

MENTALE BOEKHOUDING



Hoe je van verlies winst kunt maken

Ik had het moeten weten. Vlak voor de afrit van de autosnelweg in Bern stond een grijze flitspaal. Die staat daar al jaren. Geen idee wat er in mijn hoofd omging. De flits deed me uit mijn gedachten opschrikken en een vluchtige blik op mijn snelheidsmeter bevestigde dat ik minstens twintig kilometer te hard reed. En er was in geen velden of wegen een andere auto te bekennen die als zondebok in aanmerking kwam.

De volgende dag in Zürich zag ik vanuit de verte dat een politieman een briefje onder de ruitenwisser van mijn auto klemde. Ja hoor, ik stond fout geparkeerd. Omdat de parkeer garage vol was en ik haast had, omdat in de binnenstad van Zürich legale parkeerplekken zo talrijk zijn als ligstoelen op Antarctica. Een moment lang overwoog ik of ik ernaartoe zou rennen. Ik stelde me voor dat ik hijgend en puffend en met verwarde haren voor de politieman zou staan en hem mijn dilemma uitlegde. Ik deed het maar niet, want door de jaren heen heb ik geleerd dat je je daarmee alleen maar belachelijk

maakt. Je voelt je klein en daarna slaap je slecht.

Vroeger maakte ik me boos om bekeuringen, tegenwoordig neem ik ze lachend in ontvangst. Ik boek het bedrag gewoon van mijn rekening voor donaties af. Op die rekening heb ik een jaarbedrag van tienduizend Zwitserse franken gereserveerd voor goede doelen – inclusief bekeuringen. Deze eenvoudige truc wordt in de psychologie *mental accounting* (mentale boekhouding) genoemd. Eigenlijk gaat het daarbij om een klassieke denkfout: mensen behandelen geld anders al naargelang uit welke bron het komt. Als je bijvoorbeeld honderd euro op straat vindt, ga je er nonchalanter mee om dan met geld waarvoor je gewerkt hebt; je geeft het sneller en frivoler uit. Het voorbeeld van de bekeuring laat zien hoe je een dergelijke denkfout in je voordeel kunt gebruiken. Je bent jezelf als het ware opzettelijk te slim af – ter wille van je eigen gemoedsrust.

Stel je voor dat je in een arm land op reis bent en je portemonnee wordt gestolen. Niet veel later vind je hem terug met alles er nog in behalve het geld. Interpreteer je dit voorval als diefstal of als een donatie aan mensen die het waarschijnlijk slechter hebben dan jij? Het feit dat je geld gestolen is, kun je door je gedachten niet veranderen. Maar de betekenis van de gebeurtenis, de interpretatie van het voorval, daar heb je macht over.

Het goede leven heeft veel te maken met de constructieve interpretatie van feiten. Ik verhoog in mijn hoofd de prijzen in winkels of restaurants altijd met vijftig procent. Dat is het bedrag dat een paar schoenen of zeetong à la meunière mij echt kost – voor aftrek van de inkomstenbelasting op mijn inkomen. Stel dat een glas wijn tien euro kost, dan moet ik vijftien euro bruto verdienen om me dit te kunnen veroorloven.

Deze vorm van mentale boekhouding helpt me om mijn uitgaven in de hand te houden.

Hotels betaal ik bij voorkeur vooraf. Zo wordt mijn romantische weekendje Parijs op het laatst niet bedorven door de rekening. Volgens de *peak-end*-regel van Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman herinner je je bij vakanties het hoogtepunt en het einde, de rest vergeet je. Dit effect zullen we in hoofdstuk 20 nader bekijken. Als het einde van de reis dus bestaat uit een exorbitante rekening die je door een verwaande Franse receptionist gepresenteerd wordt, met inbegrip van raadselachtige toeslagen die de administratie er waarschijnlijk expres bij gezet heeft omdat je geen accentloos Frans spreekt, lijd je levenslang onder de herinnering. Psychologen kennen daarom de tactiek van *precommitment*: betaal eerst en consumeer later – een variant van mentaal boekhouden waardoor je je uitgaven beter kunt verkroppen.

Belastingen betaal ik met eenzelfde nonchalance. Ik kan het belastingsysteem niet eigenhandig radicaal veranderen. Dus vergelijk ik de prestaties van mijn mooie geboortestad Bern met die van Koeweit, Riyad, de opeengepakte betonblokken van Monaco of de oppervlakte van de maan – allemaal plaatsen zonder inkomstenbelasting. Conclusie: ik blijf liever hier in Bern. Daar komt nog bij dat mensen die om belastingredenen naar onaantrekkelijke plekken verhuizen, een bekrompen en verbeterd indruk maken – een slechte basis voor het goede leven. Interessant is dat ik met zulke mensen tot dusverre alleen maar onaangename ervaringen heb.

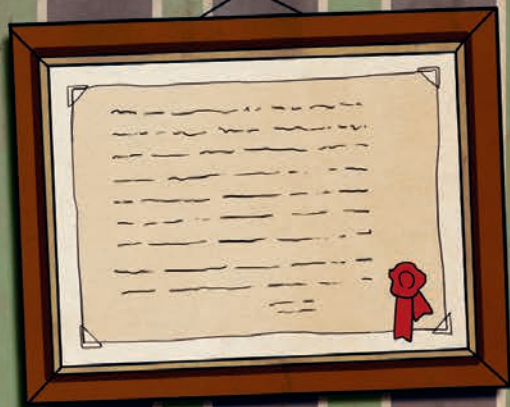
Dat geld niet gelukkig maakt is algemeen bekend. Maar ik raad je daadwerkelijk aan om vanwege een paar euro meer of minder niet te gaan lopen piekeren. Of een biertje nu twee euro duurder of goedkoper is dan normaal laat me tegen-

woordig aangenaam koud. In plaats van geld bespaar ik me de opwinding. Elke afzonderlijke minuut schommelt de waarde van mijn aandelenportfolio veel meer dan twee euro. Als de beursindex een duizendste procentpunt daalt vind ik me toch ook niet op. Doe net als ik. Leg een vast bedrag apart, een bescheiden bedrag dat je volkomen onverschillig laat – geld dat je niet als geld ziet maar als witte ruis. Met een dergelijke houding verlies je niets, en al helemaal niet je innerlijke evenwicht.

Er was een tijd – ik was toen rond de veertig – dat ik na een lange fase van atheïsme nog een laatste keer verbeterd naar God zocht. Een paar weken lang namen de benedictijner monniken van de abdij van Einsiedeln in Zwitserland me op als gast. Ik denk graag terug aan deze tijd ver weg van de wereldse bedrijvigheid. Zonder televisie, zonder internet en met nauwelijks een mobiel signaal dat door de dikke kloostermuren heen kwam. Het meest genoot ik van het silentium tijdens de maaltijden. Er geldt een absoluut spreekverbod. Oké, God heb ik er niet mee gevonden, maar daarvoor in de plaats wel een mentale boekhoudtruc, deze keer niet met betrekking tot geld, maar tot tijd. In het refectorium (zo noem je de eetzaal van een abdij) ligt het bestek in een kleine zwarte doods-kist van ongeveer twintig centimeter lang. Aan het begin van de maaltijd klap je het deksel van je doods-kist open en pak je er de keurig neergelegde vork, lepel en het mes uit. De boodschap: je bent eigenlijk al dood; alles wat nu volgt wordt je geschonken. *Mental accounting at its best*. Zo leerde ik mijn tijd waarderen – en mijn tijd niet te verspillen met me op te winden.

Heb je een hekel aan in de rij staan voor de kassa, wachten bij de tandarts, de file op de snelweg? In een mum van tijd is

je bloeddruk gestegen tot honderdvijftig en maak je stresshormonen aan. In plaats van je op te winden zou je het volgende kunnen overwegen: zonder deze onnodige opwinding die je mettertijd lichamelijk en geestelijk verteert, zul je een heel jaar langer leven. Dit geschonken jaar is langer dan al die momenten van wachten bij elkaar. Conclusie: je kunt het verlies van geld en tijd niet terugdraaien, maar wel anders interpreteren. Schaf een kistje met mentale boekhoudtrucjes aan voor alle verschillende levensomstandigheden en je zult zien dat hoe bekwaamer je erin wordt denkfouten te vermijden, hoe meer plezier je erin hebt er af en toe bewust eentje te maken – voor je eigen welzijn.



DE GROTE VAARDIGHEID VAN HET CORRIGEREN



Waarom er geen perfecte set-up bestaat

Je zit in het vliegtuig van Amsterdam naar New York. Hoe vaak zou het toestel op koers liggen? Negentig procent van de tijd? Tachtig procent? Zeventig procent? Het juiste antwoord is: nooit. Als je bij het raam zit en je blik over de vleugelrand laat gaan, kun je zien hoe onrustig de rolroeren bewegen. Deze dienen om de koers onophoudelijk te corrigeren. Duizend keer per seconde berekent de autopiloot de afwijkingen van de toestand zoals het 'is' en de toestand zoals het 'zou moeten zijn' en stuurt hij correctiebevelen naar de staartvlakken.

Ik heb vaak het genoeg in kleine vliegtuigen zonder autopiloot te vliegen. Het komt dan op mij neer deze minuscule correcties uit te voeren. Laat ik de stuurknuppel ook maar een seconde rusten, dan raak ik uit koers. Dat is bij het autorijden net zo: zelfs op een kaarsrechte snelweg kun je je handen niet van het stuur nemen zonder dat je van de rijbaan af raakt en een ongeluk riskeert.

Ons leven reageert net als een vliegtuig of een auto, hoewel we liever hadden dat het anders was; dat het leven te plannen en te voorzien was zonder allerlei storingen. Dan hoefde je je alleen op de beginopstelling te concentreren, op de optimale aanvangstoestand, op de 'set-up'. Aan het begin zou je alles perfect inrichten – je opleiding, je carrière, je liefdes- en gezinsleven – om vervolgens zoals gepland je einddoel te bereiken. We weten dat het helaas niet zo gaat. Ons leven is voortdurend onderhevig aan turbulentie, we hebben te maken met tegenwind en onvoorziene weersomstandigheden. Toch handelen we als naïeve mooiweerpiloten: we overschatten de rol van de set-up en onderschatten systematisch de rol van het corrigeren.

Als hobbypiloot heb ik één ding wel geleerd: het gaat niet om de start, maar om de kunst van het corrigeren bij het opstijgen. De natuur weet dit al miljarden jaren. Bij de celdeling treden er steeds weer kopieerfouten van het genenmateriaal op. In alle cellen bevinden zich moleculen die deze kopieerfout achteraf corrigeren. Zonder deze zogenaamde DNA-reparatie zouden we al een paar uur na de verwekking aan kanker sterven. Ons immuunsysteem volgt hetzelfde principe. Het kent geen masterplan, omdat de bedreigingen niet te voorspellen zijn. De kwaadaardige virussen en bacteriën muteren onophoudelijk en de afweer kan dus alleen werken door voortdurend te corrigeren.

De volgende keer dat je hoort dat een perfect huwelijk van twee partners die perfect bij elkaar passen is stukgelopen, zou je dus niet al te verbaasd moeten zijn. Als het je wel verbaast, heb je duidelijk de set-up overschat. Iedereen die meer dan vijf minuten heeft samengewoond zou eigenlijk moeten weten dat het niet werkt zonder constant te finetunen en te

repareren. Elke relatie moet je onderhouden. Het veelvoorkomende misverstand dat ik steeds tegenkom, is dat het goede leven een statische toestand is. Fout. Het goede leven bereik je alleen door voortdurend te finetunen.

Waarom corrigeren en herzien we niet graag? Omdat we elke kleine reparatie als een planningsfout interpreteren. Blijkbaar ging ons plan niet op. We zijn pijnlijk getroffen en voelen ons een mislukkeling. De waarheid is echter dat een plan vrijwel nooit helemaal opgaat en als het bij wijze van uitzondering wel werkelijkheid wordt, is dat puur toevallig. De Amerikaanse generaal en latere president Dwight Eisenhower zei: 'Plannen zijn niets, plannen is alles.' Het komt niet aan op een vast plan, maar op het herhaaldelijk verder plannen. En daar komt nooit een einde aan. Op het moment dat de eigen troepen op de tegenstander stuiten, wist Eisenhower, is elk plan verouderd.

Grondwetten zijn basiswetten waar alle andere wetten van een staat op gebaseerd zijn. Ze zouden dus tijdloos moeten zijn. Maar zelfs grondwetten moeten zo nu en dan gecorrigeerd worden. De grondwet van de Verenigde Staten van 1787 is tot nu toe 27 keer gereviseerd. De federale grondwet van de republiek Zwitserland is sinds het eerste ontwerp van 1848 twee keer compleet herzien en nog tientallen keren gedeeltelijk herzien. De Duitse grondwet van 1949 is tot nu toe zestig keer aangepast. Dat is geen schande, maar juist zeer verstandig. In alle opzichten is de vaardigheid van corrigeren het fundament van elke functionerende democratie. Het gaat er niet om dat je de juiste vrouw of de juiste man kiest (met andere woorden: om de 'juiste setup'), maar dat je de verkeerde man of vrouw zonder bloedvergieten weer 'dump't'. In de democratie zit, als enige van alle

staatsvormen, het correctiemechanisme ingebouwd.

Op andere gebieden zijn we minder bereid om te corrigeren. Het grootste deel van het schoolsysteem oriënteert zich op de 'set-up': feitenkennis en diploma's suggereren dat het in het leven hoofdzakelijk draait om het optimale schooldiploma en om de ideale startomstandigheden in het beroepsleven. Maar de samenhang tussen diploma's en succes in het beroep wordt steeds zwakker. Tegelijk wordt de vaardigheid van koerscorrectie steeds belangrijker. Maar die wordt op school nauwelijks bijgebracht.

In de persoonlijkheidsontwikkeling zie je hetzelfde. Je kent vast wel iemand die je als rijpe, wijze persoon zou typeren. Wat denk je: was het de 'set-up' – de perfecte afkomst, het voorbeeldige ouderlijk huis, de eerste klas opvoeding – die ervoor gezorgd heeft dat deze persoon zo wijs is geworden? Of kwam het doordat hij constant is blijven corrigeren – en aan zijn eigen moeilijkheden en onvolmaaktheden heeft gewerkt en die in de loop van zijn leven heeft opgelost?

Conclusie: we moeten af van het stigma dat kleeft aan corrigeren. Als je vroegtijdig corrigeert heb je een streepje voor op degenen die lang aan de perfecte beginopstelling knutselen en er tevergeefs op hopen dat hun plan opgaat. De ideale opleiding bestaat niet. Er bestaat geen uniek levensdoel. De perfecte ondernemingsstrategie, het optimale aandelenportfolio, de enige juiste baan... dat bestaat allemaal niet. Dat zijn allemaal mythes. Wat wel juist is, is dat je begint met een set-up en die voortdurend aanpast. Hoe gecompliceerder de wereld is, hoe onbelangrijker het uitgangpunt wordt. Steek je energie daarom noch wat betreft je werk, noch je privéomstandigheden in de perfecte set-up. Oefen in plaats daarvan de kunst van het corrigeren. Pas voortdurend de dingen aan die niet aan je ver-

wachtingen voldoen, snel en zonder je schuldig te voelen. Het is geen toeval dat ik deze zinnen schrijf in Word 14.7.1. Versie 1.0 kun je al lang niet meer kopen.