

Een vrolijke blik op onze menselijkheid

Gijs Jansen

Er wordt vaak met een moralistisch vingertje gezegd dat wij mensen maar slechte wezens zijn. We helpen het milieu vakkundig naar de kloten, we liegen, zijn egoïstisch en zwak. B.F. Skinner, de grondlegger van het behaviorisme, zou zich omdraaien in zijn graf bij het horen van zoveel onterechte, negatieve oordelen. Volgens hem was en is er juist hoop voor iedereen.

In vergelijking met andere diersoorten bezitten mensen namelijk een aantal unieke, positieve eigenschappen. Doordat we taal hebben kunnen we abstract en supersnel leren, en zijn we in staat ons gedrag te evalueren. Een dier doet, wij doen bewust. Met als gevolg dat we structureel lijden aan zelftwijfel: Doen we het wel goed? Wat is het resultaat van ons gedrag? Kan het de volgende keer nóg beter? Hoewel dit geestelijk een kwelling kan zijn (als twijfelen van jezelf niet mag), is diezelfde onzekerheid de motor van vooruitgang. Het is dus juist de twijfel die ons als soort zo sterk heeft gemaakt.

Een andere schitterende eigenschap, is dat we ons kunnen verplaatsen in het leed van anderen. Hierdoor kunnen we bewust die duurder fair trade koffie kopen, wetende dat een of andere koffieboer in Chili dan niet zo hard genaaid wordt. We zijn dus in staat om ons eigen belang opzij te schuiven voor het (vaak ook nog moeilijk aanwijsbare) belang van een volslagen onbekende. We kunnen compassie hebben met anderen, troost bieden en zelfs een nier afstaan als dat moet. We kunnen ons verplaatsen in een ander en begrijpen hoe diegene zich moet voelen. Het potentiële gevoel van verbinding dat in deze eigenschap verborgen ligt, is bijna grenzeloos te noemen. Het besef dat je niet alleen bent en dat we allemaal dezelfde zuurstof gebruiken, is iets dat door geen enkele andere diersoort zo intens kan worden ervaren.

Verandering van perspectief is een vaardigheid die oorlogen kan voorkomen. Als er in ons hoofd ruimte komt voor meerdere waarheden, dan mag alles daarmee vredig naast elkaar bestaan. Er ligt een schat aan mogelijkheden als we deze vaardigheid met z'n allen zouden cultiveren.

Maar daar houdt het niet op mensen! Want wat we ook nog kunnen, is kijken naar de lange termijn gevolgen van ons gedrag. Dieren kunnen alleen reageren op directe beloning, en doen dit met volle overgave. Mensen zijn in staat om zich bewust te worden van (bijvoorbeeld) de korte termijn verleiding van eten of drugs. En vaak geven we er dan alsnog zeer onverstandig aan toe, dat moet gezegd. Maar het feit dat we überhaupt in staat zijn om verder te kijken dan onze neus lang is, maakt ons in potentie bijzonder flexibel. Als je een dier cocaïne geeft, dan is hij vanaf dat moment onvoorwaardelijk en fanatiek verslaafd. Maar bij de meeste mensen gaat er dan al snel een belletje rinkelen:

Dit is niet handig!

Straks ben ik zo verslaafd dat ik m'n huur niet meer kan betalen.

Het voelt nu goed maar de kater komt later.

Enzovoort.

Skinner zei ooit dat de grootste handicap van mensen is dat we altijd geneigd zijn om te reageren op korte termijn reinforcement. Andersom betekent dit dat we de vaardigheid bezitten (en kunnen trainen) om bewust voor de lange termijn te kiezen. Dit houdt in dat je de bereidheid hebt om op korte termijn iets vervelends te doen of te voelen, omdat je op de lange termijn weet dat dit gedrag wel degelijk in de lijn van je waarden ligt. Het feit dat we steeds meer rekening houden met het milieu, dat we bewust van die gezonde troep eten, en het feit dat we een artikel zelfs tot aan het einde uitlezen (waarvoor dank!), zijn allemaal indicaties dat we dit principe langzaam beginnen te begrijpen.

En dus hebben we als mensen ons bewuste, evaluerende vermogen, ons talent om van perspectief te kunnen veranderen en de optie om bewust te kiezen voor de lange termijn. Als deze drie psychologische vaardigheden actief zouden worden getraind op scholen, binnen bedrijven en in therapie of trainingen, dan voorspel ik een wereld waarin de lach niet meer van ons gezicht te slaan is. Laten we kijken hoe het leuker en lichter kan, in plaats van dat we steeds maar weer lopen te zeiken over alles dat er aan ons mankeert. Leve de positieve psychologie!