



GEZOND ZELF- BEDROG

OVER DE WERKING VAN ONS
PSYCHOLOGISCH IMMUUNSYSTEEM

Het ego trekt alle middelen uit de kast om onze zelfwaardering op te vijzelen. Vooral als we niet lekker in ons vel zitten. En het grappige is: dat zien we wel scherp bij anderen, maar niet bij onszelf. Over functioneel zelfbedrog en andere huismiddeltjes uit de mentale apotheek. // tekst: roos vonk // foto's: eric van den elsen

fotografie-assistentie: kiki reijnders / styling: inge de ridder / visagie: charlotte nikitichoo / model: loes@euramodel / blouse: marc o'polo / ring: wouters & hendrix

de auto aangeeft of er genoeg brandstof in de tank zit, zo geeft zelfwaardering aan of je goed valt in de groep of gemeenschap.

Je zelfwaardering kan tijdelijk zakken, wanneer je bijvoorbeeld iets stoms doet of een opmerking maakt die verkeerd valt. Als dat gebeurt, en vooral als je de indruk hebt dat anderen je gedrag afkeuren, veroorzaakt dat spanning. Uit onderzoek met hersenscans is gebleken dat dit zelfs waarneembaar is in het brein. Het onaangename gevoel motiveert je om je acceptatiegraad weer op te krikken, bijvoorbeeld door extra je best te doen. Op die manier vul je als het ware je sociale tank weer bij. Wanneer dat lukt, merk je dat aan de

Wanneer mensen slecht scoren op een test vinden ze al snel dat de test niet goed was

reacties van anderen; dan gaat je metertje omhoog en kun je weer ontspannen. Dat dit zo werkt is evolutionair gezien adaptief, want zo blijven we allemaal waardevolle, goed aangepaste leden van de sociale gemeenschap. De gemeenschap kan daardoor goed functioneren, want iedereen houdt rekening met elkaar en past zich aan aan de groepsnormen.

KNOEIEN MET DE METER

Volgens de sociometer-theorie is de *need to belong* hetgeen waar het in feite om gaat; dat is de instinctieve behoefte die aan de basis ligt. Zelfwaardering is alleen maar het metertje dat aangeeft hoe het is gesteld met je *belongingness*, de mate waarin je ‘erbij’ hoort. Als je zelfwaardering daalt, voel je je slecht en dat motiveert je om er iets aan te doen. Het gaat dus om de tank, niet om de meter.

En daar komt de spindoctor weer om de hoek kijken. Want die meter is psychologisch gezien zó belangrijk voor ons geworden, dat er een soort *shortcut* is ontstaan. Mensen kunnen hun zelfwaardering ook oppeppen door sociale afkeuring toe te schrijven aan de onnozelheid of vooringenomenheid van die ander. Die strategie wordt maar al te vaak gebruikt. Wanneer mensen bijvoorbeeld slecht scoren op een test vinden ze al gauw dat de test niet goed was, en wanneer ze kritiek krijgen reageren ze vaak defensief of zelfs agressief (‘Jij weet er niks van’, ‘En jij dan? Kijk naar je eige!’). Als je zo reageert op afkeuring of negatieve feedback, heb je feitelijk niks aan je sociale ‘benzine’ gedaan – je neemt de kritiek immers niet ter harte. Maar het kan beslist helpen om je beter te voelen. We zouden dit ‘knoeien met de meter’ kunnen noemen: door de bron van negatieve feedback te zien als ondeskundig of onbetrouwbaar, bescherm je je ego. Je krikt hiermee de sociometer omhoog zonder te tanken. De verbinding met wat er daadwerkelijk in de tank zit – de mate waarin je feitelijk wordt geaccepteerd en gewaardeerd door anderen – raakt hierdoor verstoord. Dat klinkt ernstig, maar het is een alomtegenwoordig verschijnsel. Het verband tussen de zelfwaardering van mensen en de kwaliteiten die ze hebben volgens anderen of volgens objectieve criteria, is in het algemeen nogal zwak. Mensen die zichzelf bijvoorbeeld een hoge intelligentie toedichten, hebben niet per se een hoog IQ. Maar wél een hoge zelfwaardering. In het meest extreme geval is de relatie tussen de tank en de meter volledig zoek: dan is sprake van narcisme. Zo iemand

is zeer tevreden met zichzelf terwijl dat geenszins overeenkomt met de acceptatie door anderen. Aan het andere uiterste zijn er ook mensen die niet snel knoeien met de meter – hooguit stellen ze hem extra negatief in: mensen met een lage zelfwaardering. Deze mensen hebben, bij wijze van spreken, heel vaak een knipperend benzinelampje en zijn altijd aan het rondkijken waar ze kunnen tanken, hoe ze sociale bevestiging kunnen krijgen. Als ze iets verkeerd hebben gezegd of kritiek krijgen, gaan ze keihard hun best doen om het weer goed te maken en aardig gevonden te worden. Bij het minste of geringste gaan ze dus op zoek naar de benzinepomp. Mensen met een hoge zelfwaardering daarentegen hebben allemaal de neiging om met de meter te knoeien. Tot op zekere hoogte vinden onderzoekers dat zelfs een psychologisch gezond beschermingsmechanisme: het maakt dat je vertrouwen in jezelf houdt, dat je niet ontmoedigd raakt en dingen durft te ondernemen, ook als ze niet meteen lukken.

ONBEWUST PROCES

Waarschijnlijk heb je anderen weleens betrapt op ‘knoeien met de meter’, en jezelf veel minder. Het deel in ons dat dit ingenieuze klusje uitvoert werkt onbewust; stiekem, achter de schermen, als een echte spindoctor. Het is onderdeel van ons psychologisch afweersysteem, dat net zo onzichtbaar werkt als het fysiologisch afweersysteem. Loop je bijvoorbeeld een virus op, dan merk je na een tijdje dat je gaat snotten en niezen of koorts krijgt. Deze reacties zijn *resultaten* van de werking van het afweersysteem. Het *proces* dat tot die resultaten leidt is niet waarneembaar. Je kunt het ook niet bewust aan- of uitzetten: je besluit niet dat je koorts moet krijgen, je lichaam regelt dat automatisch.

Onze innerlijke spindoctor werkt op vergelijkbare wijze. Stel dat je een assessment doet tijdens een sollicitatie. Je scoort slecht op creatief denken. Psychologisch gezien is dat een soort virus dat je onschadelijk wilt maken, want het geeft een slecht gevoel. Je innerlijke spindoctor gaat op zoek naar een uitweg. Dat proces is onzichtbaar, alleen het resultaat ervan dient zich uiteindelijk in je bewustzijn aan in de vorm van een gedachte, zoals: ‘Dat was zo’n onzinnige test; die test zegt niks over hoe creatief je bent in het oplossen van échte problemen’ of: ‘Ach, creativiteit is toch helemaal niet belangrijk, het gaat erom of je scherpzinnig en kritisch kunt

Ons vermogen om van de nood een deugd te maken helpt ons gekwetste ego meer op de been

UIT ONZE MENTALE APOTHEEK (1): ONOMKEERBARE KEUZES

Wat zou aantrekkelijker zijn als je uit twee woningen kunt kiezen: een huis waar je binnen drie jaar na aankoop weer kosteloos van af kunt, of een vergelijkbaar huis zonder die verandermogelijkheid? De meeste mensen kiezen de optie waarbij ze hun beslissing kunnen terugdraaien – een keus die hun waarschijnlijk minder geluk zal bezorgen, want na een veranderbare keus zijn mensen minder tevreden dan na een onveranderbare.

Ons psychologisch immuunsysteem, dat ons helpt om alle mogelijke bezwaren tegen de nieuwe woning te verdoezelen en alle pluspunten ervan onder de aandacht brengt, houdt zich compleet afzijdig wanneer we een keus maken die nog veranderbaar is. Logisch, want als je nog kunt veranderen van huis – of partner, baan, enzovoort – kun je dat gewoon dóén wanneer het niet bevalt.

De spindoctor hoeft pas in actie te komen als er geen alternatief is en je er het beste van moet maken. **Juist wanneer je situatie onveranderbaar is, vind je een manier om er volmaakt gelukkig mee te zijn.** Wil je gewoon een tevreden mens worden, maak dan keuzen die je niet meer kunt veranderen. De rest gaat vanzelf.

UIT ONZE MENTALE APOTHEEK (2): COGNITIEVE DISSONANTIE

Iedere eerstejaars psychologiestudent leert over de cognitieve dissonantietheorie van Festinger. Meer dan een halve eeuw geleden zocht de Amerikaanse psycholoog Leon Festinger een sekte op die de ondergang van de wereld op een specifieke datum had voorspeld. Toen die uitbleef verklaarde de sekteleider dat dit was te danken aan hun gebeden, en werd de pers gebeld om kond te doen van het wonder dat dankzij de sekte was geschied.

De meesten van ons zullen niet zo ver gaan, maar volgens Festinger hadden de sekteleden last van iets wat hij cognitieve dissonantie noemde: **de onaangename toestand die je ervaart als je twee strijdige gedachten hebt.** Je hebt bijvoorbeeld net een nieuwe mobiele telefoon gekocht en ziet hem elders veel goedkoper; je hebt je ontbijt gemist om de trein te kunnen halen, en dan is-ie vertraagd. Het onprettige gevoel dat hierdoor ontstaat (‘Balen!’), werken we weg door gedachten te veranderen of toe te voegen: ‘Waar ik de telefoon heb gekocht krijg ik meer service’; ‘Nu kan ik mooi even op het station ontbijten’. Deze zogenoemde cognitieve dissonantiereductie is een van de vele werkzaamheden van ons psychologisch immuunsysteem.

denken’ of: ‘Het was ook een heel amateuristisch assessment center, geen wonder dat die score niet klopt’. Het werk van de spindoctor gaat nog verder. Stel dat je de baan niet krijgt. Dat geeft natuurlijk al helemaal een naar gevoel. De spindoctor is er wel even zoet mee om daar een draai aan te geven. In eerste instantie zul je je dus slecht voelen door de afwijzing. In dit geval is dat niet alleen omdat je sociometer een douw omlaag krijgt, maar ook omdat je de baan graag wilde en baalt dat het niet is gelukt. En toch, na verloop van tijd ga je er anders tegenaan kijken (zie het kader rechts boven). Je bedenkt dat er niet echt een klik was tussen jou en die afdeling. Of je ziet weer lichtpuntjes en nieuwe uitdagingen in je huidige werk – want als je

spindoctor beseft dat je daar nog wel even zit, maakt-ie van de nood een deugd. Op termijn denk je misschien zelfs: 'Toch maar goed dat die baan niet is doorgegaan, want dat paste helemaal niet bij me. En dan was ik nooit gekomen waar ik nu ben.'

GELUKSMETER

Zonder het zelf te beseffen geven we met ons afweersysteem een geraffineerde draai aan wat ons overkomt. Niet alleen bij sollicitaties en tests die niet goed uitpakken. We doen het bij alle noodlottige gebeurtenissen, van gedumpt worden door je liefje of je werkgever tot mislukken in je voornemens, bijvoorbeeld om af te vallen ('Ach, beter iets te dik en wél lekker leven dan zo'n magere muis met een ongezellige komkommer'). Het psychologisch immuunsysteem beschermt dus niet alleen ons ego, maar ons algehele

Zelfs na flinke tegenslag zijn we veel eerder terug op ons oude geluksniveau dan we denken

welzijn: het komt in actie bij alles wat ons welbevinden aantast.

Er is kennelijk niet alleen een sociometer voor de zelfwaardering; die lijkt onderdeel te zijn van een meer algemene geluks- of welzijnsmeter. Als je je slecht voelt, ben je gemotiveerd om je beter te voelen. Dat kun je bereiken door de omstandigheden te veranderen die het slechte gevoel veroorzaken, bijvoorbeeld toch maar weer gaan lijnen, de test waar je voor zakte opnieuw te doen, of proberen je geliefde terug te winnen.

Maar net als bij de sociometer kun je ook sleutelen aan je geluksmeter. Vooral wanneer de omstandigheden moeilijk te veranderen zijn – dus als 'tanken' lastig is – is dat een effectieve strategie. In plaats van die ex terug te winnen, kun je bedenken dat hij of zij helemaal niet zo leuk was. En inderdaad is dat precies wat mensen uiteindelijk vaak gaan denken na een verbroken relatie: 'Goed dat ik van hem af ben!' Vandaar ook het devies 'Succes is krijgen wat je wilt, maar geluk is willen wat je krijgt.' Oftewel: als het leven je citroenen uitdeelt, ga je niet zuur zitten kijken of stampvoeten dat je mandarijntjes wilde; dan maak je citroenlimonade en geniet ervan. Dat vermogen om van de nood een deugd te maken helpt ons om tegenslag te overwinnen – ook wanneer we dingen meemaken waarvan we vooraf zeggen: dat zou ik niet aankunnen (zie ook het kader links).

WE DOEN HET HELEMAAL ZELF

Het paradoxale is: als we inzicht hadden in ons eigen immuunsysteem zou het niet werken, want dan zouden we weten dat we onszelf voor de gek houden. Het zou ook onze motivatie ondermijnen, want we zouden bijvoorbeeld vooraf al beseffen: als ik die baan niet krijg, zal ik wel een reden verzinnen waarom ik hem sowieso niet wilde. Bij die gedachte heb je meteen al minder zin om je best te doen voor je sollicitatie. We weten niet dat we knoeien aan onze geluksmeter, en dat is maar goed ook.

De keerzijde is dat we onderschatten hoe groot onze eigen veerkracht is, ons vermogen om het beste te maken van een slechte situatie. Dat kan een realistische kijk op de wereld en op onszelf belemmeren. Het kan zelfs voelen alsof er een beschermengel op onze schouders zit (zie ook het kader rechts) die alles in orde maakt na verbroken relaties, mislukte carrières, politieke overwinningen van kandidaten waar we tegen

UIT ONZE MENTALE APOTHEEK (3): MEER VEERKRACHT DAN WE DENKEN

We onderschatten hoeveel narigheid we eigenlijk aankunnen, en dat komt doordat we geen rekening houden met onze spindoctor. Omdat die onbewust werkt, staan we er niet bij stil dat we uiteindelijk een positieve draai weten te geven aan tegenslag. Een interessant gevolg hiervan is dat we de duur van onze misère gewoonlijk overschatten. Bij een verbroken relatie of afwijzing voor een baan hebben we het idee dat we er nog lange tijd onder gebukt zullen gaan; maar gemiddeld zijn mensen in werkelijkheid na een maand of twee weer op hun oude geluksniveau. Ze bedenken dat die baan of die partner toch niet echt was wat ze wilden; ze staan weer open voor andere potentiële partners of werkgevers. Zelfs bij ernstige tegenslag, bijvoorbeeld invalide raken door een auto-ongeluk, blijken mensen toch geleidelijk op hun oude geluksniveau terug te keren. Vaak geeft het zelfs een gevoel van verdieping; als je door een crisis gaat, ontdek je ook nieuwe kwaliteiten en gevoelslagen in jezelf.



UIT ONZE MENTALE APOTHEEK (4): DE BESCHERMENGEL

Doordat onze spindoctor onbewust opereert, kunnen we de indruk krijgen dat het lot ons goed gezind is, of zelfs dat hogere welwillende krachten over ons waken. In een experiment konden deelnemers een teamgenoot kiezen met wie ze aan een taak moesten werken. Na afloop werd hun wijsgemaakt dat de onderzoeker wist wie de beste teamgenoot was en dat hij hen stiekem had beïnvloed door via de computer een subliminale (niet bewust waarneembare) boodschap te sturen. **Aangezien deelnemers zelf al vonden dat hun keus heel goed had uitgepakt, vonden ze dat volkomen geloofwaardig.**

In een ander experiment kregen deelnemers korte stukjes te horen van liedjes, waarna een van de liedjes drie keer werd gedraaid in hun eigen kop-telefoon. De mededeling dat een smart radio dit liedje speciaal voor hen had gekozen op basis van een persoonlijkheidstest ging erin als koek. Ze hadden immers zelf al bedacht, dankzij hun spindoctor, dat ze het goed hadden getroffen met 'hun' liedje. De subliminale boodschap en de slimme radio waren door de onderzoekers bedacht als parallel voor de 'hand van God'. Als mensen volkomen op eigen kracht het beste maken van wat hun overkomt, en als ze zelf niet beseffen dat ze dat doen, is het begrijpelijk dat ze dingen die goed gaan toedichten aan onzichtbare, hun goedgezinde hogere krachten. In de woorden van de onderzoekers: 'In een wereld vol mysteries worden sommige van de belangrijkste wonderen verricht door onszelf.'

waren, en alle andere tegenvallers die bij het leven horen. Onze onbewuste sleutelaar zou weleens een rol kunnen spelen bij de overtuiging van veel mensen dat er 'hogere krachten' aan het werk zijn in hun leven. Het voelt dan alsof het 'zo heeft moeten zijn', alsof een welwillende hogere kracht je naar die plek heeft gestuurd zodat je wakker zou worden voor al het goede dat daar te beleven valt. Ook al doen we er veel aan om ons ego hoog te houden, in dat opzicht tonen we een enorme zelfonderschatting. Want die hogere krachten die, creatief en flexibel, alles in goede banen leiden naar een *happy end* – dat zijn we zelf. //

MEER WETEN?

Bekijk de leuke en interessante Ted-talk van Harvard-psycholoog Dan Gilbert: *Why are we happy?* (zoektermen: ted.com, Dan Gilbert, happy)

Bronnen o.a.: M. Leary, R. Baumeister, *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory*, in: M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* 32, San Diego, CA: Academic Press; 2000 / M. Leary, *Sociometer theory*, in: L. Van Lange e.a. (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* 2, Los Angeles: Sage, 2012 / T. Heatherton, K. Vohs, *Interpersonal evaluations following threats to self: Role of self-esteem*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000 / S. Taylor, J. Brown, *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*, *Psychological Bulletin*, 1988 / D. Gilbert e.a., *The illusion of external agency*, *Journal of Personality & Social Psychology*, 2000