

Emoties en keuzes maken

We denken vaak dat de beste keuzes voortkomen uit gezond verstand. Neurowetenschap toont echter dat emoties ons helpen betere beslissingen te nemen. In haar nieuwste blog op Donders Wonders legt Marisha Manahova uit hoe dit komt.

Stel je voor dat het bijna Valentijnsdag is en je geheime *crush* je uit heeft gevraagd. Wat leuk! Maar nu volgt een reeks lastige beslissingen. Wat ga je doen op deze date: naar de film, of schaatsen? En waar ga je eten: dat kleine, romantische, maar superdrukke restaurant of die met wat meer ruimte maar ook minder intimiteit?

Als je dit probeert te beslissen puur op basis van ratio zal het moeilijk zijn om een keuze te maken omdat elke optie heeft pro's en contra's heeft en de één zal niet zwaarder zal wegen dan de ander. Uiteindelijk zul je alleen maar gefrustreerd zijn. Daarom kun je ook je gevoel laten meebeslissen. Je hebt vast een voorkeur voor de ene optie over de andere, niet vanwege rationale redenen, maar om hoe je je voelt.

Besluiteloosheid

Terug in de jaren '90 behandelde Antonio Damasio, een beroemde neurowetenschapper, patiënten met hersenschade. Sommigen van hen hadden een laesie in het voorste deel van de hersenen, de ventriomediale prefrontale cortex. Veel van deze patiënten herstelden relatief snel en hadden geen problemen met cognitieve taken, zoals werkgeheugen, ruimtelijk navigeren of planning. Het leek alsof ze niet aangedaan waren door hun laesie. Echter, wanneer Damasio hen vroeg: 'Wanneer zullen we onze volgende afspraak plannen; dinsdag of woensdag?', waren ze plotseling niet in staat tot het maken van een keuze. Ze zeiden: 'Eh, dinsdag heeft deze voordelen maar ook deze nadelen, en woensdag is geschikt vanwege dit, maar ook ongeschikt vanwege dit....' En dit ging zo 30 minuten door! Damasio kon het niet geloven. Waarom waren deze goed-functionerende patiënten niet in staat tot het maken van een simpele beslissing? Ze hadden een beschadiging opgelopen aan het gebied dat emoties verwerkt, de orbitofrontale cortex, onderdeel van de ventromediale prefrontale cortex.

Shortcuts

Damasio (en later andere wetenschappers) ontdekten dat emoties cruciaal zijn voor het maken van beslissingen. Damasio's patiënten waren niet in staat tot het goed verwerken van emoties vanwege de schade aan de orbitofrontale cortex. Deze beperking had ook invloed op het in staat zijn tot het nemen van beslissingen.

Emoties zijn verweven met het nemen van beslissingen omdat emoties handelingen aansturen. Als je iemand leuk vindt, wil je die persoon benaderen en ermee praten, terwijl je iemand die niet bevalt liever ontloopt. Als je iets leuk vindt is dit in je hersenen opgeslagen als goed, en als je iets niet leuk vindt, als slecht. De volgende keer dat je een beslissing moet nemen over deze kwestie, denk je er niet zoveel over na. Je zult onmiddellijk het gevoel van goed of slecht ervaren en weten welke keuze je moet maken. Op deze manier dienen emoties als een *shortcut* voor beslissingen.

Dus, de volgende keer als je een keuze probeert te maken en je alle pro's en contra's afweegt, denk dan ook eens aan hoe je je voelt. Wat vind je leuk en wat niet over de opties die je hebt? Wat vertelt je onderbuik? Het is belangrijk om rationale redenen te overwegen maar ook om te luisteren naar je gevoel.

En als je nog steeds niet weet waar te eten....Gooi een muntje op en kies!

Tekst: Marisha Manahova. Dit artikel verscheen eerder [op Donders Wonders](#).