is opgespoord, begint Nederland te geloven dat ze onrecht veroordeeld waren. 'Mensen kunnen het zich vaak niet voorstellen, maar onder psychische druk bezwijkt vrijwel iedereen. Dat hebben psychologische experimenten intussen wel aange-toond. Er is bijvoorbeeld een experiment gedaan waarbij deelnemers er ten onrechte van werden beschuldigd een bepaalde knop te hebben ingedrukt. Daardoor was er zogenaamd een computer gecrasht. De helft van deze deelnemers tekende vervolgens een formulier waarop ze schuld bekenden. Meldde zich ook nog een zogenaamde getuige van het incident, dan tekende maar liefst 98 procent. Ik vind dat schokkend. Kennelijk kunnen mensen er bij de geringste beschuldiging al toe over gaan iets te bekennen dat ze niet hebben gedaan. 'Geen wonder dat er ook tijdens politieverhoren valse bekentenissen worden afgelegd. De psychische druk waaronder verdachten staan, is enorm. Ze zijn opgepakt, zitten in zo'n verhoorkamer, verwijderd van hun hele hebben en houden thuis, en worden urenlang, dagen achtereen ondervraagd. Bovendien voeren rechercheurs de druk vaak op. Dan zeggen ze: 'We hebben al dna gevonden, dus we weten dat jij het gedaan hebt', terwijl dat helemaal niet zo is. Of ze beloven dingen als: 'Je mag naar huis als je nu bekent.' En als jij je intussen zorgen maakt of de kat wel te eten krijgt, kun je op een gegeven moment denken: oké, laat ik maar zeggen dat ik het gedaan heb, dan kan ik mijn kat tenminste gaan verzorgen. Echt, zo banaal kan het zijn. 'Natuurlijk is de een beter tegen psychische druk bestand dan de ander. Mensen die nog jong zijn, een verstandelijke handicap hebben of aan een psychische stoornis lijden, zijn extra kwetsbaar, en leggen onder druk eerder een valse bekentenis af. Maar het is dus de situatie die valse bekentenissen

in de hand werkt. Dat kunnen maar weinig mensen bevochten. We zijn nu eenmaal sterk geneigd het gedrag van anderen toe te schrijven aan hun persoonlijke eigenschappen, niet aan de omstandigheden waarin ze zich bevinden. 'Een bekentenis wordt dus gezien als bewijs van schuld, niet als een manier van iemand om aan een uitputtend, intimiderend verhoor te ontsnappen. 'Dat zouden politie en justitie toch moeten weten, zou je zeggen. Maar ook zij kijken veel te weinig naar de manier waarop een bekentenis tot stand is gekomen. Als je verdachten vertelt dat ze gebruik kunnen maken van hun zwijgrecht, en ze leggen desondanks een bekentenis af, dan zal die verklaring wel waar zijn, denken ze vaak. Ze beseffen te weinig wat psychische druk met mensen kan doen.'



Als je er maar over praat, is het goed

Over ingrijpende gebeurtenissen moet je praten. Het is gewoon niet gezond om zulke dingen op te kroppen. Dan blijven die ervaringen je achtervolgen en kun je er nooit een punt achter zetten.

Pim Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam: 'Veel mensen hebben het idee dat het heilzaam is om te praten over nare ervaringen. Of je nou bent beroofd, een kind hebt verloren of in het dagelijks leven een hoop stress ervaart: als je er maar over praat, is het goed en kun je het 'verwerken', denken ze. 'Maar er zijn helemaal geen onderzoeken waaruit blijkt dat dit voor iedereen geldt. Onderzoek naar debriefing laat zelfs zien dat je maar beter niet te snel over een ingrijpende gebeurtenis kunt praten. Bij debriefing wordt een team hulpverleners afge-stuurd op mensen die bijvoorbeeld een bankoverval hebben meegemaakt of getuige zijn geweest van een schietpartij. Zulke mensen worden, vlak na de gebeurtenis, aangemoedigd te vertellen wat ze hebben meegemaakt en hun emoties te uiten. Dat doet alleen meer kwaad dan goed. Mensen die zo'n debriefing krijgen, lopen namelijk een grotere kans om een posttraumatische stressstoornis te ontwikkelen. Hoe dat precies komt, is nog onbekend. Ik vermoed dat het hem zit in de boodschap die mensen impliciet met de debriefing meekrijgen: dat ze iets verschrikkelijks hebben meegemaakt, dat ze niet zonder professionele hulp aankunnen. Daardoor zouden ze zich meer op hun nare ervaring kunnen concentreren. Maar het kan ook zijn dat met het doorpraten over de situatie de traumatische gebeurtenis als het ware wordt verlengd. 'De meeste mensen zijn uitstekend in

staat om ingrijpende gebeurtenissen op hun eigen manier en in hun eigen tempo te verwerken. Zij zoeken hulp in hun eigen omgeving, als ze dat nodig hebben, en anders niet. Dat is óók prima. Praten over traumatische ervaringen is gewoon geen wondermiddel. Er is geen enkele aanwijzing dat mensen die er niet over praten meer psychische klachten hebben dan degenen die het wel doen. 'Des te opmerkelijker is het dat in de gezondheidszorg praten over nare ervaringen nog steeds zo'n centrale plek inneemt. Als je een methode propageert, wil je toch zeker weten dat die werkt, zou je zeggen. Van je huisarts verwacht je ook dat die iets voorschrijft waarvan het effect bewezen is. Niet dat hij iets voorschrijft omdat dat nou eenmaal altijd wordt voorgeschreven.'



Rotjochies moeten thuis harder worden aangepakt

Als jongeren rotzooi trappen, en trainen vernielen, fietsen jatten of hun buurman in elkaar slaan, dan is dat in feite te wijten aan de ouders. Die hebben de opvoeding laten lopen. Waren die kinderen beter opgevoed, dan waren ze niet zo onhandelbaar geworden.

Micha de Winter, hoogleraar maatschappelijke opvoedingsvraagstukken aan de Universiteit Utrecht: 'Van jongeren die overlast veroorzaken, wordt al gauw geroepen: 'Het ligt aan de ouders. Die hadden hun kind beter moeten opvoeden.' Maar zo simpel ligt het niet. Het gedrag en de ontwikkeling van kinderen wordt namelijk niet zo goed bepaald door de buurt waarin een kind opgroeit, blijkt uit onderzoek. Als kinderen in een achterstandswijk wonen, met veel armoede, werkloosheid, een concentratie van immigranten, noem maar op, is het ongelofelijk moeilijk ze op het rechte pad te houden. Ze lopen een veel grotere kans op zaken als schooluitval, criminaliteit en druggebruik. Al worden ze nog zo verantwoord opgevoed. 'Dat komt doordat er in zulke buurten weinig sociale controle en onderlinge steun is. In wijken waar bewoners geen contact met elkaar hebben en niet weten welke kinderen van welke bureu zijn, kunnen jongeren ongestoord hun gang gaan. Halen ze rotigheid uit, dan worden ze daarop door niemand aangesproken. Hetzelfde geldt trouwens voor de ouders: ook die kunnen zich misdragen zonder dat daarop acht wordt geslagen. Kijk naar de honderdduizend kinderen die jaarlijks worden mishandeld. Dat zijn kinderen bij jou in de straat, of bij je zoon of dochter op de peuterspeelzaal. Natuurlijk, het is de ouder - vaak - die slaat of verwaarloost. Maar die ouder kan dat doen en blijven doen omdat niemand erop let. 'Wij moeten er met ons allen voor zorgen

dat het kinderen goed gaat; dat ze niet ontsoren maar gezond en veilig opgroeien. Dat betekent dus dat wij ons niet alleen met onze eigen kinderen moeten bezighouden, maar ook met die van de bureu, collega's en kennissen. 'Het probleem is dat mensen het moeilijk vinden om zich met elkaar te bemoeien. We zijn gesteld op onze privacy, dus mengen we ons ook niet graag in andermans zaken. Doen we het toch, dan is het knap lastig de juiste toon te treffen. Hoe kaart je het aan als je je afvraagt of het met een kind wel goed gaat? Daarvoor zou meer aandacht moeten komen. Er moet over worden gesproken, bij ouderavonden, op internet, in de wijk. Op consultatiebureaus worden nu bijvoorbeeld alleen maar cursussen aangeboden die zich richten op jouw eigen kind.'



Grote beslissingen moet je goed overdenken

Of je nu de aanschaf van een nieuwe auto overweegt, moet kiezen tussen twee banen of je afvraagt op welke school je kinderen het beste af zijn: je moet de tijd nemen om alles af te wegen. Alleen op die manier kun je te een goede keuze komen.

Ap Dijksterhuis, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen: 'Een jaar of acht geleden moest ik in vijf minuten over de koop van een nieuw appartement beslissen. Heel stressvol, want er was een hoop geld mee genoemd. Maar ik zei: zelfs zonder dat ik de badkamer had gezien. Het pakte gelukkig goed uit, maar ik dacht wel: er zijn vast betere manieren om een keuze te maken. Zo ben ik onderzoek gaan doen naar het nemen van beslissingen. Dan laten we proefpersonen bijvoorbeeld uit vier auto's kiezen. De eigenschappen van deze auto's staan allemaal op papier, en dat wordt de deelnemers voorgeleed. Vervolgens krijgt de eerste groep de opdracht om de informatie een tijdje te overwegen en daarna tot een keuze te komen. 'De groepen twee en drie moegen juist niets overdenken. Zij worden algeleed met een taakje en moeten daarna hun voorkeur voor een auto uitspreken. Maar terwijl de deelnemers van groep twee weten dat ze na dat klusje een keuze moeten maken, weet groep drie dat niet. En wat zie je dan? De proefpersonen uit de eerste groep nemen de slechtste beslissing, die uit de tweede groep de beste. Blijkbaar is het effectiever om, terwijl je met heel andere dingen bezig bent, onbewust alles af te wegen dan om dat bewust te doen, of helemaal niet, zoals in groep drie. 'Deze bevinding druis in tegen de intuïtie. Bij complexe beslissingen, zoals het kopen van een computer of het kiezen van een studie, zijn mensen juist geneigd alle opties uitvoerig te overdenken, de plussen en de minnen op een rij te zetten en dan pas de knoop door te hakken. Maar precies dat wikkelen en wegen leidt tot verkeerde beslissingen. Je kunt beter even afstand nemen en dan een keuze maken. Je neemt dan geheel een betere beslissing, en je bent bovendien meer in je nopjes met je keuze. 'Je doet er dus goed aan bij ingewikkelde keuzes je onbewuste een woordje mee te laten spreken. Dat komt doordat je hersenen gewoon niet alle keuzemogelijkheden kunnen bevatten. Als je een huis wilt kopen, blijft je aandacht al gauw hangen bij die kenmerken die je goed onder woorden kunt brengen. Eigenschappen die wat lastiger uit te leggen zijn, bijvoorbeeld of je in zo'n

huis wel goed voelt, daaraan denk je niet, terwijl die keuze bepalen hoe gelukkig je met je keuze bent. Laat je de boel een tijdje bezinken, dan weeg je dat soort moeilijk grijpbare argumenten onbewust wel mee. Je boort dan kennis aan die je in de loop van je leven hebt verzameld en die ergens in je hersenen verstopt zit. Dat helpt om een goede beslissing te kunnen nemen. 'Op de afdeling waar ik werk, passen we dit soort bevindingen intussen zelf toe. Sollicitanten bespreken wij niet na: we laten de gesprekken bezinken en nemen vier dagen later een beslissing. Dat kan in een paar seconden gebeurd zijn, want vaak denken we er allemaal hetzelfde over. Zonder dat we van elkaar precies weten waarom. 'Overigens moet je alleen bij complexe beslissingen zo te werk gaan. Voor de aanschaf van een kaasschaaf of een spijkerbroek kun je beter wel even goed nadenken, want bij simpele keuzes geeft dát juist het beste resultaat.'

