

# WAT DENK JE WEL?

Waarom we ons voelen en gedragen  
zoals we doen

NICKY HAYES

Noordboek

Copyright © Michael O'Mara Books 2022

First published as *What are You Thinking: Why We Feel and Act the way We Do* in 2022 by Michael O'Mara Books.

Copyright deze editie © 2023 Michael O'Mara Books | uitgeverij Noordboek

Vertaling: Jet Zegers en Mylène Delfos

Omslagontwerp: Julien Hoekstra, Leeuwarden

Boekverzorging: Asterisk\*, Amsterdam

Druk: Wilco, Amersfoort

ISBN 978 90 5615 684 8

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl).

Noordboek is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.noordboek.nl](http://www.noordboek.nl)

# INHOUD

Inleiding	7
<b>DEEL 1: BESLISSINGEN NEMEN EN PROBLEMEN OPLOSSEN</b>	<b>11</b>
1. Kun je lopen en tegelijkertijd kauwgum kauwen?	13
2. Welke gorilla?	17
3. Ik heb een advertentie gezien...	20
4. Is dat normaal?	23
5. Is dat te riskant?	27
6. Ik kan nu niet opgeven	31
7. Is niet iedereen het ermee eens?	35
<b>DEEL 2: OORDELEN</b>	<b>39</b>
8. Is de eerste indruk belangrijk?	41
9. Hoe zien ze me?	45
10. Ik kan dit!	49
11. Hoe kun je zo stom zijn?	52
12. Wie is hier eigenlijk de baas?	56
13. Hulpeloos en hopeloos?	60
14. Wiens schuld was dat?	64
<b>DEEL 3: PSYCHISCHE TOESTANDEN</b>	<b>69</b>
15. Sorry, ik zat met mijn gedachten ergens anders...	71
16. Eureka, ik heb 't!	74
17. Is dat mijn muze?	77
18. Hoe ben je daarachter gekomen?	81
19. Hou jij je aan je goede voornemens?	85
20. Ben je boos op me?	88
<b>DEEL 4: WAARNEMEN</b>	<b>93</b>
21. Hoorde ik mijn naam?	95
22. Wie is dat daar?	98
23. U bent mijn vrouw niet!	101
24. Wat voor driehoek?	105
25. Dat had ik niet verwacht!	108
26. Weet je echt wat ik denk?	112

<b>DEEL 5: REPRESENTATIE</b>	<b>117</b>
27. Wat is dat in hemelsnaam?	119
28. Heb ik dat eerder gezien?	122
29. In mijn geestesoog	126
30. Zijn roodharige mensen heethoofden?	129
31. Dat weet iedereen	133
32. Even afkloppen	137
<b>DEEL 6: HERINNEREN</b>	<b>141</b>
33. Wat was dat getal ook alweer?	143
34. Wat deed je op vakantie?	146
35. Waar ben ik?	150
36. Wat doe ik?	154
37. Zit hij te vissen?	157
38. Wat doe je op je verjaardag?	161
39. Is dat echt gebeurd?	165
<b>DEEL 7: VERGETEN</b>	<b>169</b>
40. Ligt het op het puntje van je tong?	171
41. Is dat Frans of Spaans?	174
42. Wie ben ik?	178
43. Ben je de tandarts vergeten?	182
44. Mijn hoofd is helemaal leeg	185
<b>DEEL 8: BEWUST EN ONBEWUST DENKEN</b>	<b>189</b>
45. Hier en nu	191
46. Heb je vannacht gedroomd?	194
47. Ben jij een nachtbraker?	198
48. Heb ik dat echt gedaan?	202
49. Dat was ik niet!	205
50. Kan ik jouw pijn voelen?	210
Register	215

## INLEIDING

Denken maakt zozeer deel uit van alles wat wij mensen doen, dat we het meestal vanzelfsprekend vinden. Maar ons denken is veel gecompliceerder dan het op het eerste gezicht lijkt, en heeft vele facetten. Of het nu om besluitvorming gaat of om het uiten van een mening over onszelf en anderen, hoe we denken en hoe onze geest deze gedachten vormt, is de kern van wie we zijn en hoe we anderen zien. Denken is zelfs zo belangrijk, dat het niet slechts het terrein is van één enkel deelgebied van de psychologie. Cognitief psychologen doen, zoals de naam al zegt, onderzoek naar cognitie, dat wil zeggen mentale activiteit, en dat omvat ook het denken. Veel van onze kennis over hoe mensen denken komt rechtstreeks voort uit hun cognitieonderzoek, bijvoorbeeld hoe we informatie in onze geest voorstellen en de verschillende soorten geheugen die we gebruiken.

Maar van andere deelgebieden van de psychologie hebben we ook geleerd. Neuropsychologen bestuderen bijvoorbeeld hoe de hersenen werken. Ze gebruiken scantechnieken om vast te stellen welke delen van de hersenen actief zijn als we denken, zoals wanneer we een puzzel proberen op te lossen, en dat aspect van hersenonderzoek wordt cognitieve neuropsychologie genoemd. Sommige sociaal psychologen zijn ook gespecialiseerd in sociale cognitie: die delen van ons denken die te maken hebben met hoe we ons tot anderen verstaan, bijvoorbeeld door een oordeel te vellen of door te bedenken hoe we in een bepaalde sociale situatie moeten handelen. En sommige facetten van ons denken brengen die verschillende aspecten van de psychologie samen, zoals het onderzoek naar empathie, of hoe ons bioritme invloed heeft op onze manier van denken.

Het doel van dit boek is het verkennen van die hoofdgebieden van het denken, die de grootste invloed op ons dagelijks leven hebben. Om te beginnen zullen we kijken naar hoe we besluiten nemen en problemen oplossen: wellicht is dat het eerste wat in ons opkomt als we denken over denken. In dat proces zullen we leren hoe we steeds dezelfde fouten maken door de ogenschijnlijk makkelijkste opties te kiezen en hoe we sommige van deze fouten kunnen leren vermijden. Ons denken houdt ook in dat we oordelen, over anderen en onszelf, en daar zullen we in het tweede deel van het boek aandacht aan besteden. We zullen bijvoorbeeld bestuderen hoe we meestal anders over anderen oordelen dan over onszelf, en hoe negatieve opvattingen over wat men van ons denkt tot depressies kunnen leiden. Daarna kijken we naar creativiteit en inzicht, en onderzoeken we hoeveel van ons andere denken beïnvloed wordt door onze gewoonten en algemene geestelijke gesteldheid.

Van de manier waarop we denken gaan we vervolgens verder met de vraag hoe we eigenlijk de informatie verkrijgen waarmee we denken. Zo is er het fascinerende vraagstuk van hoe we gegevens begrijpen die we van buitenaf ontvangen, hoe we dingen herkennen en hoe we die informatie gebruiken om in actie te komen als dat nodig is, en ook hoe onze waarneming kan worden misleid. Vervolgens bestuderen we de verschillende technieken die we gebruiken om ons te helpen gegevens te reproduceren en op te slaan. Maar we moeten die informatie ook weer kunnen terugroepen, dus we kijken ook naar de vele methoden die we gebruiken om dingen te onthouden, variërend van ons geheugen voor lichamelijke activiteiten en vaardigheden, tot hoe we taal gebruiken, en de manier waarop we ons plannen en intenties herinneren die nog niet hebben plaatsgevonden. Natuurlijk herinneren we ons niet alleen dingen, we vergeten ze ook, en dat kan om allerlei redenen gebeuren, zelfs omdat we dat onbewust wensen. Als we dat allemaal

samenvoegen en inzien dat veel van ons denken niet eens bewust gebeurt, gaan we begrijpen hoe gecompliceerd denken eigenlijk is. Maar het is ook fascinerend, en de kennis over de verschillende facetten van denken en hoe onze geest kan worden beïnvloed zonder dat we dat beseffen, helpt ons niet alleen onszelf, maar ook anderen te begrijpen.





# 1

## **BESLISSINGEN NEMEN EN PROBLEMEN OPLOSSEN**

In dit eerste deel kijken we naar bepaalde manieren waarop we denken als we ons bezighouden met problemen of uitdagingen van het dagelijks leven. Een groot deel van de tijd denken we helemaal niet; we nemen de dingen voor lief en gaan door met onze gebruikelijke bezigheden. Maar soms zijn we heel geconcentreerd, dus waardoor ontstaat dat verschil? En zijn we ons nog bewust van onze omgeving als we ons echt concentreren?

Ons denken zit vol shortcuts en die zorgen er vaak voor dat we fouten maken. Psychologen hebben meer dan honderd manieren ontdekt waarop die sluiproutes, of heuristieken, ons op het verkeerde spoor kunnen zetten, variërend van gewoon de meest vertrouwde keuze maken tot de aanname dat onze eigen ervaring representatief is voor die van anderen.



## 1

## KUN JE LOPEN EN TEGELIJKERTIJD KAUWGOM KAUWEN?

Het gezegde dat iemand niet tegelijkertijd kan lopen en kauwgum kauwen is een aloude belediging. Het impliceert dat die persoon zo weinig hersencapaciteit heeft dat hij zich heel hard moet concentreren om dingen te doen die bij andere mensen vanzelf gaan.

Het grootste deel van ons denken is in feite zo automatisch dat we het nauwelijks opmerken. We beantwoorden de begroeting van anderen met een routineantwoord zoals ‘Goed, en met jou?’, zonder na te denken over wat we eigenlijk zeggen. Het verbaast ons als onze woorden letterlijk worden genomen. We zijn allemaal wel eens van ons stuk gebracht door mensen die op de beleefde vraag: ‘Hoe gaat het met je?’ reageren door ons *precies* te vertellen hoe het met ze gaat... tot in het kleinste slaapverwekkende detail! Daarvan leer je in elk geval wel op te letten hoe je op zulke vragen antwoordt. Maar in het algemeen vatten de meeste mensen die woorden op zoals ze bedoeld zijn, als een vriendelijke begroeting en niet als een uitnodiging om hun complete medische dossier uit de doeken te doen.

Op dezelfde manier nemen we simpele beslissingen en lossen we eenvoudige problemen min of meer automatisch op. Ze verstoren niet wat we op dat moment aan het doen zijn, en zo gaan we met de meeste dagelijkse gebeurtenissen en besluiten om. Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman noemt dit **systeem 1-denken**: een automatische manier van denken die weinig van ons vraagt en ons in staat stelt gemakkelijk te multitasken. Wij kunnen bijvoorbeeld piekeren over wat we vanavond zullen eten terwijl we de hond uitlaten, zonder onze vaart te

verminderen. Dat is systeem 1-denken. Het is hetzelfde als wanneer we besluiten dat we iemand die naar ons glimlacht aardig vinden, of berekenen dat twee plus drie vijf is.



**Systeem 1-denken:** ons dagelijkse denken, dat snel en intuïtief is, maar dikwijls onzorgvuldig en bevooroordeeld kan zijn.

---

Maar als iemand ons zou vragen om een werkelijk ingewikkeld probleem op te lossen terwijl we de hond uitlieten – bijvoorbeeld om te berekenen over hoeveel dagen het weer 29 februari is – kan het goed zijn dat we stil moeten gaan staan om het uit te rekenen. Sommige dingen vereisen geconcentreerd denken, hetgeen andere soorten mentale processen stillegt. Kahneman noemde dat **systeem 2-denken:** het is het soort logische, systematische denken dat onze volle aandacht nodig heeft.

Meestal, zegt Kahneman, gebruiken we systeem 1-denken. Het is eenvoudig en vergt niet veel cognitieve arbeid. Maar het is ook behoorlijk onbetrouwbaar; we kunnen in allerlei valkuilen stappen en fouten maken, omdat het zo vanzelf gaat. We gaan sommige van die valkuilen verderop in dit deel van het boek nader bekijken. Bij systeem 1-denken vallen we op drie dingen terug: de dagelijkse aannames die we uit gewoonte doen en waar we niet echt over nadenken; de algemene kennis die we eenvoudigweg als waarheid hebben geaccepteerd omdat we die in onze jonge jaren van familie en ouderen hebben geleerd; en de gedeelde sociale voorstellingen van wat de oorzaak is van wat, en waarom de dingen zijn zoals ze zijn die in onze cultuur en maatschappij als vanzelfsprekend worden beschouwd. Die dingen zijn meestal goed toepasbaar op routinematige, gemakkelijke situaties,

### Vermijd deze patiënt

Een van de voorbeelden van snel en traag denken die Kahneman geeft, is dat van psychotherapeuten in opleiding die een bepaald soort cliënt tegenover zich vinden: iemand die voor therapie komt en onthult dat er een aantal mislukte pogingen van andere therapeuten zijn geweest om de problemen aan te pakken, waarna diegene de nieuwe therapeut verzekert dat die anders is dan alle voorgangers en hem of haar wel zal begrijpen. Het in niet mis te verstane bewoordingen geuite advies van de docent was dat de leerlingen er niet eens over moesten denken om zo'n patiënt te accepteren. Hun eerste reactie – hun systeem 1-denken – zou er een zijn van medelijden met de patiënt en het geloof dat zij dit keer wel zouden kunnen helpen. Maar ze zouden dat terzijde moeten schuiven met de rationele vooronderstelling, ondersteund door bewijs (systeem 2-denken), dat het zinloos en zelfdestructief zou zijn om het te proberen, gezien de voorgeschiedenis van de patiënt. Als die persoon slechts een of twee therapeuten zou hebben bezocht, oké, dan misschien wel. Maar na meerderen te hebben versleten was het niet erg waarschijnlijk dat de therapeuten in opleiding wel zouden kunnen helpen. Elke poging daartoe zou hen waarschijnlijk in professionele moeilijkheden brengen.