

De kunst van het TWIJFELEN

Twijfel je weleens? Daar is niks mis mee: het helpt je beter na te denken en zorgvuldiger te kiezen. Maar wie blijft malen, komt vaak geen stap verder. **Psychotherapeut Carien Karsten legt uit** hoe je voorkomt dat twijfel je verlamt en hoe je er juist je voordeel mee kunt doen.

TEKST KIM VAN DER MEULEN

Misschien ken je het wel: je staat voor een keuze, weegt de voor- en nadelen af en piekert je suf, maar komt er niet uit. In haar praktijk ziet psychotherapeut Carien Karsten mensen twijfelen over grote én kleine vragen: moet ik in mijn relatie blijven? Wil ik een kind? Is een nieuwe baan een goed idee? Moet ik die leuke date nu een appje sturen? "Twijfel begint vaak niet als een groot drama, maar als een gedachte die maar rondjes draait", zegt Karsten. In haar boek *Uit je twijfel* legt ze uit hoe je voorkomt dat gezond nadenken omslaat in eindeloos malen en hoe twijfel je juist richting kan geven.

Waarover twijfelen mensen vaak?
"Veel twijfels gaan over identiteit: wie ben ik? Dat komt tot uitdrukking in keuzes rond opleiding, wonen, werk en relaties. Bij twintigers staat vaak alles ter discussie, van liefde tot werk. Dertigers zijn meestal iets meer gesetteld, maar kunnen bijvoorbeeld twijfelen over kinderen krijgen of over de vraag of ze een goede moeder zijn. In de veertig kun je je gaan afvragen wat je nog wilt bereiken in je werk; bij vrouwen speelt dan ook de perimenopauze een rol. En bij oudere mensen gaan twijfels vaak over gezondheid en pensioen: wat stel ik nog voor als ik niet meer werk?"

Heeft de een meer aanleg om te blijven wikken en wegen dan de ander?
"Ja. Dat heeft onder meer te maken met persoonlijkheidskenmerken. Wie angstiger is aangelegd, zal makkelijker twijfelen dan iemand die eerder onbezonnen is. Dat verschil zie je bij kinderen al: de een waagt de sprong en ziet wel waar-ie uitkomt, de ander blijft angstig afwachten. Ook leerervaringen spelen een rol in de manier waarop je reageert. Ouders kunnen hun kinderen bewustmaken van hun keuzemogelijkheden en ze leren omgaan met falen. Waarover je twijfelt en hoe zich dat uit, heeft vaak te maken met patronen die in je jeugd zijn ontstaan."

In je boek onderscheid je zeven 'twijfeltypes', waaronder de angstige twijfelaar en de zichzelf wegcijferende twijfelaar. Is iedereen in te delen binnen die types?
"De twijfeltypes zijn niet bedoeld als etiketten, maar je kunt je wel in een of meerdere types herkennen. Ze laten zien welke kant van jezelf onder spanning de overhand krijgt: hoe reageer je als de twijfel toeslaat? De angstige twijfelaar is bijvoorbeeld bang voor de gevolgen van een verkeerde keuze, een patroon dat vaak ontstaat bij mensen die als kind minder veiligheid en voorspelbaarheid kregen dan ze nodig hadden. De zichzelf wegcijferende twijfelaar heeft geleerd dat eigen verlangens minder belangrijk zijn dan die van anderen, waardoor alle opties even onzeker voelen. In sommige gevallen neemt bij twijfel de angst het over, soms de machteloosheid of het perfectionisme."

Kan dat ook per situatie verschillen?
"Ja. Een jonge vrouw die ik sprak, twijfelde sterk of ze moest doorgaan met haar relatie. Ze vroeg zich af: houdt hij wel van me? Maar bij audities en castings voor haar werk als actrice blaakte ze van het zelfvertrouwen. Je kunt op het ene gebied heel zeker zijn en op het andere enorm twijfelen."

'Twijfel zet aan tot denken en het verruimt je blik, je kiest zorgvuldiger'

Is veel twijfelen iets van deze tijd?
"Twijfel is van alle tijden, maar de maatschappelijke context speelt wel een rol. We hebben steeds meer vrijheid, informatie en keuzemogelijkheden, maar ervaren tegelijkertijd steeds minder controle vanwege oorlogen, pandemieën en de snelle opkomst van AI. Er valt steeds meer te kiezen, maar het is moeilijk te voorspellen hoe een keuze zal uitpakken."

Wat is het nut van twijfelen?
"Wie niet twijfelt, leert niet. Die tekst zag ik op een muur in Haarlem, tegenover het gerechtsgebouw. Het is een mooie uitspraak van de zestiende-eeuwse denker Coornhert. Twijfel zet aan tot denken en verruimt je blik: je ziet meer opties, je kiest zorgvuldiger en je gaat niet onbezonnen of blind ergens voor."

Toch doen sommige mensen het ongezond veel, schrijf je.
"Ja, bij sommigen is de twijfel hardnekkig: dezelfde gedachten »

WEL DOEN OF NIET?

Of toch wel?



blijven door hun hoofd draaien. Dat vreet energie. Als je ermee opstaat en ermee naar bed gaat en geen stap verder komt, ervaar je echt lijdensdruk. Hoe meer twijfel je leven beheerst, hoe moeilijker het wordt om knopen door te hakken. Dat kan chronische stress veroorzaken en het risico op burn-outklachten vergroten."

Hoe herken je het verschil tussen nuttig nadenken en overmatig twijfelen?
"Als je nuttig nadenkt, voel je dat je verder komt. Bij overmatig twijfelen keren steeds dezelfde argumenten terug. Iemand die ooit naar Australië is verhuisd, kan bijvoorbeeld blijven denken: zal ik teruggaan naar Nederland of niet? Om verder te komen, kun je de vraag veranderen: onder welke voorwaarden zou ik terug willen gaan, en hoe? Vervolgens kun je concrete mogelijkheden naast elkaar zetten. Teruggaan naar Nederland is er één, maar misschien is Frankrijk of een ander land ook een idee. Zo vergroot je je opties."

Wat kan dat opleveren?
"Je kunt ontdekken dat een keuze minder definitief is dan je denkt. Een cliënt van mij twijfelde of hij een chalet aan de kust zou kopen en besloot het niet te doen, omdat hij dacht dat hij er voorgoed aan vastzat. Maar je kunt het ook weer verkopen, of eerst een jaar kijken hoe het bevalt en wat de verhuur oplevert. Toen ik dat zei, kreeg hij ineens meer opties. Uiteindelijk werd zijn nee daardoor toch een ja."

Waarom is de druk om de juiste keuze te maken zo groot?
"Daar kan van alles achter zitten. Wat is het ergste wat er kan gebeuren als je niet de goede keuze maakt? Voor de een is dat afgaan in de ogen van anderen, terwijl een ander bang is om zich minderwaardig te voelen of zich achteraf verwijten te maken. Jezelf vergelijken met anderen kan de druk ook vergroten: zij lijken hun leven allemaal zo goed voor elkaar te hebben, waarom lukt mij dat niet?"

Wat is een goede eerste stap als je maar blijft twijfelen?
"Formuleer zo concreet en helder mogelijk waarover je twijfelt. 'Wat moet ik met mijn leven?' is te abstract. Als een vriendin met die vraag bij je kwam, zou je ook doorvragen. Maak er bijvoorbeeld van: zal ik A of B kiezen? Door afstand te nemen, zie je beter welke keuzes je tegenover elkaar zet en waar het echt om gaat. In mijn boek noem ik drie basisvragen die je jezelf kunt stellen: wat is? Wat telt? En wat kan? Dus: ga na wat er precies gebeurt, welke waarden je belangrijk vindt en welke kleine stap je nu kunt zetten."

Je beschrijft ook een 'spijtoefening' die kan helpen. Hoe werkt die?
"Stel je voor dat het tien jaar later is en je terugkijkt op deze periode. Met welke keuze zou je dan het beste kunnen leven? Waarvan zou je de minste spijt hebben? Je kunt je bijvoorbeeld afvragen: zou ik later meer spijt hebben van het beëindigen van mijn relatie of van jarenlang doorgaan met een uitputtende relatie? Zo maak je je los van het hier en nu en zie je beter waar je uiteindelijk wilt uitkomen. Het prettige aan de oefening is dat je terugkijkt terwijl je nu nog iets kunt beïnvloeden."

Helpt het niet om gewoon een lijstje met plussen en minnen te maken?
"Met zo'n lijstje blijf je vaak hangen bij een algemene vraag. Je kunt op een rijtje zetten waarom je wel of niet met een relatie moet doorgaan, maar daarmee heb je nog niet onderzocht wat er precies wringt. Is het jullie omgang, is het een verschil in toekomstbeeld of iets anders? Ik sprak een 39-jarige alleenstaande cliënt, die twijfelde of ze alleen een kind wilde krijgen en zo ja, met een donor, een bekende of iemand met wie ze het ouderschap zou delen. Bij zo'n beslissing kom je er niet met een pro-contralijstje. Je moet ook onderzoeken wat voor jou meer weegt: zelfstandigheid, een partnerrelatie of verbondenheid met een gezin?"

'Ga na wat er precies gebeurt, welke waarden je belangrijk vindt en welke kleine stap je nu kunt zetten

Waarom is het bij keuzes belangrijk om je waarden te kennen?
"Waarden geven richting: ze laten zien waar je voor staat en wat voor persoon je wilt zijn. Een cliënt merkte dat ze door haar perfectionisme continu vitte op haar gezin. Een vuil kopje op het aanrecht kon haar al triggeren. Toen ze zich afvroeg wat voor moeder ze wilde zijn, besefte ze dat haar gedrag daar niet bij paste. Nu oefent ze om op zulke momenten met een glimlach te reageren. Als je twijfelt over een keuze, kun je jezelf afvragen: past dit bij wie ik wil zijn? Dat maakt vaak duidelijker wat je moet doen."

Heb je ooit genoeg informatie om een goede keuze te kunnen maken?
"Nee. De wereld is veel te onvoorspelbaar om alle ontwikkelingen en gevolgen van een keuze te kunnen voorzien. Vijf jaar geleden was het bijvoorbeeld nog moeilijk te voorspellen welke vlucht AI zou nemen. Toch blijven »



'Het is zonde om uit angst een beslissing te nemen die je beperkt'

twijfelaars vaak informatie verzamelen, omdat dat een gevoel van controle geeft. Iedere beslissing blijft tot op zekere hoogte een gok. Maar als je goed hebt onderzocht wat je mogelijkheden zijn en wat voor jou belangrijk is, kun je wel een redelijke gok maken."

Hoe kun je die onzekerheid leren accepteren?
"Door kleine dingen aan het toeval over te laten. Loop eens naar het station zonder vooraf te kijken hoe laat de trein vertrekt. Of gooi tijdens een wandeling bij elke splitsing een muntje op om te bepalen welke kant je opgaat. Zo vergroot je je risicotolerantie. Soms kom je daardoor ook in contact met je gevoel, bijvoorbeeld als je na het opgooien van dat muntje denkt: hé, deze kant wil ik helemaal niet op."

Heb je zelf weleens een verkeerde keuze gemaakt?
"Ja, ik heb eens op mijn gevoel een huis gekocht. Eerst zei ik nee, maar ik sliep er een nachtje over en zei tegen mijn man: 'We moeten het toch doen.' Vrij snel daarna besefte ik dat het niet de goede keuze was. Er waren allerlei onvoorziene problemen, de leuke buren verhuisden en het huis was heel gehorig. Binnen een jaar verkochten we het weer. Inmiddels weet ik dat ik één aantrekkelijk detail soms idealiseer. Dat deed ik ook ooit bij een baan, omdat er prachtige bomen rond de werkplek stonden. Je gevoel bedriegt je soms, je hebt ook zelfkennis nodig."

Zijn er ook twijfels die we wat vaker zouden moeten toelaten?
"Zeker. Neem klimaatverandering: als mensen de mogelijkheid wegdrukken dat er iets aan de hand is, kan dat nare gevolgen hebben. Af en toe kan twijfel juist goed zijn. Ik probeer bij cliënten ook soms bewust twijfel te zaaien. Zo spreek ik weleens vrouwen die na teleurstellende ervaringen nooit meer willen daten. Dan zeg ik: wil je dat echt? Je hoeft niet meteen een relatie aan te gaan, je kunt ook beginnen met één leuke date-ervaring. Het is zonde om uit angst een beslissing te nemen die je ook nog eens beperkt."

Wat wil je twijfelaars nog meegeven?
"We worden voortdurend beïnvloed door andere mensen en sociale media. Daardoor reageren we veel op prikkels van buiten en staan we weinig stil bij wat ons beweegt. Leg je telefoon daarom regelmatig weg en vraag je af: waar heb ik behoefte aan? Wat verlang ik eigenlijk, en waarop heb ik invloed? Zo ontstaat er meer ruimte om te voelen wat je zelf wilt."

Is stoppen met twijfelen uiteindelijk het doel?
"Nee, alsjeblieft niet. Twijfelen is een gezonde mentale activiteit. Pas als je daarin vastloopt, wordt het een probleem. Het gaat erom dat je onderzoekt wat er speelt, mogelijkheden ziet en uiteindelijk in beweging komt."



Carien Karsten is psychotherapeut, coach en spreker. Ze staat bekend om haar toegankelijke uitleg van psychologische thema's en schreef eerder de boeken *Uit je angst* en *Uit je burn-out*.
Uit je twijfel: de kunst van het kiezen, Carien Karsten (Kosmos Uitgevers) «