

Persoonlijk drama? Benader de situatie als een toeschouwer!

scientias.nl/persoonlijk-drama-benader-de-situatie-als-een-toeschouwer/102015



Als we iets ergs meemaken – bijvoorbeeld een overspelige partner – dan maken we niet altijd de beste beslissingen. Canadese en Amerikaanse wetenschappers concluderen nu dat het goed is om een probleem als een toeschouwer te benaderen. Dan maken we slimmere beslissingen.

Sommige christenen hebben een opvallend polsbandje: 'What Would Jesus Do'. Oftewel: wat zou Jezus doen? Tijdens het nemen van een beslissing kan deze vraag een verschil maken. Het morele kompas wordt scherp gezet.

“De vooroordelen over bepaalde personen, zoals die vervelende baas, verdwijnen als we een probleem als toeschouwer benaderen”

Wie niet gelooft, kan tijdens kritieke momenten in zijn leven een andere vraag stellen: 'Wat zou iemand anders doen?' Uit experimenten met volwassenen in de leeftijd van 20 tot 40 jaar en 60 tot 80 jaar blijkt dat we problemen van anderen beter kunnen benaderen dan onze eigen problemen. Problemen van anderen raken ons namelijk minder dan onze eigen problemen, waardoor we beter afstand kunnen nemen. De vooroordelen die we hebben over bepaalde personen – zoals onze overspelige echtgenote of die vervelende baas – verdwijnen dan deels.

“Dit is de eerste keer dat we aantonen dat onze vooroordelen verdwijnen wanneer we als toeschouwer naar ons eigen probleem kijken”, vertelt professor Igor Grossmann van de universiteit van Waterloo. “Het is goed om deze techniek toe te passen wanneer er sprake is van een crisissituatie.”

Uit het onderzoek blijkt dat oudere volwassenen hun eigen problemen niet beter kunnen relativiseren dan jong-volwassenen. Dit is opvallend, want wetenschappers dachten dat dit wel zo zou zijn.