

Van 'wat wil ik hebben' naar 'wie wil ik zijn?'

In tijden van crisis hebben we de neiging te vechten voor onze eigen belangen. 'Klein denken' noemt Roos Vonk dat. En het helpt ons geen steek verder. Tijd dus voor 'groot denken': leven volgens je waarden in plaats van je belangen is beter voor onszelf en voor de wereld. TEKST: ROOS VONK BEELD: JAMES A. MOSLEY

We leven in een onzekere wereld, dat is duidelijk geworden door de economische recessie. Bij onzekerheid is het onze natuurlijke neiging om pas op de plaats te maken en te wachten tot het over is. Even bezien hoe het zich ontwikkelt. Dat is nu heel letterlijk te zien: mensen stellen verhuizingen en grote aankopen uit. Ze wachten met grote beslissingen tot het weer *business as usual* is.

Maar wat als het niet overgaat? Wat als je huis in waarde blijft dalen, omdat we straks alleen nog maar tijdelijke banen hebben en überhaupt geen huizen meer kopen? Wat als dit geen laagconjunctuur is, maar het einde van ons economische-groei-model – omdat het inzicht doorbreekt dat we daarmee de aarde

uitputten en in ecologische zin boven onze stand leven? Wat als dit geen crisis is, maar een nieuwe werkelijkheid?

Het is denkbaar, en misschien zou het helemaal niet erg zijn. In 2005 was ex-ABN Amro-baas Rijkman Groenink nog 'persoon van het jaar', ex-SNS-baas Sjoerd van Keulen was in 2007 'topman van het jaar', en ex-DSB-baas Dirk Scheringa werd in 2009 'een voorbeeld voor ons allen' genoemd. In een paar jaar tijd zijn we heel anders naar hun prestaties gaan kijken.

In hun boek *How much is enough?* noemen econoom en filosoof Robert en Edward Skidelsky het kapitalisme een onverzadigbare machine die steeds nieuwe behoeften aanwakkert. Een machine die ons rijk heeft gemaakt, maar het grootste voordeel van rijkdom heeft weggenomen: het gevoel dat je genoeg hebt.

Onze politici zijn nog niet zover; zij zijn nog bezig ons 'door de crisis heen te loodsen', in afwachting van de economische groei daarna. Maar wie weet is de nieuwe werkelijkheid al begonnen. Dan moeten we niet stilzitten en wachten tot het over is. Want het gaat niet over.

Geen belangen, maar waarden

Maar waaraan kunnen we dan houvast ontlend? Hoe kunnen we ons

oriënteren als alles om ons heen onduidelijk en in beweging is? Juist dan komt de psychologie van pas. Wat we nodig hebben is niet economische groei, maar psychologische: een verschuiving van denken in belangen naar denken in waarden.

Het dagelijks leven heeft de vervelende neiging onze aandacht te sturen naar onze belangen: wat we willen *hebben* en voor elkaar krijgen. Gek genoeg denken we veel minder aan onze waarden en idealen: wat we willen *zijn*. Je kunt het ook 'klein' versus 'groot' denken noemen. Klein denken is bijvoorbeeld: hoe krijg ik mijn plan erdoor straks in dat overleg; hoe krijg ik mijn partner mee in wat ik wil; hoe krijg ik mijn geld terug van die leverancier. De aandacht is gericht op de directe omgeving. Groot denken



betekent uitzoomen, waardoor je niet alleen je omgeving in beeld hebt, maar ook je eigen gedrag. Bijvoorbeeld: ik besef opeens dat ik sluwe plannetjes zit te bedenken om mijn partner mee te krijgen – wil ik zo zijn? Ik sta me kwaad te maken tegen die winkelier – zou ik het ook anders kunnen doen?

Klein denken – in termen van belangen – leidt vaak tot conflicten met anderen, vooral als zij ook klein denken. En dat doen ze, want de beslommeringen van het dagelijks leven nodigen daartoe uit. Zo ontstaan belangentegenstellingen, vooral in tijden van schaarste zoals nu.

In de politiek is dat heel goed te zien. Politieke partijen worden steeds meer belangengroepen. 50plus is een mooi voorbeeld: een partij die is opgericht

om de belangen van een groep te bewaken. Bij de keus voor een partij vragen veel kiezers zich af: wat is het beste voor *mij*? Politici spiegelen dat gedrag en bewaken de belangen van hun kiezers. Geen wonder dat kiezers sterk verdeeld raken over de verschillende belangengroepen, waardoor nergens een duidelijke meerderheid voor is. (Politici zeggen wel dat wij kiezers het kabinet VVD-PvdA hebben gekozen, maar niets is minder waar: degenen die op de VVD stemden, wilden juist niet de PvdA en omgekeerd.)

Belangentegenstellingen worden vaak opgelost met geven en nemen; denk aan het 'kwartetspel' waarmee Wouter Bos de regeringspartijen hun tegengestelde belangen liet uitruilen. Tegelijkertijd wordt er gemopperd op het gebrek aan visie van het kabinet. Logisch, want het kabinet is bezig met belangen. Over

waarden kun je niet onderhandelen, over belangen wel.

Onze betere helft

Waarom is het dan eigenlijk zo moeilijk: trouw zijn aan nota bene onze eigen waarden? Omdat in de evolutie het denken aan onze kortetermijnbelangen diep verankerd is geraakt in ons brein. Dat is functioneel in de strijd om overleving, dus van nature doen we dat als eerste. De gebieden in ons brein die dit regelen, zijn het eerst ontstaan – andere dieren hebben ze ook – en het diepst verankerd. Klein denken gaat dus op de automatische piloot. Voor 'groot denken' moeten we gebruikmaken van hersengebieden die in onze evolutie als laatste zijn ontstaan; die een beroep doen op hogere mentale capaciteiten als reflectie en bewustzijn. Dat gaat niet vanzelf.

Daar komt bij dat klein denken zichzelf versterkt. Door het uitruilen van belangen voeden we elkaars kleine denken. We krijgen de indruk dat we beter af zijn naarmate we meer van onze belangen binnenhalen. Ten onrechte. Denk aan de kinderarbeid en de slaver-

Van nature denken we het eerst aan ons directe belang. Denken aan hogere waarden kost meer moeite

OEFFENING: Wat vindt u belangrijk in het leven?

Deze oefening wordt veel gebruikt in onderzoek naar waarden en waardenconflicten, en heeft aantoonbaar positief effect op onze stemming en ons denken.

1 Hieronder staan twaalf waarden en kwaliteiten. Bedenk welke u het belangrijkste vindt in uw leven en welke iets minder. Geef ze een cijfer en maak zo een persoonlijke toptwaalf: daarbij is 1 het belangrijkste, 12 het minst belangrijk. Gebruik elk cijfer maar één keer – u dient dus echt te kiezen.

Mijn waarden:

<input type="checkbox"/> openheid	<input type="checkbox"/> integriteit	<input type="checkbox"/> creativiteit
<input type="checkbox"/> betrokkenheid	<input type="checkbox"/> persoonlijke groei	<input type="checkbox"/> inspiratie
<input type="checkbox"/> liefde	<input type="checkbox"/> discipline	<input type="checkbox"/> trouw
<input type="checkbox"/> respect	<input type="checkbox"/> schoonheid	<input type="checkbox"/> rechtvaardigheid

2 Schrijf vervolgens een kort stukje over uw nummer-één-waarde. Vertel waarom deze waarde belangrijk voor u is, en beschrijf een periode of gebeurtenis waarin deze waarde een belangrijke rol heeft gespeeld in uw leven.

nij: die hebben we ook afgeschapt, hoewel dat destijds indruiste tegen de belangen van degenen die de touwtjes in handen hadden. Zijn we sindsdien slechter af? Nee natuurlijk: door ononderhandelbare waarden bovenaan te zetten, worden we juist betere mensen.

Het aardige is dat ‘groot denken’ ook voor onszelf aantoonbaar positieve effecten heeft. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het reflecteren op je eigen waarden je gevoel van persoonlijke integriteit en eigenwaarde versterkt. Na het doen van een waardenoefening, zoals die hierboven, worden proefpersonen minder defensief tegenover andere meningen, of tegenover informatie die hun opvattingen tegenspreekt. Zo bleek dat straffe koffiedrinkers na zo’n oefening meer openstonden voor informatie over de gevaren van cafeïne. En waar mensen normaal gesproken negatief oordelen over iemand die tegen hun politieke of religieuze overtuigingen ingaat, werd dit effect zwakker na een waardenoefening.^[1] Het denken wordt dus ‘groter’ – ruimhartiger en meer acceptierend.

Dat biedt een goede basis om met anderen in gesprek te gaan over hún waarden, met respect en zonder het gevoel dat er iets uitgeruild moet worden. Jouw waarden worden immers niet

minder wanneer je meekijkt met iemand die andere waarden heeft. Juist doordat je de waarden van een ander erkent en niet weghoont, kun je beter samen een conflict oplossen.^[2] Wanneer je groter denkt, ontdek je ook eerder een collectief gezamenlijk belang. Misschien is het niet toevallig dat onze collectieve belangen uiteindelijk sterk samenhangen met waarden over een respectvolle omgang met onze planeet. Dan krijg je eerder in de gaten dat er niet alleen een boekhoudkundige balans op orde moet komen, maar ook een ecologische balans, en dat het exploiteren van de aardbol in niemands belang is.

Op koers blijven

Maar wat heb je aan moraal in een crisis? Hoe kunnen waarden ons helpen in deze wankel werkelijkheid? Op de woelige baren van het leven hebben we een vuurtoren nodig, een oriëntatiepunt. Dat zit in onszelf – in onze waarden. De Partij voor de Dieren zegt het mooi: ‘Hou vast aan je idealen, want ze bieden houvast.’ Ze geven een gevoel van zingeving en richting in het leven. Juist in onzekere tijden hebben we daar behoefte aan. Dat wordt geïllustreerd door onderzoek^[3], waaruit blijkt dat angst en spanning afnemen wanneer we denken over onze eigen idealen. Denken aan fij-

ne dingen heeft dat dempende effect ook al enigszins, maar denken aan idealen en hogere waarden heeft meer effect dan aan chocola. Dat komt doordat waarden altijd en overal toepasbaar zijn, we hebben er niets voor nodig.

Maar het afstemmen op je eigen waarden gaat niet vanzelf, het vraagt bewustzijn. Een manier om dat te krijgen is je eigen topdrie van waarden maken (zie hierboven) en met jezelf af te spreken dat je belangrijke keuzes steeds zult toetsen aan die waarden. Ook kun je elke dag even tijd inruimen voor een moment van reflectie: lig ik goed op koers, als ik even naar de vuurtoren kijk? Loop ik niet te sjoemelen met datgene waarin ik geloof? Onze belangen verleiden ons om te marchanderen met onze waarden. Als bootjes op een onbestendige zee drijven we af onder invloed van de dagelijkse weer-en-wind-beslommelingen. Dat geeft niks, dat hoort erbij. Zolang we weten waar de vuurtoren staat, komen we na omzwervingen en uitstapjes altijd weer op koers.

Hoe vaker je afstemt op die innerlijke zender, hoe sterker hij wordt. In het begin vraagt dat afstemmen aandacht en bewustzijn, maar naarmate je het vaker doet, merk je dat het signaal sterker wordt. Ziedaar je houvast in onzekere tijden. Je weet niet of je die baan, dat huis, dat project waar je aan werkt wel kunt houden. Maar wat er ook gebeurt – je idealen en je waarden kan niemand je afnemen, je kunt ze in elke volgende situatie weer naleven en uitdragen.

Het slechte nieuws is: er gaat geen zekerheid komen in deze nieuwe werkelijkheid. Het goede nieuws: dat heb je ook helemaal niet nodig. ■

Bronnen: ^[1] D. Sherman, G. Cohen, *Accepting threatening information: Self-affirmation and the reduction of defensive biases*, *Current Directions in Psychological Science*, 13, 2002 / ^[2] K. Rexwinkel e.a., *Wanneer jij ok bent, ben ik ook ok! Hoe de bevestiging van een ander het oplossen van een waardenconflict vergemakkelijkt*. In: Jaarboek Sociale Psychologie 2011, ASPO Pers, 2012 / ^[3] I. McGregor e.a., *Approaching relief: Compensatory ideals relieve threat-induced anxiety by promoting approach-motivated states*, *Social Cognition*, 30, 2012