



# Ode aan de imperfectie



*Waarom imperfectie tot  
(betere) keuzes leidt*



EVELYNE MEENS



*Perfekte keuzes bestaan niet. Dat weten we allemaal. En tóch willen we ze graag maken. Waarom? Wat is het gevolg daarvan? Waarom bestaat perfectie niet en leidt juist imperfectie tot betere keuzes?*



## Waarom we zo graag perfecte keuzes maken

Vroeger werden er keuzes voor je gemaakt – meer dan nu het geval is. Bijvoorbeeld door je ouders, door de maatschappij of je religie. Wanneer je geboren werd in een bepaalde klasse, zou je vaak ook een partner (toegewezen) krijgen uit diezelfde klasse. Daar waar het je geloof betrof, maakte je alleen die keuzes waardoor je in Gods ogen een goed mens was en waardoor je na je dood geluk in de hemel zou ervaren. Keuzes werden dus ingedamd en keuzeopties waren beperkt. Bovendien werd je ook niet echt aangemoedigd om zelf over keuzes na te denken of deze te heroverwegen.

## Als je kiest wat je koos, blijf je wie je was

Tegenwoordig leven we in Nederland in een samenleving die steeds minder op religie leunt. In 2015 waren er voor het eerst meer ongelovigen dan gelovigen in Nederland (Van Beek, 2015). We geloven nu veel minder vaak dan vroeger dat er een leven na de dood is, waarin we het ultieme geluk gaan vinden. We denken juist het geluk op aarde te vinden en alles uit het leven te moeten halen, juist omdat er daarna waarschijnlijk niets meer is. Daardoor wordt het aantal keuzes dat je kan maken vergroot. Want voor steeds meer mensen (in de Westerse wereld) bestaat er geen God meer die toeziet op hetgeen je kiest. Een keuze in zijn richting ontslaat ons van eigen verantwoordelijkheid en brengt daarom minder keuzedruk teweeg.

De overtuiging dat iedereen alles kan bereiken, werkt keuzedruk in de hand. Dit wil eigenlijk zeggen dat geluk een keuze is, en dat je je geluk geheel in eigen hand hebt. Dat betekent dus ook dat je persoonlijk verantwoordelijk bent voor eventueel falen. Er komt hierdoor een grote psychische druk op ons als individu te liggen. Waar je voorheen de schuld of reden voor je falen nog buiten jezelf kon leggen (bijvoorbeeld bij God of je afkomst), ligt die nu helemaal bij jezelf. Zeker voor de jongere generatie is dat een zware last om te dragen. Die last wordt nog zwaarder als je in de maatschappij om je heen alleen maar succesverhalen op social media hoort, waardoor je sneller het gevoel hebt dat je zelf niet de juiste keuzes hebt gemaakt (een 'loser' bent).

Dus: de consequentie van eigen keuzes kunnen maken en een eigen invulling aan je leven kunnen geven, betekent dat je altijd

verantwoordelijk gehouden kunt worden voor wat je gekozen hebt en wat je daardoor geworden bent. Met andere woorden, als je niet succesvol of gelukkig bent, is dat je eigen keuze geweest. Je eigen schuld dus. En daarom willen wij graag de perfecte keuzes maken.

## Het gevolg

Door de zojuist beschreven keuzedruk ontwikkelen we belemmerende gedachten. Dat kunnen gedachten zijn als: 'Deze keuze moet op alle mogelijke manieren kloppen', 'Ik mag niet nóg een keer een foute keuze maken', en 'Deze keuze is heel belangrijk voor de rest van mijn leven'. Belemmerende gedachten maken keuzes nóg moeilijker dan ze soms al zijn en vele malen meer beladen dan nodig is.

Omdat we perfecte keuzes willen maken, raken we verlamd en maken we er soms juist helemaal geen. Aangezien we niet durven een verkeerde keuze te maken. Geen keuze maken is ook een keuze en meestal niet de beste. Want: als je kiest wat je koos, blijf je wie je was en ontwikkel je je dus niet als mens.

Het niet durven kiezen gaat soms zelfs zo ver dat enkelen van ons die keuzes in andermans handen leggen. Er bestaan voorbeelden waarin de moeilijkste keuzes in het leven aan iemand anders overgelaten worden, zoals in het tv-programma *Married at first sight*. Hierin worden deelnemers die single zijn op basis van wetenschappelijk onderzoek aan een andere single gekoppeld. Ze zien elkaar pas voor het eerst op hun bruiloft. 'Waarom zou je in 's hemelsnaam trouwen met iemand die je nog nooit hebt gezien?', vragen wij ons af. Een belangrijke reden om aan zulke programma's mee te doen, en keuzes aan anderen of factoren buiten jezelf over te laten, is dat de deelnemers in het verleden op liefdesgebied geen handige keuzes hebben gemaakt. Ze vinden de keuze voor een partner daarom te complex geworden en durven die niet nog eens (zelfstandig) te maken. De vraag is natuurlijk of op deze wijze wél de juiste keuze wordt gemaakt.

## De juiste keuze maak je pas nadat deze gemaakt is

Een ander gevolg van het streven naar 'perfecte' keuzes is een verminderd gevoel van welbevinden. De mate waarin verschilt echter per persoon. Grofweg kunnen we kiezers in twee categorieën onderscheiden: de *satisficers* (de 'imperfecte kiezers') en

de *maximizers* ('de perfectionisten'). Satisficers zijn mensen die redelijk gemakkelijk en snel keuzes maken, die vaak tevreden zijn over gemaakte keuzes, en niet meer terugkijken op hun keuzes wanneer deze aan hun initiële wensen voldoen. Aan de andere kant heb je *maximizers* die van elke keuze een groot project maken en na zo'n keuze erover nadenken of het wel de perfecte keuze was. In vergelijking tot satisficers doen *maximizers* langer over het maken van een keuze, meer aan vergelijking voor, tijdens en na het maken van een keuze, hebben ze vaker spijt na het maken van een keuze, en zijn ze minder tevreden over de gemaakte keuze, omdat ze weten wat ze 'verliezen'. Je kunt je voorstellen dat *maximizers* in het algemeen minder welbevinden ervaren. Dat is inderdaad aangetoond: ze kunnen niet zo goed omgaan met negatieve gebeurtenissen, hebben minder veerkracht en piekeren meer dan satisficers.

Opvallend is dat, hoewel *maximizers* *objectief* gezien de beste keuzes maken (ze wegen alles af en nemen er de tijd voor), satisficers daarentegen zich beter voelen bij de keuzes die ze hebben gemaakt en dus, *subjectief* gezien, de beste keuzes maken. De vraag is dus wat je voor een 'perfecte' keuze over hebt, als die al bestaat.

### Waarom perfectie niet bestaat

Perfectie bestaat niet. Eigenlijk weten we dat allemaal. Zelfs al zou zoiets als 'perfect' bestaan, dan is het maar vanuit welk perspectief je het bekijkt. Vraag aan tien mensen naar de definitie van 'perfect' en je krijgt tien verschillende antwoorden.

Naast verschillende percepties en definities van perfectie hangt het er ook vanaf vanuit welke perspectief je iets bekijkt. Een heel simpel voorbeeld: als je kunt kiezen tussen € 100 en € 200 euro, dan kies je al gauw voor de € 200. Echter, als blijkt dat dit geld van iemand afkomstig is die het minder breed heeft dan jij, dan kies je misschien eerder voor de € 100. Vanuit puur economisch perspectief, zonder andere informatie, is de keuze voor € 200 de beste keuze. Vanuit een sociaal-maatschappelijke of ethische bril met de wetenschap dat die ander minder bedeed is, is de keuze voor € 100 de beste keuze. En zo zijn er nog meer brillen te bedenken waar we doorheen kunnen kijken en op basis waarvan keuzes kunnen maken.

Ten slotte is het nog belangrijk in welke context je bekijkt of een keuze 'perfect' is. Er bestaan namelijk meer levensgebieden waarop iemand een keuze kan maken. Soms neem je een bepaalde keuze op levensgebied X omdat je je dan beter gaat voelen op levensgebied Y. Je gaat bijvoorbeeld minder voor je carrière, omdat je er thuis meer voor de kinderen wilt zijn, of omdat je nog een opleiding naast je werk wilt gaan doen. Voor de buitenwereld kan deze keuze verre van perfect lijken. Je collega die jou niet zo goed kent, en dus ook niet zoveel van je andere levenskeuzes afweet, zal het waarschijnlijk niet begrijpen wanneer je op het werk een heel mooie kans krijgt en die laat liggen. Voor jou lijkt die keuze heel logisch, gezien de andere levenskeuzes die je maakt of hebt gemaakt. In jouw context komt de keuze die je maakte het meeste in de buurt van perfectie, terwijl die voor een ander verre van perfect lijkt.

## Ben jij een satisficer of een maximizer?<sup>1</sup>

Als ik een keuze heb gemaakt, denk ik nog vaak na over de andere mogelijke keuzeopties die ik had.	1 2 3 4 5	Als ik een keuze heb gemaakt, ben ik daar vaak tevreden over en leg ik me bij die keuze neer.
Als ik een keuze moet maken, neem ik alle andere mogelijke opties in mijn overweging mee. Zelfs als die andere opties op dat moment niet voorhanden zijn.	1 2 3 4 5	Als ik een keuze moet maken, heb ik meestal een paar keuzecriteria. Als ik een keuzeoptie tegenkom die daaraan voldoet, zoek ik niet meer verder.
Ik ga nooit voor de op-een-na-beste optie.	1 2 3 4 5	Ik neem voor lief dat ik nooit de allerbeste keuze kan maken.

Welke plek op het continuüm komt het meest overeen met hoe jij kiest?

Bij < 6 punten neig je naar een maximizer. Bij > 12 punten neig je naar een satisficer.

Is het maken van een objectief goede (de beste) keuze jouw tijd en welbevinden waard?

<sup>1</sup> Deze stellingen zijn geïnspireerd op vragen uit het artikel van Schwartz et al. (2002).

## Waarom imperfectie tot (betere) keuzes leidt

In mijn boek *Een leven lang kiezen* zet ik uiteen hoe we keuzes maken. Heel kort samengevat komt dat ongeveer op het volgende neer. Wanneer je een *keuze* maakt, en deze aan den lijve ondervindt, ervaar je of het de juiste keuze was, of niet (figuur 1). Door de keuze te *ervaren* en op deze ervaring te *reflecteren* en erbij stil te staan, kun je concluderen dat het een goede keuze was en bij deze keuze blijven (dat, op zich, is óók een keuze) óf ervoor kiezen toch een andere keuze te maken.



Figuur 1 De keuzecirkel

Het ervaren van een keuze, ook wel 'exploreren' genoemd, is heel belangrijk bij het ontdekken van wie je als mens bent en welke keuzes daar het beste bij passen. Je hebt die ervaring nodig om te ontdekken wat je wel en niet fijn, interessant of belangrijk vindt. Dit exploreren vindt idealiter plaats vóórdat je een keuze maakt, maar vaak zien we dat het échte exploreren pas plaatsvindt als de keuze al is gemaakt. Immers, je ervaart of iets écht bij je past als je eenmaal aan die studie begonnen bent, als je je proeftijd in je baan erop hebt zitten, of als je daadwerkelijk met die nieuwe partner samenwoont. Pas dan ontdek je of het de goede keuze is geweest.

Na deze exploratie (de reëel opgedane ervaring) kunnen er twee dingen gebeuren. Je bent blij met je keuze en ontdekt dat die nieuwe baan of die nieuwe partner echt goed bij je passen. Of je ontdekt dat je geen goede keuze hebt gemaakt. Echter, aan jezelf toegeven dat je een verkeerde keuze hebt gemaakt, vereist moed en lef en verre van iets dat op perfectionisme lijkt. Je moet soms verkeerde keuzes durven maken, om erachter te komen wat bij jou past om daarna betere keuzes te kunnen maken.

## De illusie van af-zijn

We moeten dus imperfect durven zijn om te ervaren, exploreren en experimenteren om daarna passende(re) keuzes te kunnen maken. Maar dat 'passen' is slechts voor korte duur. Keuzes

hebben een beperkte houdbaarheidsdatum, omdat wij als mens aan verandering onderhevig zijn. Echter, we hebben de illusie dat dat niet zo is.

Dan Gilbert, hoogleraar in de psychologie, vroeg zich af waarom we keuzes maken die we in de toekomst dikwijls betreuren. Hij ontdekte dat de reden dat we keuzes maken waarvan we later spijt hebben, is dat we onszelf zien als producten die 'af' zijn. We denken dat we de tijd waarin we de grootste veranderingen doormaken al achter de rug hebben, waardoor we de mate waarin we in de toekomst nog zullen veranderen, onderschatten. Ook al hebben we reeds ervaren dat we in het verleden die veranderingen wel degelijk hebben doorgemaakt. We denken dus dat we de persoon zullen blijven die we *nu* zijn. Quoidbach et al. (2013).

## Soms brengen verkeerde keuzes ons op de juiste plek

Het gevolg van deze illusie is dat we nog steeds langetermijnlevenskeuzes durven te maken, ook al zijn deze niet perfect en zullen ze dat ook nooit zijn. Is het eigenlijk niet fijn dat we deze naïeve illusie hebben – dus zelf verre van perfect zijn – en niet alle consequenties van onze keuzes kunnen overzien? Zo worden we ook niet tegengehouden in het ontdekken van nieuwe en onbekende wegen. Wegen waaruit veel mooie nieuwe dingen kunnen ontstaan. Zoals jijzelf!

## Bronnen

- Beek, M. van (2015, 16 januari). Ongelovigen halen de gelovigen in. *Trouw*. Geraadpleegd op 30 mei, van [www.trouw.nl/nieuws/ongelovigen-halen-de-gelovigen-in-bc885576/](http://www.trouw.nl/nieuws/ongelovigen-halen-de-gelovigen-in-bc885576/)
- Meens, E.E.M. (2020). *Een leven lang kiezen. Het coachen van loopbaan- en levenskeuzes*. Amsterdam: Boom.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. & Lehman, D.R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1178.
- Quoidbach, J., Gilbert, D.T. & Wilson, T.D. (2013). The end-of-history illusion. *Science*, 339 (6115), 96-98.

Wil je graag verder lezen over keuzes en het coachen ervan? Dan is het boek *Een leven lang kiezen. Het coachen van loopbaan- en levenskeuzes* misschien iets voor jou.

