Help, keuzestress!

Veel keuzemogelijkheden geven je veel vrijheid. Maar ze verhogen ook het risico op verkeerde keuzes, spijt en piekeren. En dat kan uitmonden in een depressie.

Door Marie-Anne Vanderhasselt, Jens Allaert en Rudi De Raedt

Meer dan ooit hebben we een veelvoud aan mogelijkheden om onze persoonlijke levensweg uit te stippelen. Bijvoorbeeld: “Welke opleiding zal ik volgen?”, “Begin ik meteen te werken of plan ik eerst een grote reis?”, “Doe ik dit werk nog graag, zou ik niet beter een andere baan zoeken?”, “Welke hobby’s wil ik uitoefenen?”, “Waar zal ik gaan wonen?”. Ook in het dagelijks leven moeten we voortdurend keuzes maken, “Ga ik met de fiets of neem ik de auto?”, “Ga ik een broodje halen of neem ik soep?”, “Zet ik de wasmachine nu al aan of doe ik dat vanavond?”. Allerhande apps en services bieden een breed assortiment aan keuzes aan. Denk aan Tinder (partner), LinkedIn (werk), Deliveroo (eten), Netflix (media), Spotify (muziek).

Die waaier aan mogelijkheden geeft ons veel vrijheid en de kans om onszelf te ontplooien en onze persoonlijke identiteit te ontwikkelen. Maar ze heeft ook een keerzijde. Veel mogelijkheden hebben kan leiden tot ernstige (keuze) stress. Het is frappant dat in landen met een hoge economische welvaart, waar je veel keuzemogelijkheden en vrijheid hebt, meer depressie voorkomt dan in armere landen.

Spijt

Onderzoek suggereert dat het ervaren van spijt hierin een belangrijke rol speelt. Spijt is een negatieve emotionele reactie op een persoonlijke keuze, waarbij je jezelf verwijten maakt. “Had ik maar de reis gemaakt”, “Ik had beter die andere opleiding gekozen”, “Ik had toch beter soep gedronken”.

De overtuiging dat een andere keuze beter was geweest en dat je dus een kans hebt gemist, kan leiden tot gevoelens van spijt. Net als de conclusie dat je een persoonlijk doel niet hebt bereikt.

Gevoelens van spijt kunnen je helpen om in de toekomst andere en betere keuzes te maken. Maar ze kunnen ook gepaard gaan met overmatig piekeren.

Piekeraars denken herhaaldelijk en zelfkritisch na over hoe ze zich voelen en welke problemen ze hebben, maar komen meestal niet toe aan concrete oplossingen. Typische voorbeelden van piekergedachten zijn “Waarom kan ik niet gelukkig zijn op mijn werk?”, of “Waarom reageer ik altijd op die manier?”

Aangezien deze piekergedachten vaak samen gaan met een gemiste kans of een doel dat niet bereikt werd, worden gevoelens van spijt en piekergedachten in de wetenschappelijke literatuur theoretisch aan elkaar gelinkt. Deze theoretische associatie is nooit experimenteel getest, door proefpersonen in een laboratorium systematisch bloot te stellen aan gemiste kansen en het niet behalen van een persoonlijk doel. Dat hebben wij voor het eerst wel gedaan.

Vicieuze cirkel

Als we weten waarom sommige mensen die spijt hebben van bepaalde keuzes gaan piekeren en anderen niet, kunnen we daar met therapie en interventies op inspelen. Het doel is om spijtgerelateerd piekeren te verminderen of te voorkomen. Wie vaak en veel piekert, loopt namelijk een veel hoger risico op een depressie of angststoornis.

Wij onderzochten de relatie tussen spijt en piekeren bij een groep gezonde proefpersonen. Zij moesten een computertaak uitvoeren waarbij ze herhaaldelijk keuzes moesten maken. De ‘juiste’ keuze leidde tot extra punten en mogelijk extra geld. Bij de keuzes was er telkens een ‘beste’ keus en een ‘gemiste kans’. Aan het eind van de taak kregen de proefpersonen allemaal te horen dat hun prestatie niet goed genoeg was om extra geld te verdienen. Op die manier konden we een context

Spijt is geen onschuldig gevoel. Het kan leiden tot een vicieuze cirkel van depressieve gedachten

Jongeren informeren zich op een beurs over de vele studierichtingen die ze kunnen kiezen. Wat als je de verkeerde keuze maakt?

simuleren waarbij mensen systematisch geconfronteerd worden met gemiste kansen en niet-behaalde persoonlijke doelen.

Vooraf brachten we het piekergedrag van onze proefpersonen in kaart. De grootste piekeraars bleken meer spijt te voelen tijdens en na de taak, welke keuzes ze ook hadden gemaakt. Die intense gevoelens van spijt zetten hen ook aan tot piekeren.

Piekergevoelige mensen zijn dus – weinig verrassend – meer geneigd te gaan piekeren als ze gevoelens van spijt rapporteren, nadat ze een kans lieten liggen of wanneer ze een belangrijk doel niet bereikt hadden. Denken zij terug aan een bepaalde situatie en ervaren ze spijt dat ze een bepaalde keuze hebben gemaakt, dan zal dat meer aanzetten tot piekeren: “Had ik maar een andere school voor mijn kind gekozen, dan hadden we nu niet al die problemen”.

Ons onderzoek toont aan dat mensen met een neiging tot piekeren alert moeten zijn in situaties waarbij ze keuzes moeten maken. Zij lopen namelijk een groter risico om spijt te ervaren wanneer ze keuzes maken, wat hen op termijn in een vicieuze cirkel van zelfkritische (depressieve) gedachten kan brengen. Het ervaren van spijt is dus geen onschuldig gevoel. De boodschap voor piekeraars: probeer te accepteren hoe bepaalde zaken verlopen zijn en wat de gevolgen van de gemaakte keuze zijn, en probeer te focussen op de ‘les’ die je kunt leren voor de toekomst. Ben je écht niet tevreden, doe er dan iets aan en blijf er niet over piekeren ... ■

DE AUTEURS

Jens Allaert is experimenteel psycholoog en promovendus aan de Universititeit Gent. Hij onderzoekt de relatie tussen spijt, ruminatie en aandachtscontrole. **Prof. Dr. Marie-Anne Vanderhasselt** is klinisch psycholoog en leidt het Ghent Experimental Psychiatry Lab aan dezelfde universiteit. **Prof. Dr. Rudi De Raedt** is klinisch psycholoog en gedragstherapeut. Hij leidt het Psychopathology and Affective Neuroscience Lab aan de UGent.

MEER OVER DIT ONDERWERP:

When Choosing Means Losing. Regret enhances repetitive negative thinking in high brooders. Jens Allaert, Rudi De Raedt en Marie-Anne Vanderhasselt in *Journal of Experimental and Social Psychology*, 2019.