

Blij dat ik twijfel

De 'zwevende kiezer' staat niet alleen in het stemhokje, maar ook voor het schap in de supermarkt, bij de koffieautomaat en hangt thuis op de bank. Hoe zet je twijfels om in daden?

Tekst **LEO VAN MARREWIJK** Illustratie **STUDIO VONG**

Hoe lekker zou het zijn als Mark Rutte een keer zou zeggen: 'Ik weet het gewoon effe niet?', zegt Kirsten van Teijn (27). De cabaretier toert momenteel door het land met haar voorstelling *Zalf*, die in recensies werd bejubeld als een 'ode aan de twijfel'.

Voor alle duidelijkheid: twijfelen is zeker niet altijd fijn, zegt Van Teijn uit eigen ervaring. „Ik dacht lange tijd dat ik dom was. Ik had namelijk niet direct overal een antwoord op. Ik wil graag nadenken voordat ik mijn mening geef, ook omdat het in mijn hoofd soms alle kanten op gaat. Dan ga ik vandaag niet ergens over twitteren, want morgen denk ik er misschien toch anders over. Ik houd dus vaak mijn mond en denk na, zoek de nuance. Met het risico dat andere mensen denken dat je dom bent of vinden: nou zeg, dat mens weet het niet. Om die reden zou ik niet erg geschikt zijn als gast bij talkshows, waar je à la minute overal een antwoord op moet hebben. Met mij aan tafel zouden er nogal wat stiltes vallen.”

Stilte. Daar zegt de cabaretier wat. Want voor mensen die veel twijfelen, is stilte van belang om een goede afweging te kunnen maken. Maar in het dagelijks leven ontbreekt stilte meestal. Daardoor lijkt het soms 'dodelijk' om te zeggen dat je worstelt, dat je wikt en weegt, dat je



begrip hebt voor het standpunt van die ander. Of dat je de nuance zoekt.

Van Teijn: „Na de voorstelling komen vaak mensen naar me toe die zeggen dat ze zich in mijn verhaal herkennen. Mensen die heus wel iets te zeggen hebben, maar alleen als ze een weloverwogen mening hebben gevormd. Begrijp me



goed: ik voel me niet superieur ten opzichte van anderen omdat ik eerst wil nadenken voordat ik mijn mening geef. Maar ik vind het wel jammer als mensen ondergesneeuwd raken omdat ze twijfelen. En ik vind mezelf inmiddels niet dom meer.”

Heel gezond

De ervaringen van Van Teijn sluiten aan bij het verhaal van auteur en ondernemer Arjan Vergeer. Eigenlijk is het raar, vindt hij, dat we ‘twijfel’ tegenwoordig als iets negatiefs zien. Bij een sollicitatiegesprek roep je nooit dat je een ‘twijfelkont’ of ‘twijfelaar’ bent. „Twijfel op zich is helemaal niet slecht. Integendeel, het is juist heel gezond om te twijfelen”, vindt Vergeer, samen met David de Kock bedenker en gangmaker achter 365dagensuccesvol.nl.

„Ik denk dat de wereld vandaag de dag wel wat meer twijfel zou kunnen gebruiken”, stelt Vergeer. „Veel mensen veroordelen zichzelf als ze twijfelen omdat het als een zwakte wordt gezien. Volstrekt onterecht. Als je twijfelt, kun je je jezelf ook ‘genuanceerd’, ‘gezond-kritisch’ of ‘bedachtzaam’ noemen.”

Vergeer stelt dan ook voor om jezelf geen ‘twijfelaar’ te noemen, maar bijvoorbeeld ‘onderzoeker’, dat klinkt al veel positiever. En ja, onderzoekers, daar zijn er nogal wat van. Vergeer krijgt geregeld vragen van mensen die vinden dat ze ‘overal’ aan twijfelen. Aan hun werk (ontslag nemen of blijven hangen in die goedbetaalde rotbaan), aan hun relatie (trouw aan je partner, op zoek naar een nieuwe vlam of verder als happy single) en aan de vakantiebestemming (Kennemerduinen of Malediven). Of staand voor het schap met toetjes geen keuze kunnen maken tussen 45 soorten kwark en 165 soorten yoghurt – niet voor niets is het woord ‘keuzestress’ uitgevonden in een supermarkt.

Linksaf of rechtsaf

Mensen kunnen naar eigen zeggen gek worden van hun besluiteloosheid, van zichzelf. Vergeer: „Pas op het moment dat je er last van hebt, wordt twijfel vervelend.” Dan is het tijd om actie te ondernemen. En daar zijn methodes voor. Wie voelt dat hij of zij eindeloos aan het wikken en wegen is, kan al baat hebben bij de vuistregel ‘een beslissing is altijd beter dan geen beslissing’. Simpel gezegd: als je echt niet meer weet of je linksaf of rechtsaf moet, maakt de rich-

Keuzestress

Pas op het moment dat je er last van hebt, wordt twijfel vervelend.

Stemadvies

Twijfelt u nog op wie u moet stemmen?

De Stemwijzer biedt hulp aan zwevende kiezers. Hoewel... de online keuzehulp biedt zeker niet in alle gevallen duidelijkheid, zo blijkt uit de gebruikerservaringen. Sterker: nogal wat mensen die de site stemwijzer.nl bezochten, melden dat ze er slechts ‘meer van in de war’ zijn geraakt. Bijvoorbeeld omdat er na het invullen van antwoorden op dertig stellingen een heel andere partij (‘nog nooit van gehoord’) uitrolt dan ze voor mogelijk hielden. Of omdat de uitslag/de eigen smaak overeen blijkt te komen met drie of meer partijen. Of omdat de invulders het spoor bijster raakten bij de vraag welke stellingen je écht belangrijk vindt. Dat laatste kun je laten meewegen bij jouw politieke keuze. Toch is er hoop. Bijvoorbeeld door het aantal keuzemogelijkheden te beperken. Zo kun je aanvinken dat je slechts wilt kiezen tussen twee partijen. Of aangeven dat ‘onderwijs’ of ‘milieu’ voor jou belangrijke thema’s zijn. Die wegen dan zwaarder mee. Mocht je het woensdag nog steeds niet weten: neem bij je gang naar de stembus een muntje mee.

ting waarschijnlijk ook niet zoveel uit. Links en rechts hebben namelijk voor én nadelen. En wat je beslissing met je doet, kun je pas ondervinden als je een keuze hebt gemaakt.

Optie drie

Ina Şabanoğlu kan erover meepraten. Als trainer persoonlijk leiderschap, wandelend lifecoach en loopbaancoach helpt ze anderen bij het maken bij belangrijke keuzes, maar ook privé worstelt ze geregeld. „In mijn praktijk help ik veel mensen die het even niet meer weten, die twijfelen hoe ze verder moeten. Bijvoorbeeld iemand die zich serieus afvraagt of ze moet stoppen of doorgaan met haar fysiek zware baan in de zorg. Soms kan ik al helpen door een andere, derde optie te bieden. In dit geval heb ik geopperd om te onderzoeken of ze rijp is voor een coördinerende functie, zodat ze wel haar kennis en kwaliteiten kan benutten in het werk waarvoor ze is opgeleid, waarbij het werk fysiek minder zwaar is. Dat gaf in haar geval nieuw perspectief.”

Net als haar klanten is Şabanoğlu ook niet altijd zeker van haar zaak. „Ik ben een twijfelaar: ik zet twijfel in om keuzes te bepalen. Zo zit ik nu enorm te dubben of ik een grote buitenlandse reis ga maken, dat is een belangrijk item voor me. Als ik het ga doen, heeft dat consequenties. Zo’n reis is duur, maar wel heel waardevol voor me, weet ik uit ervaring.

Als ik niet op reis ga, geeft het me ruimte om weer andere dingen te doen. Nu neem ik nog even de tijd voordat ik een beslissing neem. Daarbij vaar ik op mijn innerlijk kompas, ik wil met mijn gevoel kiezen. Wat bij mij – >>>

‘IK ZET TWIJFEL IN OM KEUZES TE BEPALEN’

– Ina Şabanoğlu



en volgens mij bij ieder mens – helpt, is even afstand nemen en mezelf twee weken de tijd geven. De tijd nemen, een stuk gaan wandelen, er een nachtje over slapen: dan dient de oplossing zich als vanzelf aan.”

Drammerig

Şabanoğlu noemt zich openlijk een twijfelaar, maar er zijn ook mensen die nooit – of bijna nooit – twijfelen. Ingeborg Dijkstra, pedagoog, parttime lerares en ondernemer, bestempelt zichzelf als ‘anti-twijfelaar’. „Ik neem snel en resoluut beslissingen. Dat werd me niet met de paplepel ingegoten, maar is meer een kwestie van persoonlijkheid, het zit gewoon in me.” Dijkstra gelooft dat haar succes als ondernemer deels te danken is aan haar besluitvaardige houding, maar ze

ziet ook de keerzijde. Vooral in het onderwijs, een omgeving bij uitstek waarin nogal wordt gewikt en gewogen, wordt haar ‘duidelijkheid’ niet altijd gewaardeerd.

Dijkstra: „Ik krijg dingen voor elkaar, dat is fijn. De keerzijde is dat sommige collega’s in het onderwijs me ‘drammerig’ vinden. Maar het anti-twijfelen past bij mij. En ik vind het niet erg als er af en toe iets mislukt, want natuurlijk loop ik weleens tegen de lamp als ik te snel een beslissing heb genomen.

„Met het gezin hebben we ook jaren in de VS, Duitsland en Australië gewoond. Heel generaliserend zou je kunnen zeggen dat Amerikanen ook nogal doeners zijn en dat beviel me prima. Maar ook van onze ervaringen in andere landen hebben we het positieve meegenomen. Het heeft mijn levenshouding niet echt veranderd. Ik vind nog steeds: het ergste wat je kunt doen, is niets doen.”

Hollywood

Het zelfverzekerde en die doortastendheid van Dijkstra zou je misschien iedereen willen toewensen, maar voordat je zo ver bent, zegt Arjan Vergeer, moet je zelf donders goed weten waar je voor staat. „Het heeft allemaal te maken met je kernwaarden. Als je die kent, wordt kiezen al veel makkelijker. In z’n algemeenheid klopt het dat bij ernstige twijfel bewe-

Eerste hulp bij hardnekkige twijfel

■ Kies op gevoel

Als je nagaat wat je in het leven écht belangrijk vindt, wordt kiezen al eenvoudiger. Vaak maak je keuzes op basis van belangen. Die kunnen veranderlijk zijn, dus het is beter je af te vragen wat je zou kiezen als je helemaal vrij zou zijn.

■ Ga niet in gesprek

Vraag geen advies aan anderen, ook niet bij een ‘wijs’ persoon. Iedereen heeft wel een mening over wat je moet doen of laten. Maar wat wil je zelf?

■ Stel een deadline

Een datum prikken waarop je een beslissing moet hebben genomen, schept duidelijkheid.

■ Stilte

Maak een wandeling in het bos of kom op een andere manier in beweging in de natuur, onder het motto: als het stil is, hoor je jezelf beter.”

■ Kop of munt

Blijft er twijfel, dan is het tijd voor een rigoureuze oplossing: kop of munt. De ervaring leert dat je door je over te geven aan het lot, het antwoord meestal opeens wél weet.

BRON ARJAN VERGEER

‘ER IS MEERT KIEZEN DAN VROEGER, DUS WORDT ER MEER GETWIJFELD

– Arjan Vergeer

gen altijd beter is dan stilstaan.” Te lang twijfelen zorgt immers voor frustratie, zeker als je het moment waarop je nog de keuze had, voorbij hebt laten gaan.

Dat ‘we’ massaal twijfelen, is helemaal niet zo gek, vindt Vergeer. „Neem nou relaties. Er is nu meer keuze, meer keuzestress ook dan vroeger en dus ook meer twijfel. Kijk naar het percentage alleenstaanden, dat is hoger dan ooit. Blijkbaar is het lastig om in dat enorme aanbod aan partners de juiste keuze te maken. Daarbij helpt ook de hollywoodisering niet, we leggen de lat vaak wel erg hoog. Als je uit filmbeelden of de sociale media afleidt dat het mogelijk is om elke dag geweldige seks te hebben en levenslang verliefd te blijven, dan wordt het heel ingewikkeld om een duurzame relatie aan te gaan.

„Ik vraag mezelf weleens af waarom je zoiets niet op school leert, want het lijkt me het belangrijkste in je leven: jezelf leren kennen en leren hoe je liefdevolle, duurzame relaties kunt aangaan. Wie dat kan, maakt ontspannen keuzes. En daarmee voorkom je heel veel twijfel.”