

Dobbelen

“Een zes!”

Mijn zus kijkt me triomfantelijk aan en pakt mijn pion van het spelbord. Zij staat er een stuk beter voor dan ik. Wat heb ik fout gedaan?

Ook al is mijn situatie afhankelijk van een dobbelsteen, dan nog ga ik kijken hoe ik mijn positie kan verbeteren. En mijn zus kan verslaan. Vreemd. Ik kan toch ook gewoon denken: ik zie wel hoe het komt. En zonder strategie een spelletje spelen?

Einstein zei: “God dobbelt niet.” In de betekenis die hij eraan gaf, bleek zijn uitspraak niet waar. Veel in de natuur is afhankelijk van het toeval. We zijn allemaal deelnemers aan een dobbelspel. Soms gooi je een zes en zit je op rozen, soms is het een één en zit het tegen.

Toch spelen we ons leven serieus. We helpen onze klanten aan langetermijnplannen en hebben zelf ook een doel voor ogen. Voor je gevoel gooi je meestal een vier of een drie en kabbelt het leven voort. Gelukkig maar, het geluk zit in kleine dingen.

Kun je eigenlijk wel werken aan je langetermijnplan als het leven een dobbelspel is? Ja, dat kan. Sterker nog, de positieve psychologie heeft ontdekt dat het werken aan een doel het geluksgevoel verhoogt. Voor de duidelijkheid: het gaat om het pad, het doel is alleen nodig om het pad te definiëren.

En dan geeft het leven je een één, je wordt ernstig ziek, of je krijgt ontslag. Soms is dat reden om je doel te veranderen. Er komt een nieuw doel voor in de plaats en het geluksgevoel neemt weer toe. Of het gaat echt mis, en je valt in een depressie en ziet alleen nog maar somberheid. Dat is afschuwelijk. Meestal gaat een depressie weer over, maar het kan dodelijk zijn.

“Jij bent aan de beurt.”

Ik gooi een één. Precies genoeg om de pion van mijn zus van het bord te halen. We staan weer quitte. ■

Joke Tacoma is psycholoog en loopbaancoach. Haar specialisme is mensen met een technische achtergrond.

