



*Carien
Karsten*

Uit je twijfel de kunst van het kiezen

*Wat je kunt
doen als zekerheid
ontbreekt*

KOSM • S

Carien Karsten

Uit je twijfel

De kunst van
het kiezen

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	9
1. Stress door twijfel	15
AI-stress: kan ik mijn werk nog zonder AI doen?	16
Prestatiestress: presteer ik genoeg?	18
Identiteitsstress: ben ik goed genoeg?	19
Twijfel verdragen	20
2. Twijfel toegestaan	21
Rationele twijfel – Wat is?	22
Existentiële twijfel – Wat telt?	28
Pragmatische twijfel – Wat kan?	31
Lessen voor de ezel	35
3. Ontdek je twijfeltype	36
Waarom je soms vastloopt – en hoe je jezelf kunt helpen	36
De zeven twijfeltypes	38
Hoe lees je de twijfeltypes?	45
Vragenlijst: welk twijfelpatroon herken je?	46

4. Twijfel delen	48
Babyboomers – Ben ik nog van betekenis?	50
Generatie X – Hoe blijf ik verbonden zonder mezelf kwijt te raken?	52
Millennials – Maak ik wel de juiste keuze?	55
Gen Z en alfa – Mag ik zijn wie ik ben?	56
 5. Kiezen	 60
Beslisformulier – Uit je twijfel	62
Toelichting op het beslisformulier	66
Formuleer je twijfel	66
Bepaal de aard van je twijfel	67
Is het aan jou om de keuze te maken?	68
Wat zijn de belangrijkste waarden in je leven?	69
Hoe belangrijk is iedere waarde voor jou?	73
Wat zijn je keuzemogelijkheden?	73
In hoeverre komen je keuzemogelijkheden overeen met je waarden?	74
Hoe waarschijnlijk is het dat deze mogelijkheid gerealiseerd kan worden?	76
Kies de mogelijkheid met de hoogste score	77
Onderzoek je angst en je bezwaren	79
Voorbeeld 1: stoppen of doorgaan?	81
Voorbeeld 2: wel of niet een appartement aan het water kopen?	86
Twijfel onveranderd	87
 6. Het voordeel van de twijfel	 90
Een onverwachte keuze	91
Weg van de stress – je eigen weg kiezen	94
Zelfkennis	95
Stem van je generatie	96
Maatschappelijke kracht	96
De kunst van het kiezen	98

WERKBOEK

Werkboek – Uit je twijfel	99
Twijfelwijzer	103
Basisvragen – Wat is? Wat telt? Wat kan?	105
Oefening – Inleiding	110
Oefeningen – Hoofdstuk 1: Stress door twijfel	116
Oefeningen – Hoofdstuk 2: Twijfel toegestaan	128
Oefeningen – Hoofdstuk 3: Ontdek je twijfeltype	176
1. Je twijfelpatroon herkennen	178
2. Begrijpen waar je twijfel vandaan komt	188
3. Oefeningen per twijfeltype	196
4. Ondersteunende oefeningen om uit je twijfel te komen	211
Oefeningen – Hoofdstuk 4: Twijfel delen	221
Oefeningen – Hoofdstuk 5: Kiezen	233
Oefeningen – Hoofdstuk 6: Voordeel van de twijfel	248
Dankwoord	263
Literatuur	265
Noten	268
Overzicht van de oefeningen	269

Inleiding

Je kent het vast: eindeloos wikken en wegen, piekeren tot je hoofd overloopt. Zal ik wel? Zal ik niet? Twijfel kan je 's nachts wakker houden en overdag je energie opslurpen. Het kan je verlammen bij grote levenskeuzes: blijf ik in deze relatie, wissel ik van baan, wil ik een kind? Maar ook alledaagse dilemma's kunnen je uitputten: wat zeg ik straks in die vergadering, wat trek ik aan, ga ik wel of niet naar dat feestje, kies ik voor zekerheid of avontuur? Al dat gedub kost bakken met energie en brengt je geen stap verder.

In mijn werk als coach en psychotherapeut zie ik regelmatig mensen die volledig vastlopen in hun twijfel. Soms gaat het om iets wat onbeduidend lijkt. Mandy (22, student bedrijfskunde) heeft een leuke date gehad. Er wordt gelachen, geflirt, nog een drankje besteld. Bij het afscheid zei hij: 'Ik vond het echt gezellig.' Zij ook, maar vervolgens hoort ze niets. Ze blijft maar piekeren: wel of geen appje sturen? Of lijkt ze dan te gretig? Ze typt, wist, legt haar telefoon weg, pakt hem weer op. Nog niets. Overdag dwaalt haar aandacht af, 's nachts ligt ze wakker. Wat vanbuiten een klein dating-dilemma lijkt, krijgt vanbinnen de omvang van een levenskeuze.

Zo begint twijfel vaak. Niet als een groot drama, maar als een gedachte die maar rondjes draait.

Zo tobt Jim (28, musicus) over de vraag of hij wel of niet gay is. Als dat zo is, zou hij de relatie met zijn vriendin moeten verbreken. Maar hij wil haar geen verdriet doen, en ze hebben het bovendien al over kinderen gehad. De twijfel blijft maar rondzingen in zijn hoofd en zet alleen al daardoor zijn relatie zwaar onder druk. Hij is een voorbeeld van de angstige twijfelaar (zie hoofdstuk 3).

Twijfel voelen is op zich het probleem niet. Integendeel: het is een natuurlijke en nuttige eigenschap. Twijfel kan je behoeden voor overhaaste beslissingen, nodigt uit tot zelfonderzoek en maakt je ontvankelijk voor andere gezichtspunten.

Maar wanneer twijfel je leven gaat beheersen, verandert het van een bondgenoot in een obstakel. Als obstakel belemmert het je om overzicht te houden, plannen te maken en knopen door te hakken. Chronische twijfel kan bijdragen aan een burn-out, of een bestaande uitputting in stand houden. Door de constante ontregeling van belangrijke stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol, stolt je brein in hersenmist.

Net als veel van mijn collega's ben ik gewend om bij verlamme twijfel te kijken naar ervaringen uit de jeugd en hoe die iemand hebben gevormd. Als je daar zicht op krijgt, lukt het vaak beter om je eigen weg te kiezen. Maar twijfel over wie je bent, wat je moet en wat je kunt, gaat niet alleen over je persoonlijkheid. Het gaat ook over hoe je je staande houdt in een samenleving waarin de keuzemogelijkheden eindeloos lijken, terwijl het houvast om die keuzes te maken vaak ontbreekt.

Neem Johan (17). Hij is toegelaten tot een prestigieuze kunstopleiding waarvoor maar vier procent van de kandidaten wordt aangenomen. Zijn ouders zijn apetrots en moedigen hem aan om deze kans met beide handen te grijpen. Maar zelf twijfelt hij. Wil hij

dit wel echt? Past deze wereld wel bij hem? Heeft hij wel genoeg talent om de opleiding af te ronden? Of kiest hij er vooral voor omdat anderen het van hem verwachten? Hoe langer hij erover nadenkt, hoe onbegaanbaarder de weg naar een beslissing wordt.

Of neem Kirsten (37, office manager). Ze komt uitgeput mijn spreekkamer binnen. Ze slaapt slecht, piekert veel en gaat met lood in haar schoenen naar haar werk. Toch blijft ze doorgaan. Haar leidinggevende is tevreden en aan de buitenkant lijkt er weinig aan de hand. Zelf weet ze niet meer wat ze moet doen. Moet ze zich ziek melden? Op zoek gaan naar een andere baan? Of heeft ze simpelweg een burn-out van het iedereen naar de zin maken? Zij is een voorbeeld van de pleasende twijfelaar (zie hoofdstuk 3).

Veel mensen hopen dat een diagnose direct duidelijkheid schept. 'Als ik maar weet wat er met me aan de hand is, dan weet ik ook wat ik moet doen.' Maar zo eenvoudig is het zelden. De ene therapeut spreekt van een burn-out, een ander van een depressie of een angststoornis. Soms helpt zo'n label, maar vaak leidt het juist af van de vraag waar het werkelijk om draait.

In plaats van je af te vragen wat je probleem is, of wat de 'ideale' keuze zou zijn, kun je beter stilstaan bij vragen als: wat gebeurt er nu feitelijk met mij? Hoe reageer ik op stress? Waar ben ik bang voor? Wat probeer ik krampachtig vast te houden? Wat is op dit moment écht belangrijk voor mij? En welke mogelijkheden heb ik om te doen wat ertoe doet?

Mensen komen vaak pas verder wanneer ze het zoeken naar een etiket loslaten en puur leren stilstaan bij hun actuele situatie. Door simpelweg te observeren wat er met hen gebeurt, ontstaat er ruimte. Niet alle problemen verdwijnen daardoor als sneeuw voor de zon, maar het wordt wel een stuk gemakkelijker om weer richting te vinden.

Een goed voorbeeld hiervan is Mandy. Haar twijfel over de relatie verdwijnt als sneeuw voor de zon als ze beseft dat ze geen relatie wil met iemand die niets van zich laat horen. Jims twijfel lost op als hij inziet dat seksuele voorkeur niet in hokjes is in te delen.

Voor Johan geldt dat zolang hij blijft proberen de perfecte keuze te maken, zijn twijfel alleen maar zal toenemen. Pas wanneer hij onderzoekt hoe zijn situatie werkelijk in elkaar steekt, wat voor hem persoonlijk van waarde is en welke reële mogelijkheden hij heeft, ontstaat de ruimte om een knoop door te hakken.

Voor Kirsten houdt het gepieker over wat ze moet doen meteen op als ze haar leidinggevende vertelt dat het grensoverschrijdend gedrag van een collega haar dwarszit. Zodra dat probleem wordt erkend en opgelost, zijn haar zorgen voorbij en twijfelt ze niet meer over wat ze moet doen.

Om dichter bij jezelf te komen en keuzes te maken die echt bij je passen, helpt het om systematisch drie vragen te onderzoeken:

1. **Wat is?** – Wat gebeurt er precies? Hoe kijk ik naar mijn situatie? Welke feiten, gevoelens en hardnekkige overtuigingen spelen een rol?
2. **Wat telt?** – Wat vind ik werkelijk belangrijk? Welke waarden wil ik naleven? Wat geeft richting aan mijn leven?
3. **Wat kan?** – Welke reële mogelijkheden heb ik? Welke kleine stap kan ik nú zetten? En wat ligt er binnen mijn cirkel van invloed?

Deze drie vragen lopen als een rode draad door dit boek. Ze vormen geen magische formule die twijfel voorgoed uit je leven bant. Wel helpen ze om je twijfel te gebruiken als kompas voor zinvolle keuzes. Je leert je eigen patronen herkennen, ontdekt wat er voor jou toe doet en krijgt praktische handvatten waarmee je weer in beweging komt.

Zo kun je twijfel inzetten voor het vergroten van je vaardigheid in de kunst van het kiezen. Dat vraagt zowel om het vermogen de juiste vragen te stellen en een duidelijk stappenplan te volgen, als om de kunst nieuwe mogelijkheden te ontdekken en zo zelf vorm te geven aan je leven.

Want een goede keuze is niet een keuze die achteraf perfect blijkt te zijn, maar een keuze die bij jou en je situatie past.

1

Stress door twijfel

Dat ik in mijn praktijk steeds vaker mensen ontmoet die gebukt gaan onder twijfel, lijkt geen toeval. Verschillende schrijvers wijzen erop dat onzekerheid een kenmerk van deze tijd is.¹ We leven in een samenleving met ongekend veel vrijheid en mogelijkheden, maar ook met een voortdurende stroom aan informatie, verwachtingen en keuzes. We moeten niet alleen beslissingen nemen, maar ook telkens opnieuw bepalen wie we zijn, waar we voor staan en hoe we willen leven.

Onder mijn cliënten zie ik drie vormen van stress door twijfel vaak terugkeren. Sommige mensen twijfelen of zij zonder technologische hulpmiddelen nog wel voldoende kunnen presteren. Anderen twijfelen of ze wel productief en succesvol genoeg zijn. Weer anderen vragen zich af of zij voldoen aan het beeld van de ideale partner, werknemer of man of vrouw. Hoewel deze vormen van twijfel verschillen, hebben ze één ding gemeen: ze roepen de vraag op wat je nog op eigen kracht weet, wilt en kunt.

Om cliënten uit te leggen wat er speelt in onze tijd, maak ik wel eens de vergelijking met het gebruik van een auto. Een auto kan je helpen om snel van A naar B te komen. Maar als dat ertoe leidt dat

je zelf niet meer in beweging komt, ondermijnt hij je gezondheid.

Hetzelfde geldt voor de vele mogelijkheden die we tegenwoordig hebben om onze prestaties te verbeteren, zoals AI en medicatie. Ze kunnen ons sneller brengen waar we willen zijn, maar er schuilt ook het risico in dat we daardoor minder gaan vertrouwen op onze eigen vermogens.

Juist doordat we steeds meer technische hulpmiddelen hebben om processen efficiënter en perfecter te laten verlopen, wordt het moeilijker om te ervaren wat je zelf weet, wat je belangrijk vindt en wat je kunt.

AI-stress: kan ik mijn werk nog zonder AI doen?

Isabel (26) is sinds drie jaar beleidsmedewerker bij de gemeente en gebruikt AI voor allerlei juridische vragen in het werk. Sinds kort zet de gemeente vraagtekens bij het inzetten van AI, uit angst dat AI over allerlei vertrouwelijke data gaat beschikken. Isabel twijfelt of ze haar werk nog wel net zo goed kan doen als ze het zonder AI moet stellen. Maar ook met AI was het werken stressvol, het voortdurend controleren en opnieuw bevragen leidde tot veel mentale onrust.

Ook journalist Tom (32) raakt gestrest door het gebruik van AI. Uit angst om fouten te maken laat hij al zijn werk controleren door AI. Door het werken met AI voelt hij ook de druk om productiever te zijn. Daardoor voelt hij zich voortdurend opgejaagd. Om die stress te bestrijden gebruikt hij mindfulness-apps, en controleert hij via zijn horloge zijn energieniveau, zijn hartslag, en het aantal stappen dat hij per dag zet. Dat kan helpen, maar soms versterkt het ook de onderliggende behoefte aan controle. De vraag wordt dan niet meer hoe je goed leeft, maar hoe je jezelf optimaal reguleert. Tom is een voorbeeld van de overkritische twijfelaar (zie hoofdstuk 3).

Om opnieuw vertrouwen te krijgen in zijn eigen mogelijkheden, besluit Tom om een maand lang zo veel mogelijk op eigen kracht te werken, zonder AI te gebruiken, en te zien wat er dan gebeurt. Het lijkt me een goede manier om weer in contact te komen met wat hij zelf kan.

Stylist Ron (34) twijfelt door AI vooral over de toekomst van zijn werk. Hij vertelt dat een bekend modemerken al zijn fotografen heeft ontslagen en dat de foto's nu gegenereerd worden door AI. Voor zijn eigen beroep vreest hij dat alleen de top behouden blijft en de uitvoering door AI gaat gebeuren. Wat gaat hij dan doen? Bejaarden verzorgen? Iets met voeding? Voedingssupplementen verkopen? Hij ligt er wakker van en de stress neemt voor hem met de dag toe. Hij is een voorbeeld van de machteloze twijfelaar (zie hoofdstuk 3).

Ron kan er zelf niet veel aan doen dat veel van zijn werk nu door AI wordt gedaan en dat hij daardoor naar ander werk moet uitkijken. Zijn twijfel is niet onredelijk. De veranderingen in zijn vak zijn immers echt. Juist daarom is het belangrijk dat hij nagaat welke mogelijkheden aansluiten bij zijn capaciteiten.

Een veelgehoorde tip om weer in contact te komen met je eigen vermogens en te accepteren dat je niet alles kunt beheersen, is door bewust kleine vormen van toeval en speelsheid in je leven toe te laten, zoals een wandeling maken zonder van tevoren een route uit te stippelen. Je kunt dan ook nog bij iedere splitsing een muntje opgooien om te bepalen in welke richting je gaat. Zulke kleine vormen van toeval doorbreken de voortdurende behoefte aan controle en helpen om beter met onzekerheid om te gaan.

Twijfel is geen obstakel. Het is het begin van een keuze.

We leven in een tijd vol mogelijkheden. En toch – of misschien juist daardoor – raken steeds meer mensen verstrikt in twijfel. Welke keuze is de juiste? Wat als je iets verkeerd doet? Wat als er iets beters is?

Psychotherapeute Carien Karsten ziet in haar praktijk dagelijks hoe keuzestress mensen kan doen vastlopen. In *Uit je twijfel* laat ze zien dat twijfel geen vijand is, maar een bron van informatie. Door te onderzoeken waarover je twijfelt, hoe je twijfelt en wat die twijfel in stand houdt, krijg je zicht op wat je belangrijk vindt, waar je bang voor bent en welke verwachtingen je keuzes sturen. Zo ontdek je hoe je kunt kiezen op een manier die past bij wat voor jou werkelijk telt.



Twijfel begrijpen is één ding, maar je kunt er ook iets mee doen. In het tweede deel biedt Karsten een praktisch werkboek met oefeningen en reflecties waarmee je je eigen twijfelpatronen onderzoekt, leert omgaan met angst en zelsabotage, en stap voor stap vrijer leert kiezen.

Carien Karsten is auteur, psychotherapeut, coach, veelgevraagd spreker en duider in de media. Ze staat bekend om haar toegankelijke kijk op psychologische thema's. Ze schreef meerdere boeken, waaronder *Uit je angst* en *Uit je burn-out*.

**KOS
MOS**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 943468

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL