

Onzekerheid tilt denken naar hoger plan

Het zou onverstandig zijn terug te schrikken voor onzekerheid in deze onzekere tijden. Die ongemakkelijke gemoedstoestand stelt een oordeel uit net zo lang tot er een (beter) antwoord is.

The Boston Globe | Boston

Lexi Walker had al een verwarrend jaar achter de rug toen de pandemie uitbrak. Hoewel ze een gewoontedier is – ‘Als ik geen zekerheid heb, ga ik door het lint,’ zegt ze – had ze halverwege 2019 haar carrière als advocaat ingeruild voor een baan als fiduciair adviseur in haar woonplaats Taylors in South-Carolina. Toen overleed haar vader, en ze had hem nog niet begraven of de pandemie gooide alles overhoop. ‘Er is nu zoveel onzekerheid, en er is geen ontkomen aan,’ zegt ze. ‘Je leven kan morgen fundamenteel veranderen, je weet het gewoon niet. Je ziet al gauw geen uitweg meer.’

Walker maakt zich nog steeds zorgen, maar de laatste tijd is ze zich een nieuwe vraag gaan stellen: ‘De dingen die ik altijd deed, ga ik die nu weer doen?’ Een onnodige impulsaankoop dwingt tot bezinning. En ze kijkt vooruit als nooit tevoren en maakt haar eerste vijfjarenplan. ‘Je doet in feite minder op de automatische piloot,’ zegt ze. ‘Dit is een kans om een heleboel dingen te heroverwegen die ik anders zonder nadenken zou zijn gaan doen.’ Juist in de onzekerheid die ze zo vreesde ziet ze bijna onwillekeurig een mogelijkheid. Mensen vinden het van nature ongemakkelijk om dingen niet te weten. Om te overleven zijn we tot zoekers naar antwoorden geëvolueerd. Kennis helpt ons een oplossing te vinden. Onze afkeer van onzekerheid is zo hevig dat deelnemers aan een reeks psychologische experimenten veel gestresster bleken als ze niet wisten óf ze een elektrische schok zouden krijgen dan als ze daar zeker van waren.

Momenteel stuwt een stortvloed aan onbekende factoren – aangejaagd door onrust, recessie, branden, over-

stromingen en plagen – de jammerklachten over ‘deze onzekere tijden’ tot koortsachtige hoogte op. Toch zou het onverstandig zijn om op dit kritische moment voor die onzekerheid terug te schrikken. Een nieuwe golf van onderzoeken toont aan dat deze gemoedstoestand lange tijd verkeerd is begrepen maar ons in veranderende tijden helpt ons denken naar een hoger plan te tillen. Wanneer een probleem ondoorzichtig of nieuw is, zet onzekerheid ons ertoe aan ons oordeel uit te stellen, een eerste en vaak onjuiste overtuiging nog eens nader te bekijken en naar een beter antwoord te zoeken. ‘Het voelen en ervaren van onzekerheid stelt ons in staat ons aan te passen,’ zegt dr. Paul K.J. Han, verbonden aan het Amerikaanse National Cancer Institute en leider van een recente studie naar de mechanismen van onzekerheid. ‘We moeten haar niet onderdrukken. Maar aan de andere kant zijn we er in de meeste omstandigheden niet blij mee.’ Het paradoxale pluspunt van onzekerheid is dat we erdoor van ons stuk worden gebracht. Op dit moment worden we met enorme uitdagingen geconfronteerd, van de verwoestende klimaatverandering en aanslagen op de democratie tot een hardnekkige pandemie. Maar deze complexe problemen kunnen alleen

goed worden aangepakt als we onze voorkeur voor schijnzekerheid bieden- de noodoplossingen laten varen en kiezen voor de letterlijk tot nadenken stemmende gemoedsgesteldheid van het níét weten. Studies tonen aan dat de vrees voor onzekerheid ons vatbaar maakt voor starheid, bekrompenheid en angst, precies de gemoedsgesteldheden die in roerige tijden een handicap zijn.

Misvatting

Wie is de beste kandidaat? Welk vaccin is het veiligst? We weten allemaal hoe het is om onzeker te zijn, om het gevoel te hebben dat je kennis tekortschiet en dat er meer te weten valt. Maar opmerkelijk genoeg werd een onzekere gemoedsgesteldheid tot voor kort vaak als studieobject over het hoofd gezien. Psychologen zagen het als iets wat mensen zo snel mogelijk de kop in moesten drukken.

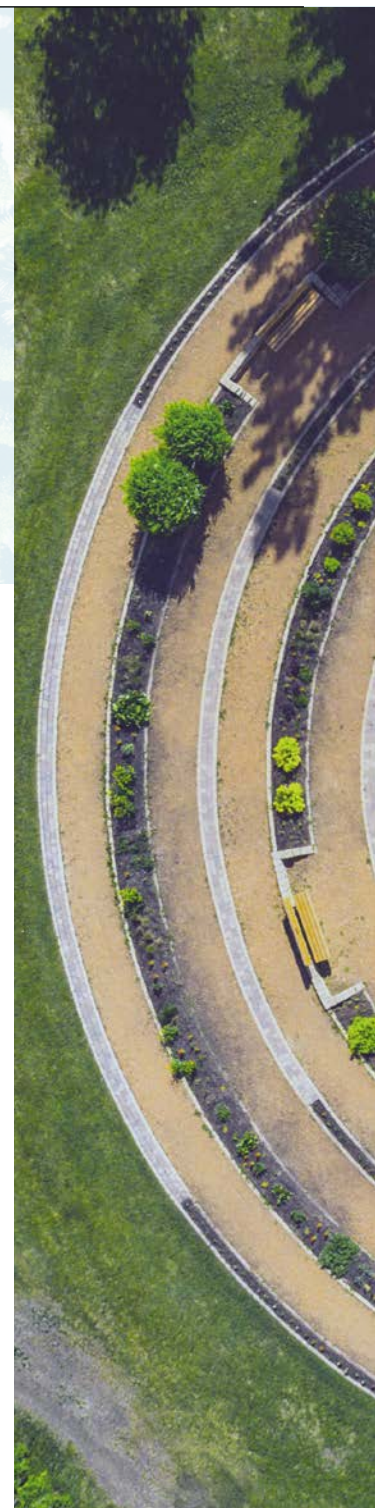
Maar de misvatting dat niet-weten een cognitief niemandsland is verliest snel terrein. Gezondheidszorg bijvoorbeeld is een discipline die vanaf diagnose tot behandeling naar zekerheid streeft. Maar dat heeft zijn prijs. Geneeskundestudenten die ambiguïteit mijden tonen zich minder geïnteresseerd in het behandelen van kansarme patiënten met vaak complexe aandoeningen. De moeite die artsen met onzekerheid hebben, is in verband gebracht met excessief testen, met het voorschrijven van te veel antibiotica en met de burn-outs en depressies die ook al voor de pandemie tot een alarmerend niveau waren gestegen. Het is absoluut noodzakelijk ‘om de ongezonde reactie van de geneeskunde op onzekerheid’ aan te pakken, schreef dr. Arabella Simpkin, wetenschappelijk hoofdmedewerker aan de Harvard Medical School, afgelopen april in het Britse medisch tijdschrift *The BMJ*. En sommigen in het vakgebied zijn daar al mee begonnen. Een paar jaar geleden ontdekte de faculteit huisartsgeneeskunde van het Central Medical Center in Maine dat hun jonge artsen steeds meer moeite hadden met het behandelen van poliklinische patiënten met complexe en ambigue gezondheidsproblemen. Het duurde even voordat hun opleiders het probleem onderkenden: de artsen in opleiding konden slecht overweg met de onzekerheid die inherent is aan hun beroep. In 2015 voegde de faculteit een extra maand toe waarin men de poliklinische patiënten liet roteren, meer tijd uittrok voor begeleiding van de studenten, colleges over medische fouten inlaste en nieuwe nadruk legde op het idee dat

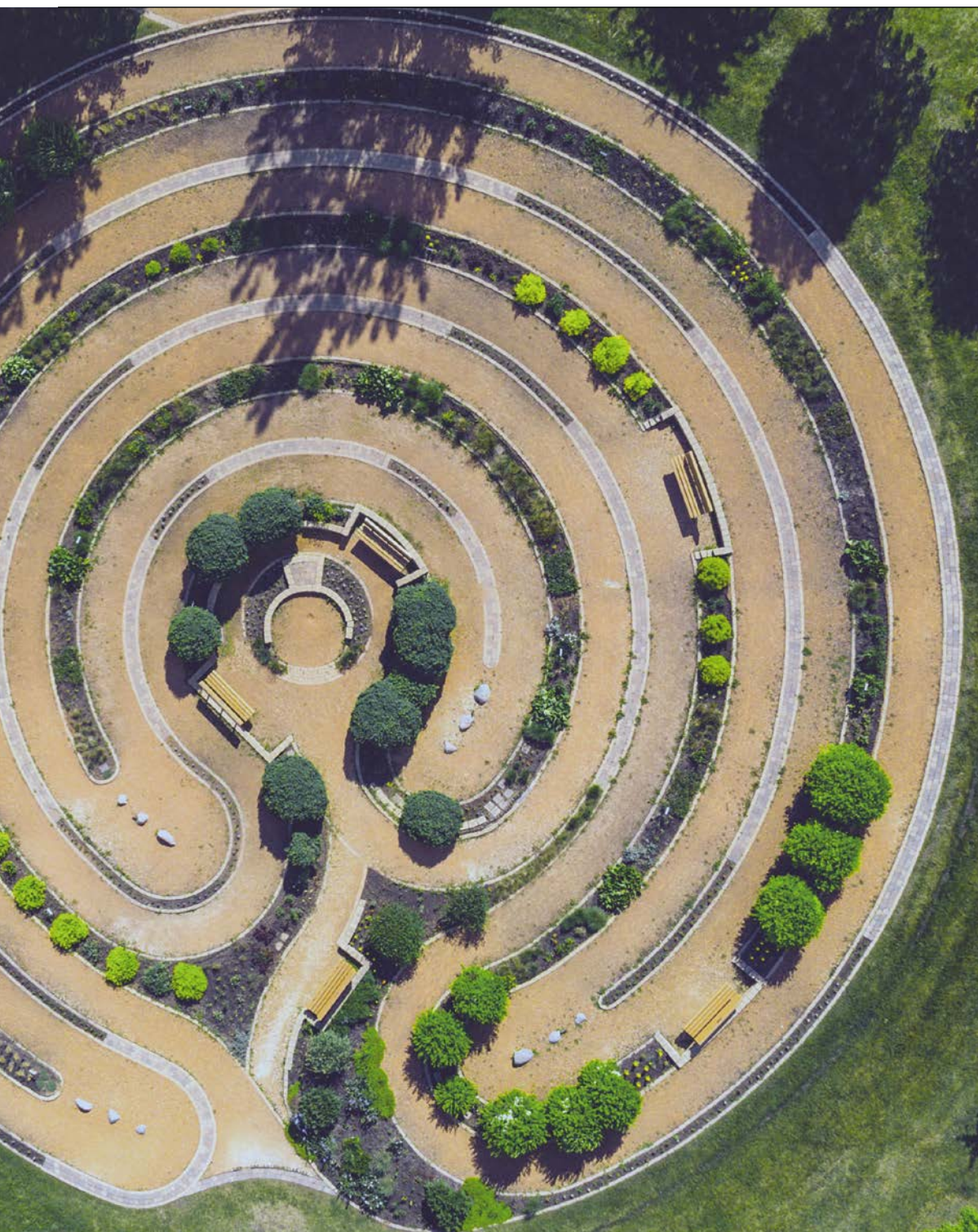


The Boston Globe

VS | dagblad | oplage 435.000

In 1872 door zes zakenlieden opgericht. Serieus, goed geïnformeerd en beroemd om zijn fotoreportages en sportrubrieken. Online staat de Globe in de top-5.





Mensen vinden het van nature ongemakkelijk om dingen niet te weten.
© Unsplash

het werkgeheugen. Het noodt tot het 'trage' denken dat nodig is om het nu ontoereikende begrip van de wereld te updaten. Onzeker zijn is zowel een signaal van gevaar als een uitdaging om te onderzoeken wat er anders is, ontbreekt of niet klopt, een proces dat 'conflictbeheersing' wordt genoemd. 'Onzekerheid kan informatief zijn, en dat lijken mensen zich vaak niet te realiseren,' zegt Sander van der Linden, die leiding geeft aan een laboratorium

Het niet-weten bleek een wezenlijke voorwaarde voor goed nadenken

van de University of Cambridge dat onderzoek doet naar het nemen van sociale beslissingen. 'Het stuurt ons in de richting van wat we níét weten.' Neem een baanbrekend onderzoek dat Nils Plambeck van de HEC Paris Business School en Klaus Weber van Northwestern University deden naar 104 Duitse CEO's die in 2004 werden geconfronteerd met een dramatische uitbreiding van de Europese Unie, met onder andere een groot aantal voormalige communistische landen. Enkele maanden voor die verandering voorspelden sommige CEO's dat hun bedrijf daar sterker uit zou komen, terwijl anderen zeiden dat het hun vooruitzichten zou schaden. Maar volgens een derde groep kon de uitbreiding van het Europese blok zowel positief als negatief uitpakken; ze waren niet zeker van de uiteindelijke afloop. Toen de onderzoekers meer dan een jaar later terugkeerden om te zien hoe het de CEO's was vergaan, merkten ze tot hun verbazing dat de sterke >>

'er niet maar één juiste manier is om een patiënt te behandelen,' zegt programmadirecteur dr. Bethany Picker. 'We hebben het lesprogramma zodanig omgegooid dat mensen openstonden voor het niet-weten, zich daar niet langer tegen verzetten maar het juist opzochten. Toen zagen we dat er opeens lampjes gingen branden.' Een pilotstudie uit 2018 door Picker, psycholoog Deborah Taylor, dr. Donald Woolever en anderen toonde aan dat nadat het nieuwe curriculum was toegevoegd, artsen in opleiding ambiguïteit minder snel als een dreiging ervoeren. Voordat men de poliklinische patiënten liet roteren waren de studenten het er over het algemeen van harte mee eens dat 'een deskundige die niet met een duidelijk antwoord

komt waarschijnlijk niet zoveel weet'. Naderhand, en ook nog zes maanden later, waren ze het daar sterk mee oneens. Het nieuwe curriculum had hun professionele identiteit veranderd. 'We werden er bij herhaling op gewezen dat het oké is om te zeggen dat je het antwoord niet meteen weet of iets moet opzoeken, iets wat trouwens bijzonder moeilijk is om toe te geven,' herinnert Nupur Nagrare zich, die in 2017 in Maine is afgestudeerd en nu praktiseert in het noorden van de staat New York. De opleiding heeft haar zelfvertrouwen – en zelfs moed – gegeven tijdens de pandemie. 'Als je openstaat voor ambiguïteit, heb je geen tunnelvisie meer en is alles niet zo in steen gehouwen,' zegt ze. In het dagelijks leven varen mensen

wel bij intuïtieve cognitie, het trekken van snelle conclusies op basis van eerdere ervaringen. Daardoor vermoedt een ervaren arts bijvoorbeeld dat pijn op de borst bij een patiënt op een hartaanval duidt. Maar als iets anders loopt dan verwacht of misgaat, moet onze geest de automatische piloot uitzetten en een nieuwe inschatting maken. Een fout, een tegenstrijdigheid, een discrepantie – een vals-positieve medische test, een bewustwording van sociale ongelijkheid – creëert een verwarrende kortsluiting tussen oude verwachtingen en een nieuwe realiteit. Wat er op dat moment in ons hoofd gebeurt is een van de belangrijkste aandachtspunten in de cognitieve wetenschap. Op dat moment verbreedt de onzekerheid onze focus en versterkt



ambivalentie niet verlamd had gewerkt maar juist het tegengestelde effect had gehad. Degenen die in tweestrijd hadden gestaan hielden rekening met een groter scala aan reacties, lieten meer uiteenlopende stemmen meewegen in hun beslissingen en namen meer innovatieve en gedurfde initiatieven. Ze beseften dat 'er daarbuiten een realiteit bestaat die niet binair is', aldus Weber. Maar degenen die hun vooruitzichten als goed of slecht hadden ingeschat of de situatie beter in de hand meenden te hebben, waren geneigd hun bedrijfsvoering op de oude voet voort te zetten; sommigen deden vrijwel niets. Onzekerheid is een horzel voor de geest die ons opschrikt uit onze zelfgenoegzaamheid, als we bereid zijn de handschoenen op te pakken. 'Onzeker zijn betekent dat het me aan zelfvertrouwen ontbreekt.' 'Er bestaat eigenlijk geen probleem dat niet kan worden opgelost.' Dit zijn maatstaven die worden gehanteerd bij twee psychologische tests, 'Intolerantie voor Onzekerheid' en 'Tolerantie voor Ambigüiteit', die zich in nieuwe belangstelling mogen verheugen van de geneeskunde, de klinische psychologie en de zakenwereld als instrumenten om mensen te helpen de positieve kanten van het niet-weten te ontdekken. In wezen meten de tests de mate waarin mensen onzekerheid als een uitdaging of een dreiging ervaren, een schijnbaar onschuldig verschil in houding dat desondanks van invloed is op de manier waarop we leren, argumenteren en problemen oplossen. Mensen die terugschrikken voor het onzekere zijn geneigd rigide te denken, voorbarige conclusies te trekken en naar een duidelijk en voorspelbaar leven te verlangen; zij zien kennis als een rots om je aan vast te klampen en te verdedigen. Aan de tegenovergelegen

kant van het spectrum vinden we flexibele, nieuwsgierige denkers die beter in staat zijn met diversiteit, complexiteit en verandering om te gaan en daar zelfs naar streven. De implicaties zijn helder: tolerantie voor onzekerheid is de springplank naar cognitieve bloei. Het vermogen om steeds beter om te gaan met onzekerheid wordt niet alleen als een voorwaarde voor kritisch denken beschouwd, maar ook voor mentaal welzijn. Veel vooraanstaande klinisch psychologen geloven dat angst voor het onbekende een belangrijke oorzaak is voor, of een 'transdiagnostische factor' achter, tal van geestesziekten zoals angsten, depressies en posttraumatische stressstoornissen. Angst komt in dit licht bezien voort uit excessieve of onnodige pogingen onzekerheid op te lossen door haar uit de weg te gaan of door via piekeren de illusie te wekken dat men de zaken onder controle heeft. Nieuwe behandelingen leren mensen met angststoornissen bijvoorbeeld meer te delegeren op hun werk, of beslissingen te nemen zonder eerst uitentreuren het internet te raadplegen. Ze leren in feite om te gaan met hun ernstigste angst, zoals iemand die bang is voor honden eerst een puppy kan leren benaderen en daarna een hond aan een riem. 'Mensen zijn bang om kapot te gaan aan hun onzekerheid,' zegt Kevin Alschuler, psycholoog bij de University of Washington. 'Wij helpen hen in te zien dat ze ermee om kunnen gaan.'

Kans op een reset

In weerwil van wijdverbreide angst, wanhoop en uitputting gelooft meer dan de helft van de Amerikanen dat 'we covid-19 moeten aangrijpen als een kans om belangrijke veranderingen in ons land door te voeren', volgens een

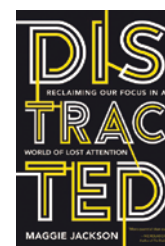
'Er bestaat eigenlijk geen probleem dat niet kan worden opgelost'

onderzoek van het onafhankelijke non-profitbureau More in Common. Een andere raciale benadering stimuleert de verbeeldingskracht, zei mensenrechtenactivist Opal Tometi tegen het blad *The New Yorker*. Leidinggevend worden als minder competent beschouwd als ze in het openbaar een paar seconden pauzeren om na te denken. Het tempo en de visie van het technologische milieu kweekt de impliciete overtuiging dat 'weten' downloadbaar is, keurig en snel; na een paar minuten online zoeken zijn mensen geneigd te denken dat ze meer weten dan in feite het geval is. Het versterken van polarisering tast de persoonlijke onzekerheid aan die van wezenlijk belang is voor een compromis. Het grootste obstakel voor een weloverwogen verandering die ons verenigt is niet het ongelijk van de andere kant of de behoefte aan een beter algoritme, maar de intolerantie voor onzekerheid die ons op gevaarlijke afstand plaatst van een genuanceerd, veelzijdig, zich ontwikkelend begrip van de werkelijkheid.

We kunnen lachen om het idee uit vervlogen tijden dat sterren en aarde aan een vaste plaats waren gebonden en dat de hersenen en de persoonlijkheid van volwassenen onveranderlijk waren. In plaats daarvan moeten we ons afvragen: Welke sluier van zekerheden laat ons nu in het duister tasten over onszelf, onze wereld en elkaar? De grote, door de Verlichting geïnspireerde strijd om het niet-weten uit te roeien – wat John Dewey 'het zoeken naar zekerheid' noemde – loopt ten

einde. Het is tijd om de 'vijand' te betrekken bij het oplossen van onze hedendaagse problemen. Niet lang geleden waren mijn man en ik betrokken bij de pijnlijke ontmanteling van een huis van een familielid. Eerder was afgesproken dat de inhoud zou worden verdeeld aan de hand van keuzen van de betrokkenen en daarna door het gooien van een dobbelsteen. Alles ging goed totdat wij iets wonnen waar een andere verwant zijn zinnen op had gezet en uitgeputte familieleden begonnen te eisen dat we afstand deden van het erfstuk. Aanvankelijk leek de keuze duidelijk: het erfstuk houden en familieleden boos maken of de vrede herstellen ten koste van de eerlijkheid. Maar toen realiseerde ik me dat we in onze collectieve haast om de zaak af te ronden verborgen aspecten van het probleem over het hoofd zagen. Misschien was het minder een win-verliessituatie dan we hadden gedacht. Misschien waren de herinneringen niet zo'n nulsomspel. Een moment van besluiteloosheid inspireerde me tot het bedenken van een derde optie: een transactie waarmee alle partijen konden leven. Het niet-weten bleek een wezenlijke voorwaarde voor goed nadenken, en niet de cognitieve nederlaag die we maar al te vaak vrezen. ■

Maggie Jackson



Maggie Jackson publiceert over technologie en is de auteur van *Distracted: Reclaiming Our Focus in a World of Lost Attention*.

Momenteel werkt ze aan een boek over de rol van onzekerheid bij goed nadenken.