

Het effect van schulden op ons denken

Schulden hebben verstreckende gevolgen voor ons economisch keuzegedrag. Een voor de hand liggende consequentie is dat we minder keuzemogelijkheden hebben—veel dingen kunnen we ons niet meer veroorloven. Minder voor de hand liggend is het effect van schulden op onze cognitieve processen. Deze denkprocessen en de daaropvolgende beslissingen veranderen drastisch in financieel moeilijke tijden.

Het nemen van beslissingen

Bij het nemen van beslissingen kunnen onze denkprocessen twee verschillende routes nemen (Kahneman, 2011; Thaler & Sunstein, 2008). De eerste route verloopt via centrale informatieverwerking, waarbij we informatie systematisch verwerken—we doordenken verschillende opties en wegen voor en tegens af—en een beslissing nemen op basis van (vooral) “inhoud” (bijv. *wat* wordt er gezegd). De tweede route verloopt via perifere informatieverwerking, waarbij we informatie heuristisch verwerken—we gaan af op onze intuïtie, gewoontes en impulsen—en een beslissing nemen op basis van (vooral) “vorm” (bijv. *wie* zegt het).

Centrale versus perifere informatieverwerking

De centrale route leidt tot weloverwogen en doordachte beslissingen, maar kost daardoor relatief veel tijd en energie. Onze denkprocessen verlopen dan ook alleen via deze route als we voldoende motivatie, gelegenheid en vaardigheden hebben om informatie daadwerkelijk grondig te verwerken. Indien dit niet het geval is—bijvoorbeeld omdat de informatie te complex, te moeilijk of te veel is—verlopen onze denkprocessen via de perifere route. Deze route maakt gebruik van automatisen en gewoontes en kost daardoor relatief weinig tijd en energie. Beslissingen die voortvloeien uit de perifere route zijn echter ook vaak overhaast en impulsief. Doordat informatie via deze route minder doordacht en weloverwogen wordt, leiden ze vaker tot onverstandige beslissingen—beslissingen die op de korte termijn wellicht soelaas bieden, maar op langere termijn juist schadelijk kunnen zijn (bijv. impulsaankopen, afsluiten van dure leningen). Financiële problemen, waaronder schulden, leiden er toe dat onze denkprocessen vaker via de perifere route verlopen (Mullainathan & Shafir, 2013). Dit heeft tot gevolg dat financieel moeilijke situaties ertoe leiden dat we meer geneigd zijn ondoordachte en impulsieve beslissingen te nemen en vaker “foute” keuzes te maken—niet omdat we dat willen, maar omdat de centrale route van informatieverwerking voor onze denkprocessen geblokkeerd is.

Mentale belasting

Schulden zijn niet alleen financieel belastend, maar ook mentaal. Door financiële problemen (schulden, armoede) ervaren we minder controle over situaties en raken we gestrest. Stress is een functionele (“natuurlijke”) reactie op een moeilijke situatie—het zorgt ervoor dat we ons richten op het “hier en nu” en hoe om te gaan met de situatie. Een juiste mate van stress verbetert onze prestaties, echter door veel en langdurige stress gaan we (veel) slechter presteren. Stress gaat bovendien gepaard met piekeren en het ervaren van negatieve emoties—beide mentale processen die cognitief belastend zijn en daardoor minder “hersenuimte” overlaten voor andere denkprocessen. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat financiële problemen de werking vermindert van basale hersenprocessen die juist essentieel zijn voor het verwerken van informatie en reguleren van gedrag (i.e. executieve functies).

Verminderde werking van executieve functies

Executieve functies zijn de hogere controlefuncties van de hersenen en cruciaal voor onze beslisprocessen. Ze zorgen er, onder andere, voor dat we informatie kunnen onthouden, ons kunnen concentreren, onderscheid kunnen maken tussen meer en minder urgente zaken, ons gedrag kunnen sturen in complexe situaties, toekomstige actie kunnen plannen, onze impulsen kunnen onderdrukken, nieuwe gedragingen kunnen aanleren, gewoontegedrag kunnen doorbreken en ons gedrag kunnen bijsturen of corrigeren (Sapolsky, 2017). Indien de werking van deze executieve functies vermindert door schulden en de bijkomende stress leidt dit ertoe dat we, onder andere, dingen gaan vergeten, fouten en vergissingen gaan maken, onze doelen uit het oog verliezen en bovendien moeite hebben met het vasthouden van onze aandacht, het begrijpen van complexe, moeilijke of abstracte informatie, het kiezen tussen vele verschillende opties, het negeren van afleidingen, het onderdrukken van impulsen en het weerstaan van verleidingen.

Conclusie en implicatie

Financiële problemen, waaronder schulden, veranderen de werking van hersenprocessen die essentieel zijn voor het nemen van (goede) beslissingen. De bittere ironie is dat als we financiële problemen hebben en het nemen van goede en verstandige extreem belangrijk is, onze (neuro-) psychologische processen ervoor zorgen dat dit juist moeilijker wordt. In alle fases van schuldpreventie en -hulpverlening moeten we ons steeds bewust zijn van de beperkingen die financiële moeilijkheden onze hersenen opleggen. Om erger te voorkomen moeten we er in ieder geval voor zorgen dat informatie, procedures en keuzesituaties zo helder, duidelijk, eenvoudig en gemakkelijk mogelijk zijn of gemaakt worden. Bovendien dienen alle stappen in schuldpreventie en -hulpverlening ervoor zorgen te dat ervaren controle over de eigen situatie verhoogd wordt en de ervaren stress wordt verlaagd.

Bronnen

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Mullainathan, S., & Sharif, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. New York, NY: Henry Holt.
- Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worse*. London: Vintage Publishing.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New Haven & London: Yale University Press.