

## De grote greep

Ellen de Bruin

EXPERIMENTELE EXISTENTIËLE PSYCHOLOGIE WERPT ZICH OP LEVENSVRAGEN

**Na decennia van experimentele sociale psychologie op de vierkante millimeter worden sinds kort beproefde onderzoeksmethoden losgelaten op zingevingsvraagstukken. Hoezo soft?**

Hoe beïnvloedt het besef dat we zullen sterven ons leven? Hebben slechte mensen het prettiger omdat ze zonder spijt en schuldgevoel door het leven gaan? Hoe belangrijk is zelfkennis? Waarom willen mensen zo graag helden vereren? Bestaat de vrije wil? Hoe moet een mens leven om gelukkig te worden?

Het zijn oude filosofische vragen, maar momenteel zijn het ook hot topics in de experimentele sociale psychologie. Onderzoekers gaan deze klassieke problemen te lijf door proefpersonen in verschillende groepen en onder verschillende condities vragen op de computer te laten beantwoorden, of door hen tot bepaald gedrag te verleiden door middel van subtiele manipulaties in die vragenlijsten of in de onderzoekssetting. Experimentele existentiële psychologie heet deze nieuwe stroming, waarin beproefde onderzoeksmethoden op oude zingevingsvraagstukken worden toegepast.

Neem de onderzoekslijn van psycholoog John Bargh van New York University, die al diverse malen aantoonde dat de bewuste vrije wil niet nodig is om allerlei complex menselijk gedrag in gang te zetten. Bargh liet zijn proefpersonen bijvoorbeeld eerst woordzoekpuzzels oplossen met woorden als 'winnen' en 'prestatie' erin, waarop ze beter hun best bleken te doen op de puzzels die ze daarna moesten maken. Zo'n methode, waarbij een bepaald concept in het hoofd van een proefpersoon vóórbewust wordt geactiveerd, wordt priming genoemd - de geest van de proefpersoon wordt als het ware in de grondverf gezet, een prestatiegerelateerde grondverf in dit geval.

Bargh's collega's Daniel Wegner van Harvard University en Ap Dijksterhuis van de Universiteit van Amsterdam gingen nog een stap verder: zij toonden aan dat het mogelijk is om mensen door priming met woordjes als 'ik' en 'mij' sterker het gevoel te geven dat ze hun gedrag zelf uit vrije wil gekozen hebben en dat de omstandigheden er minder toe doen. De bewuste vrije wil is dus ten minste af en toe een illusie.

Daarmee is het laatste woord over de vrije wil natuurlijk niet gezegd, aldus Sander Koole van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Koole is één van de drie samenstellers van het volgend jaar te verschijnen Handbook of Experimental Existential Psychology, een bundel wetenschappelijke artikelen waarin de kwestie van de vrije wil en de andere bovenstaande vragen uitgebreid aan de orde komen. "Wegner van mening dat de vrije wil een illusie is", zegt Koole, "maar aan de andere kant heb je bijvoorbeeld Roy Baumeister, ook vertegenwoordigd in het Handbook, met zijn theorie dat wilskracht lijkt op een spier die uitgeput kan raken. Bij hem bestaat de vrije wil dus wel degelijk. Baumeister heeft een mooie metafoer: een auto zonder stuur, die alleen maar rechtdoor gaat, is waardeloos, zegt hij, zelfs op die eindeloze, rechte Amerikaanse wegen. De vrije wil is misschien vergelijkbaar met zo'n stuur. Ook als maar heel weinig gedrag onder invloed staat van de bewuste vrije wil, kan die toch heel belangrijk zijn."

minachtend

De grote vragen die in het Handbook aan de orde komen worden dus - uiteraard - niet allemaal definitief beantwoord; er wordt verslag gedaan van experimenteel onderzoek op het desbetreffende terrein. Koole schetst het achterliggende idee. "Binnen de sociale psychologie hebben we fantastische methoden om heel verfijnde experimenten te kunnen doen: priming, het meten van reactietijden, allerlei mooie maten voor gedrag. Maar het leukste is natuurlijk als je die methoden toepast op vragen die echt belangrijk zijn. En dan kom je al snel op existentiële vragen over zaken als dood, vrijheid, eenzaamheid, betekenis geven aan je leven. Van oudsher zijn die levensvragen het terrein van de humanistische, existentiële psychologie, de meer therapeutische hoek. Daar wordt bijna minachtend over gedaan binnen de sociale psychologie. Dat is jammer: de ene groep heeft de mooie vragen, de andere groep de mooie methodes. Wij dachten: laten we proberen die bij elkaar te brengen."

Het idee om grote levensvragen experimenteel te onderzoeken, is ontstaan uit een stroming die Terror Management (TM) heet - de andere twee samenstellers van het Handbook zijn Jeff Greenberg van de Universiteit van Arizona en Tom Pyszczynski van de Universiteit van Colorado, de grondleggers van TM-theorie. Kort gezegd komt die theorie erop neer dat mensen als enige dieren beseffen dat ze ooit zullen sterven, en dat ze de enorme angst die dat besef met zich meebrengt buiten de deur houden door zich vast te klampen aan een belofte van letterlijke onsterfelijkheid (religie), of symbolische onsterfelijkheid: het idee dat ze deel uitmaken van een groter geheel dat ook na de eigen dood nog blijft voortbestaan.

Aanvankelijk was er binnen de sociale psychologie veel kritiek op de theorie, vertelt Koole. "Het was heel erg tegen de stroom in, mensen vonden het maar raar, een psychologie van de doodsangst. Dat was allemaal veel te breed en te groot, daar kon je nooit experimenten mee doen." Maar inmiddels zijn er meer dan 130 TM-onderzoeken gepubliceerd, uitgevoerd in negen verschillende landen. Daaruit blijkt bijvoorbeeld dat mensen die op subtiele wijze aan de dood worden herinnerd (door priming), hun eigen cultuur plotseling meer gaan waarderen, maar dat dat effect afneemt als ze te horen krijgen dat er wetenschappelijk bewijs zou zijn gevonden voor een leven na de dood.

Als TM-theorie wetenschappelijk getoetst kan worden, dan kan dat ook met andere existentiële vraagstukken, dachten de onderzoekers. Ze nodigden een breed palet aan collega's uit om een bijdrage te leveren aan de bundel. De onderwerpen variëren van de vrije wil tot toeval, van tijdsperceptie tot heldenverering, van nostalgie tot de relatie tussen mens en natuur. "Het wildste hoofdstuk is dat van Jamie Goldenberg en Tomi-Ann Roberts", aldus Koole. "Dat is heel feministisch. Zij zeggen aan te tonen dat het vrouwenlichaam bedreigend is omdat het ons aan onze dierlijke aard herinnert." Om die reden, zo is het idee, wordt de schoonheid van de vrouw in veel culturen geïdealiseerd en gemystificeerd op een manier die voor vrouwen vervolgens weer problematisch kan zijn, onder andere omdat het hun zelfvertrouwen aantast.

positieve psychologie

Het Handbook is niet het enige teken dat grote zingevingsvragen 'in' zijn binnen de sociale psychologie. Psychological Inquiry, een vooraanstaand tijdschrift bedoeld om theoretische ontwikkelingen binnen het vakgebied te beschrijven en te bevorderen, kwam onlangs met themanummers over 'hoop' en 'religie'. Een in 1999 gelanceerde stroming, positieve psychologie, is erop gericht te begrijpen hoe goede eigenschappen van mensen, zoals creativiteit, moed, tolerantie en wijsheid, ontstaan en in elkaar zitten, opdat manieren kunnen worden ontwikkeld die te bevorderen. De stroming zet zich af tegen de impliciet heersende opvatting dat psychologen er vooral zijn om psychische problemen en menselijke zwaktes te genezen. Voorvechter Martin Seligman publiceerde onlangs een boek over geluk, Authentic Happiness (vertaald als Gelukkig zijn kun je leren): een zelfhulpboek vol wetenschappelijke onderzoeksresultaten. Ook de boeken van Mihaly Csikszentmihalyi over 'flow', het gevoel totaal op te gaan in een uitdagende activiteit, passen binnen deze stroming.

In het algemeen geldt dat onderwerpen die kort geleden nog als veel te 'soft' zouden zijn beschouwd voor de serieuze wetenschappelijke psychologie, tegenwoordig volop aan de orde worden gesteld. Zo vindt komende maand een congres plaats op het Massachusetts Institute of Technology (Cambridge, VS), waarbij allerlei vooraanstaande psychologen en neurowetenschappers met de Dalai Lama confereren over de vraag of en hoe boeddhistische opvattingen wetenschappelijk te toetsen zijn. Onder de deelnemers is ook psycholoog Daniel Kahneman, die onlangs de Nobelprijs voor de economie ontving. Over de oosterse, holistische manier van denken schreef psycholoog Richard Nisbett al heel enthousiast in zijn recente boek The Geography of Thought.

En Timothy Wilson, met wie Nisbett in de jaren zeventig veel onderzoek deed, publiceerde onlangs een boek over zelfkennis en 'het moderne onbewuste': Strangers to Ourselves. Dat lijkt, net als de TM-theorie, op het eerste gezicht misschien op het overgieten van oude freudiaanse wijn in een moderne zak, maar ook Wilson benadrukt weer dat het hem gaat om het toetsbare onbewuste. Bij het onderzoeken daarvan is Freud misschien wel eerder een sta-in-de-weg dan een wegbereider geweest, schrijft hij. Als Freud er niet was geweest, aldus Wilson, hadden 'harde' wetenschappers het begin vorige eeuw niet nodig gevonden zich af te keren van het onbewuste, dat immers zo met Freuds onwetenschappelijke methode was verbonden. En dan was men misschien eerder experimenteel onderzoek gaan doen naar automatische processen, want daar werd in de negentiende eeuw al volop over nagedacht door nu bijna vergeten Britse filosofen als William Hamilton, Thomas Laycock en William Carpenter.

De huidige trend om levensvragen experimenteel te onderzoeken is niet los te zien van de geschiedenis van de psychologie. Na Freuds psychoanalyse, begin twintigste eeuw, bloeide tot halverwege die eeuw het behaviorisme, een strenge experimenteel-gedragswetenschappelijke stroming waaraan de naam van Skinner is verbonden en die alles wat maar enigszins vaag en subjectief was afzwoer. Dat betrof het onbewuste, want dat was niet objectief observeerbaar, maar ook alle bewuste gedachten, waarvoor feitelijk hetzelfde geldt. Pas in de jaren zestig deden bewuste gedachten hun herintrede in de psychologie, dankzij de 'cognitieve revolutie' die tot gevolg had dat mensen werden vergeleken met computerachtige informatieverwerkende systemen.

Daarna begon een lange bloeiperiode van experimenteel sociaal-psychologisch onderzoek, met steeds verfijndere methoden die steeds kleinere verschijnseltjes minutieus in kaart wisten te brengen. De experimentele existentiële psychologie is een reactie op die trend, zeggen de samenstellers van het Handbook. "In de jaren zeventig, tachtig, had je in de sociale psychologie van die analyses op microniveau", vertelt TM-grondlegger Tom Pyszczynski, die onlangs met zijn collega Jeff Greenberg in

Nederland op bezoek was. ``Wij hadden heel sterk het idee dat die niets met de grote vragen te maken hadden. Je varieerde een volgorde, je mat een reactietijd, maar je kon nooit aan je studenten uitleggen wat je precies onderzoekt." Het waren minitheorieën die niets zeiden over het grote geheel, vult Greenberg aan. ``Dat inspireerde ons om dat wel te doen."

``Er was een hele industrie van onderzoekjes die zich sterk op de vierkante millimeter concentreerden", legt Koole uit. ``Zo werd bijvoorbeeld de aanbestedingstijd van een prime gevarieerd en dan keek men hoe lang het duurde voordat een bepaald stereotype was geactiveerd. Dan bedroeg het verschil tussen twee theoretische posities maximaal 200 milliseconden. Technisch virtuoos, maar gortdroog. Onderzoek dat je meteen weer vergeet."

In die tijd, zegt Koole, kregen sociaal psychologen heimwee naar de begintijd van hun deelgebied: ``de jaren zestig en zeventig, de tijd dat het nog echt ergens over ging". Toen werden de grote, klassieke studies gedaan. Het conformiteitsexperiment van Solomon Asch bijvoorbeeld, die aantoonde dat mensen bereid waren om antwoorden te geven waarvan ze wisten dat die fout waren, wanneer ze verder ook iedereen diezelfde foute antwoorden hoorden geven. En de gehoorzaamheidsexperimenten van Stanley Milgram, die mensen zo ver kreeg dat ze hun medeproofpersonen elektrische schokken toedienden. Maar ondanks die nostalgie werden de experimenten steeds verfijnder en de onderzoeksresultaten nietszeggender. Psychologen waren voorzichtig: ze bevochten en koesterden hun status als experimentele - en daardoor `harde' - wetenschap.

In 1986 publiceerde een aantal Amerikaanse sociale-cognitieonderzoekers onder leiding van Anthony Greenwald zelfs een artikel in Psychological Review over het gevaar van grote theorieën voor de vooruitgang van de wetenschap: die zouden leiden tot overgeneralisatie en tot gevolg hebben dat onderzoekers alleen maar bevestiging van hun theorie zouden zoeken. In die tijd werd voor het eerst duidelijk dat het wetenschappelijke klimaat langzaam zou veranderen. De latere TM-grondleggers Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski en Sheldon Solomon reageerden bijvoorbeeld fel op de aanval op de theorie: `Als je de redenering van Greenwald en collega's zou toepassen op de genetica van het begin van de twintigste eeuw, zou dat ertoe leiden dat men genetici zou adviseren hun theoretische ideeën te verlaten omdat die ideeën hun onderzoek naar fruitvliegjes in de war brachten. Elke theoretische interpretatie van een onderzoeksresultaat is per definitie een overgeneralisatie - en terecht. Wanneer men een theorie zo breed mogelijk formuleert en alle implicaties uitvoerig toetst, wordt uiteindelijk de volledige kracht ervan bekend, alsmede de onvoorziene beperkingen.'

Het was een opvallend standpunt omdat theorieën in de strenge wetenschappelijke traditie nu eenmaal zo spaarzaam en falsifieerbaar mogelijk geformuleerd dienen te worden. Maar daar is Greenberg het vandaag de dag nog steeds niet mee eens: ``Het gaat er bij grote theorieën niet om of ze falsifieerbaar zijn, het gaat erom dat ze ideeën genereren. Elke sociaal-wetenschappelijke theorie waar meer dan vier variabelen bij betrokken zijn, heeft uitwegen waardoor het niet gemakkelijk zal lukken om haar te falsifiëren."

In 1991 publiceerden Greenberg, Pyszczynski en Solomon de eerste versie van hun TM-theorie. Daarna duurde het nog tien jaar voordat die tot de mainstream sociale psychologie ging behoren. Dat dat uiteindelijk zover gekomen is, is niet alleen aan de tijdgeest te danken, maar ook aan de nauwkeurige onderzoeksmethoden die inmiddels beschikbaar waren en die nu ingezet konden worden om existentiële vragen te beantwoorden. ``Mensen zouden TM-theorie nooit serieus hebben genomen als er niet zoveel bewijs voor was", zegt Koole. ``Dan was het gebleven bij: leuk idee, maar niet toetsbaar. Wij hebben nu bewezen dat dat wél kan. In TM-onderzoek gebruiken we bijvoorbeeld woordfragmentcompletering, een methode die gejat is uit de cognitieve psychologie en waarmee je kunt kijken of een bepaald construct geactiveerd is. Vroeger primeden ze mensen bijvoorbeeld met `zwart', en dan keken ze of die mensen `atl...' eerder aanvulden tot `atleet' dan tot `atlas'. Wij gebruiken die methode nu om aan te tonen dat gedachten aan de dood geactiveerd zijn, als mensen `gra...' completeren tot `graf' in plaats van `grap'."

bundel

Zo kregen de nauwkeurige cognitieve methoden uit de jaren zeventig en tachtig een veel bredere toepassing. John Bargh was een van de eersten die de priming-methode op grotere vragen toepasten en op die manier het onbewuste denken weer de wetenschappelijke psychologie binnenhaalden. In 1989 stelde hij er, samen met James Uleman, een destijds revolutionaire bundel wetenschappelijke artikelen over samen, Unintended Thought. In de inleiding staat nog dat gedachten die mensen zelf niet kunnen controleren, over het algemeen als abnormaal gezien worden. Die positie is inmiddels volledig achterhaald. Onbewust is `in'.

``Intuïtie is bijvoorbeeld ook echt zo'n hot topic", zegt Sander Koole. ``Dat begon eigenlijk met onderzoek naar parallele informatieverwerkingsmodellen, heel abstract. Maar nu blijkt dat we daarmee allerlei onbewuste processen heel goed kunnen modelleren. Dus nu is bijna alles ineens weer onbewust."

Dat is eigenlijk ook weer heel simplistisch en extremistisch. En we hebben op dit moment eigenlijk geen theorie om te beschrijven hoe bewust denken precies gaat."

Zo'n theorie is misschien over enige tijd te verwachten uit de hoek van de neurowetenschappen, speculeert Koole. ``Ik denk dat de experimentele existentiële psychologie eerst zo algemeen wordt, dat die naam niet eens meer nodig is. Het beantwoorden van grote vragen met verfijnde methoden wordt nog meer mainstream. Wel blijft er dan een tegenkracht nodig om het breed te houden, want mensen hebben altijd de neiging om steeds preciezer te worden. En daarna denk ik dat er in de nabije toekomst een grote rol is weggelegd voor de hersenwetenschappen. We hebben in al die mooie onderzoeken laten zien hoe veel bewust gedrag eigenlijk onbewust begint. Nu zal hersenonderzoek moeten aantonen wanneer de cortex daarbij betrokken is, want als dat zo is, is het geen impulsief gedrag; dan wordt het wel degelijk centraal aangestuurd. Ik denk dat dat onderscheid heel belangrijk wordt - en dat zegt ook veel over de rol van de vrije wil. Maar dan zijn we wel al heel wat stappen verder."

**Datum:** 16-08-2003  
**Sectie:** Wetenschap, Onderwijs  
**Pagina:** 37  
**Onderschrift:** ILLUSTRATIE MILO  
**Trefwoord:** Psychologie; Wetenschap en Techniek; Sociale Wetenschappen  
**Persoon:** Tom Pyszczynski; Jeff Greenberg; Sander Koole; John Bargh

Op dit artikel rust auteursrecht van NRC Handelsblad BV, respectievelijk van de oorspronkelijke auteur.