

## Denk eens na over je gedachten

Soms heb je van die momenten dat je je opeens bewust wordt van een foute beslissing die je nam of een situatie waarin je ondoordacht te werk ging.

Overbodig om te zeggen dat je jezelf dan een beetje dom vindt. Had je maar beter nagedacht, had je überhaupt maar nagedacht.

Het inzicht in onze gedachten wordt `megacognitie` genoemd.

Megacognitie is een soort rechtbank in ons hoofd, die een vonnis velt over de gedegenheid van de beelden die we maken in ons hoofd, zoals onze herinneringen en redeneringen, kunt u daarin lezen.

Soms gaat dit om alledaagse dingen( langer studeren als je nog niet klaar bent voor een tentamen) soms om meer complexere dingen (beoordelen van wetenschappelijk onderzoek).

De megacognitie of het bewustzijn van het bewustzijn is wat ons onderscheidt van de dieren.

Een vraag die zich opdringt is waarom de evolutie er niet voor heeft gezorgd dat dit feilloos werkt en waarom we dus zo vaak domme dingen doen.

Als slimheid zo'n groot voordeel is, waarom zijn we dan allemaal niet even slim?

En: je kunt hoog intelligent zijn en toch kanjers van domheden begaan.

Verstandige en goed opgeleide mensen kunnen verkeerde beslissingen nemen en beurzen laten crashen.

Psycholoog, Nobel-prijswinner voor economie en auteur van de bestseller `Ons feilbaar denken`, **Daniel Kahneman** heeft een erg boeiende theorie over ons denken.

Hij stelt dat er twee systemen bestaan die ons denken en onze beslissingen controleren.

1. Snel denken (thinking fast, gedachten die in je opkomen.)
2. Langzaam denken (Slow thinking, gedachten die je moet genereren).

Als je een voorwerp herkent of opeens het gevoel hebt dat je iemand aardig vindt, systeem 1: snel, automatisch, intuïtief, niet uit te schakelen en bijna moeiteloos.

Het zorgt ervoor dat je wel eens te snel een conclusie trekt en is de oorzaak van veel beoordelingsfouten.

Je negeert vaker dan je denkt bewijzen die in tegenspraak zijn met je eigen vooropgestelde ideeën.

Deze vooringenomenheden noemen we **Biassen**, die manifesteren zich als een systeem de overhand krijgt.

Zo kun je voorzichtig zijn in geldzaken als je een aversie hebt tegen verlies.

Je kunt niet weerstaan aan allerlei verleidingen, of neemt beslissingen op basis van gegevens die voor de hand liggen.

Systeem 2 is wat je overkomt als je een berekening maakt, jezelf beheerst of leert autorijden.

Het gaat hier om intentioneel, ingespannen denken.

Systeem 2 heeft ook zijn beperkingen: traag, lui.

We kunnen echter nu eenmaal niet voortdurend afwegingen maken.

Volgens Kahneman hebben we weinig controle over hoe we denken, maar we kunnen wel leren voorzien waarom anderen in de fout gaan en zo leren onze beslissingen beter in te schatten.

Meditatie, het slikken van retalin, elektrische hersenstimulatie (zwakke stroom door de frontale kwab) zou de megacognitie kunnen verbeteren.

Voor we begrijpen hoe geneesmiddelen en hersenstimulatie ons kunnen helpen onze gedachten beter te beoordelen, moet er nog een hoop onderzoek worden verricht.

Maar je komt ongetwijfeld al een eind verder door een de oude volkswijsheden: denk eerst twee keer na en bezin voor je begint.

Dit artikel werd gepubliceerd in psyche en brein door Leen Lampo ([www.cascade.be](http://www.cascade.be)).

Dit artikel is een mooie overgang naar een artikel van Suzanne Weusten in de Volkskrant van 2012-2013 over een groot aantal biassen (ABC van denkfouten).

Zeker kan ook Rolf Dobelli worden genoemd met zijn boek: de kunst van het helder denken,

52 denkfouten die je beter aan anderen kunt overlaten ([www.debezigebij.nl](http://www.debezigebij.nl) 2012).

Item 6 betreft een uiteenzetting van Yvo Smulders over biassen in de wetenschap.