

ROEL VERHEUL

HOMO
PLASTICUS



Over het menselijk
aanpassingsvermogen

ten have

HOOFDSTUK 1

Een ongekende kracht

Zelfkennis is het begin van alle wijsheid.

SOCRATES (470 V.CHR.-399 V.CHR.)

Dit boek gaat over de grootste kracht van de mens. Het gaat over de kracht die de mens heeft gebracht waar hij al honderdduizenden jaren staat: aan de top van de evolutieladder. Het is een kracht die hem onderscheidt van andere levende wezens. Gek genoeg is hij zich van deze kracht geenszins of slechts ten dele bewust.

Het is een onvervreemd bare kracht die de mens in de 21e eeuw harder dan ooit nodig zal hebben. Het is daarom curieus en contraproductief dat deze kracht in de media en de wetenschap onderbelicht blijft. Over welke kracht heb ik het hier?

Het menselijke vermogen tot aanpassing en verandering.

In dit opzicht is de mens ongeëvenaard. Denk aan hoe snel we ons hebben aangepast aan de coronacrisis en hoeveel veerkracht en creativiteit we daarbij hebben getoond. Je kunt ook denken aan een vrouw die zich ontworstelt aan een ziekmakende omgeving, bijvoorbeeld door ontslag te nemen bij een werkgever die haar kleineert. Of ouders die hun opvoedingsstijl veranderen zodra ze zich realiseren dat ze door een te toegeeflijke houding naar zoonlief zijn probleemgedrag alleen maar versterken.

Mensen realiseren allerlei kleinere en grotere veranderingen in hun leven. Soms doen ze dit op eigen kracht, maar de mens is er ook bedreven in om hierbij hulp in te roepen. Neem bijvoorbeeld een vrouw die haar echtgenoot om feedback vraagt als zij ruzie heeft met haar beste vriendin en niet begrijpt waar het conflict vandaan komt. Of een adolescent die zich tot een psychotherapeut wendt om te werken aan zijn depressieve gevoelens.

Tot op zekere hoogte is het logisch dat de mens over een breed scala aan aanpassings- en verandermogelijkheden beschikt. Verandering

is immers de enige constante in deze wereld. Willen we overleven, dan is aanpassen en veranderen onvermijdelijk. Bovendien is het niet onwaarschijnlijk dat de hedendaagse mens meer aan verandering onderhevig is dan vroeger, bijvoorbeeld als gevolg van de sterk toegenomen snelheid van innovaties en kennisverspreiding. In elk geval vraagt het leven in de 21e eeuw om een groter aanpassingsvermogen dan voorheen.

Aanpassen en veranderen: we doen het allemaal continu. Toch zijn maar weinig mensen zich bewust van hun veranderpotentieel. We verzetten ons er ook vaak tegen, want we zijn over het algemeen gehecht aan stabiliteit. We hebben een voorkeur voor het bekende en een aversie tegen de risico's van het onbekende. Vaak gebeuren aanpassingen of veranderingen min of meer vanzelf en zijn we ons er niet van bewust. Er zijn maar weinig dingen in het leven waar we zo ambivalent over zijn als verandering. Maar zeker is wel: zou de mens zich ten volle bewust zijn van zijn grootste kracht, dan zou de oplossing van veel problemen dichterbij komen.

HET BELANG VAN ZELFKENNIS

Zelfkennis is het vermogen om de mogelijkheden en beperkingen van de eigen geest en van het eigen lichaam te kunnen inschatten en daar rationele conclusies uit te trekken. Hierbij kunnen we onderscheid maken tussen algemene en specifieke kennis. Algemene kennis van de menselijke (on)mogelijkheden is van toepassing op iedereen. Denk bijvoorbeeld aan het feit dat mensen beschikken over intelligentie en taalvermogen. In plaats van algemene zelfkennis spreken we ook wel van 'mensbeeld' of menselijke natuur. Ik kom daar later op terug. Specifieke kennis van de eigen (on)mogelijkheden is alleen van toepassing op het individu. Voorbeelden zijn dat een individu een muzikaal talent heeft of erg gevoelig is. In plaats van specifieke zelfkennis spreken we ook wel van gedragspatronen of persoonlijkheid. Ook daar kom ik later op terug.

We leren onszelf langs verschillende wegen kennen. Kennis over onze specifieke, persoonsgebonden eigenschappen leren we vooral door de vergelijking met anderen en de feedback die we vanuit verschillende sociale situaties verkrijgen. In de loop van ons leven bouwen we een autobiografisch geheugen op, waarin alle feiten en gebeurtenissen uit onze eigen levensgeschiedenis zijn geordend. Kennis

over onze algemene eigenschappen kunnen we vergaren door erover te lezen en naar verhalen te luisteren.

Zelfkennis is nuttig en nodig in vrijwel iedere situatie. Dit geldt zeker voor interpersoonlijke situaties, van het aangaan van relaties tot meer competitieve situaties. Het vergaren van zelfkennis helpt de mens om zijn vermogens optimaal in te zetten en zijn potentieel volledig te benutten. Jezelf kennen is de basis om stevig in het leven te staan. Wie zich bewust is van zijn eigenheid en zijn kracht en zich daarmee kan verbinden, krijgt energie.

De Chinese generaal en militair strateeg Sunzi schreef in zijn boek *De kunst van het oorlogvoeren*: 'De generaal die zichzelf en zijn tegenstander kent, zal honderd veldslagen winnen. Wie wel zichzelf kent, maar niet de vijand, zal naast elke overwinning een nederlaag lijden. Wie noch zichzelf, noch de vijand kent, zal zeker verliezen.' Dit voorbeeld heeft zonder twijfel betrekking op specifieke zelfkennis, aangezien de uitkomst van de strijd vooral wordt bepaald door de eigenheid van de generaal en zijn vijand.

Maar ook algemene zelfkennis is van groot belang. Ik ken niemand die dit beter illustreert dan de Nederlandse journalist en historicus Rutger Bregman in zijn boek *De meeste mensen deugen*.¹ Bregman rekent op een briljante wijze af met alle negatieve mensbeelden waarmee we in de loop der tijd zijn geconfronteerd. Hij wijst erop dat koningen, priesters en economen de mens ten onrechte hebben weggezet als beest, zondaar of egoïst. Lange tijd is ons voorgehouden dat onze beschaving slechts een dun laagje is, dat bij het minste of geringste zou barsten. Bregman maakt korte metten met de bewijsvoering die aan dit soort ideeën ten grondslag ligt. Bovendien toont hij overtuigend aan dat het verkeerde mensbeeld leidt tot een selffulfilling prophecy. Als we geloven dat de meeste mensen niet deugen, gaan we elkaar ook zo behandelen. Dan halen we het slechtste in elkaar naar boven.

Zouden we daarentegen de moed hebben om erop te vertrouwen dat de meeste mensen deugen, dan kunnen we de wereld een stukje mooier maken. Bregman maakt dit aannemelijk aan de hand van diverse voorbeelden, van zelfsturende organisaties tot 'spelende scholen', van een softe politieaanpak tot comfortabele gevangenis, en van betrokken burgerpolitici tot verzoenende contacten met terroristen en guerrillastrijders. Keer op keer blijkt dat een aanpak geba-

seerd op een positief mensbeeld veel effectiever is dan een aanpak gebaseerd op een negatief mensbeeld. Als we geloven dat de meeste mensen deugen, halen we het beste in elkaar naar boven.

VERWACHTINGEN SPELEN EEN DOORSLAGGEVENDE ROL

De impact van algemene en specifieke zelfkennis verloopt voor een belangrijk deel via de verwachtingen die deze kennis creëert. Verwachtingen hebben een geweldig sterke uitwerking. Dit geldt zowel voor positieve als negatieve verwachtingen. De gunstige effecten van positieve verwachtingen zijn wetenschappelijk aangetoond. Een voorbeeld is het placebo-effect in de geneeskunde: veel mensen voelen zich daadwerkelijk beter door het ondergaan van een nepbehandeling waarvan de arts suggereert dat die werkt.² Dit geldt zowel voor neppillen, nepinjecties als nepoperaties. Het omgekeerde komt ook voor. Onderga je een nepbehandeling waarvan de arts suggereert dat je er ziek van kunt worden, dan is de kans reëel dat je er last van krijgt.³

Maar ook buiten de geneeskunde zien we de rol van verwachtingen. Een bekend voorbeeld is de tulpenmanie, een hausse in de Nederlandse tulpenhandel tijdens de Gouden Eeuw, tussen 1634 en 1637. Alleen maar op basis van verwachtingen was men bereid om bepaalde tulpenbollen te kopen voor een bedrag dat ongeveer gelijk was aan tien keer het jaarsalaris van een ervaren vakman. Op enig moment waren sommige exemplaren evenveel waard als een Amsterdams grachtenpand. De tulpenmanie is de eerste gedocumenteerde economische zeepbel in de wereldgeschiedenis.

Kennis over ons vermogen tot aanpassing en verandering is waardevol voor alle mogelijke uitdagingen die we in ons leven tegenkomen. Denk aan problemen op het gebied van relaties of werk, lichamelijke of psychische moeilijkheden. Maar ons veranderpotentieel wordt natuurlijk in de wielen gereden als we er niet in geloven oftewel als we verwachten er niet over te beschikken. Hoe vaak denken we niet dat een bepaald patroon in ons leven onveranderlijk is, omdat we nu eenmaal zijn zoals we zijn? 'Ik ben gewoon koppig,' of 'Dat kan ik niet, dat weet je toch wel?' zeggen we dan. Veel mensen denken ook dat ze niet kunnen veranderen vanwege een erfelijke factor in de familie. 'Ik heb ADHD en dat zit in mijn genen' is een

uitspraak die geregeld voorkomt. Zelfs behandelaars maken zich er schuldig aan: 'Je hebt borderline, een chronische aandoening. Je kunt er niet van genezen, maar er wel beter mee leren omgaan.'

Deze voorbeelden hebben gemeen dat ze uitgaan van negatieve verwachtingen over het menselijk verandervermogen. Maar zijn die negatieve verwachtingen wel terecht? Is het juist om te veronderstellen dat onze persoonlijkheid onveranderlijk is? Is het correct om te stellen dat bepaalde aandoeningen erfelijk en daardoor onveranderlijk zijn? Of doen we onszelf met dit soort veronderstellingen en uitspraken gigantisch tekort?

Verwachtingen hebben onmiskenbaar een krachtige uitwerking. Er is geen reden waarom dit niet evenzeer van toepassing zou zijn op de mate waarin we geloven in ons verandervermogen. Als we geloven dat de mens een gewoontedier is dat gedefinieerd wordt door erfelijk bepaalde eigenschappen en een statische natuur, dan zullen we meer moeite hebben om ons aan nieuwe omstandigheden aan te passen en ons gedrag te veranderen. Als we daarentegen in onze grootste kracht zouden durven geloven, dan zouden allerlei transities en transformaties voortaan gemakkelijker verlopen. Als je je bewust bent van je eigen aanpassings- en verandervermogen, kun je heel veel problemen beter hanteren.

Dit boek beoogt korte metten te maken met de belangrijkste argumenten tegen de vermeende menselijke onveranderlijkheid. Het is mijn bedoeling om de veranderlijke mens in volle glorie te presenteren, aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Aldus houdt dit boek de mens een spiegel voor, om hem dichterbij zichzelf te brengen: zie het als een broodnodige actualisering van onze zelfkennis.

VERVREEMDING LIGT OP DE LOER

Het is niet gemakkelijk om zelfkennis te vergaren. Om de mens in het algemeen en onszelf in het bijzonder echt te leren kennen, moeten we moeite blijven doen. De opgroeiende mens loopt voortdurend het risico om van zichzelf vervreemd te raken. Dat begint al tijdens onze opvoeding, waarin we niet zelden worden aangemoedigd onszelf te verloochenen. Hoe dikwijls hebben we niet te horen gekregen wat we allemaal wel en wat we allemaal niet moeten zijn? 'Je moet niet bang

zijn, je moet flink zijn, word niet boos, doe maar normaal, grote jongens huilen niet.' Hoewel opvoeders met dit type aanwijzingen vaak de beste bedoelingen hebben, helpen ze het kind niet om zichzelf te leren kennen en zichzelf te zijn. Daarnaast worden we gedurende ons leven continu geïndoctrineerd met allerlei onjuiste mensbeelden. Mensbeelden oefenen een onmiskenbare invloed uit op hoe we over onszelf en anderen denken en hoe we in het leven staan. Verkeerde mensbeelden leiden tot vervreemding en halen ons uit onze kracht.

Dat het vergaren van zelfkennis allerminst vanzelfsprekend en zelfs niet ongevaarlijk is, wordt ook duidelijk in Plato's grotparabel. De Griekse wijsgeer vertelt het verhaal in de vorm van een dialoog tussen zijn leermeester Socrates en Plato's broer Glaucon. In deze parabel zitten gevangenen in een grot, met hun rug naar een vuur. Ze zitten zodanig vastgeketend dat ze alleen maar voor zich uit kunnen kijken. Hierdoor beperkt hun waarneming zich tot de schaduwen op de rotswand van voorwerpen die achter hun rug door mensen worden gedragen. Omdat ze niet beter weten, houden de gevangenen deze schaduwen voor de werkelijkheid. Pas wanneer een gevangene zich van zijn ketenen bevrijdt en zich naar de uitgang van de grot en het licht begeeft, ziet hij hoe de voorwerpen er in het echt uitzien. Zijn ogen zijn echter niet gewend aan het licht en hij zal daar dus pas na enige tijd toe in staat zijn. Als hij terugkeert naar de donkere grot zullen zijn medegevangenen niet begrijpen waar hij het over heeft. Ze zullen hem volgens Plato zelfs als een gevaar zien en mogelijk doden.

Een gangbare interpretatie van de grotparabel is dat de meeste mensen gevangenen zijn die een illusoir spektakel wordt voorgehouden, terwijl de werkelijkheid zich elders afspeelt. Wij zijn volgens Socrates als de geketende grotbewoners die nooit iets anders hebben gezien dan de bedrieglijke schaduwen op de rotswand. De pijn en moeite die de gevangenen zich moeten getroosten om zichzelf van hun ketenen te bevrijden, symboliseren de lange en moeilijke weg die wij mensen moeten afleggen om het goede, het ware en het schone te leren kennen.

AANEENSCHAKELING VAN CRISES

Kennis over ons veranderpotentieel kan waardevol zijn voor het omgaan met allerlei kleinere en grotere problemen, zoals conflicten en psychische aandoeningen. Maar kennis over onze grootste kracht is

ook om een andere reden nodig, nu meer dan ooit. Er staan ons in de 21e eeuw uitdagingen te wachten waarvoor enorme veranderingen in ons gedrag en beleid vereist zijn. De afgelopen vijftien jaar zijn we in een reeks van crises terechtgekomen. De ene crisis is nog niet voorbij of de andere dient zich alweer aan. Het begon allemaal in 2007 met een van de diepste financiële crises uit de geschiedenis. Het was een verontrustende tijd waarin huizenprijzen instortten, banken werden genationaliseerd en landen dreigden om te vallen. Aan het einde van de crisis in 2012 was de angst voor *bank runs* zo groot dat de mogelijkheid om online geld over te boeken tijdelijk werd uitgeschakeld.⁴

Na de financiële crisis herstelde de economie zich weliswaar, maar hiervan profiteerden vooral de superrijken. Uit economische cijfers blijkt dat de sociale en economische ongelijkheid sindsdien sterk gegroeid zijn. De samenleving raakt steeds meer opgedeeld in winnaars en verliezers van de globalisering. Volgens de Wereldbank moeten wereldwijd meer dan 730 miljoen mensen rondkomen met minder dan \$ 1,90 per dag. Volgens het Wereldvoedselprogramma zijn bijna 690 miljoen mensen ondervoed. De armoede beperkt zich niet tot arme landen; ook in westerse landen leeft vijftien tot dertig procent van de bevolking in armoede.

Meer recent heeft de coronacrisis gezorgd voor een forse groei van de wereldwijde schuldenberg. In totaal bedraagt deze schuldenlast meer dan € 300 biljoen oftewel drie tot vier keer het wereldwijde jaarlijkse bruto binnenlandse product. Alleen al in 2020 werd circa € 20 biljoen meer geleend door overheden, bedrijven, huishoudens en financiële instellingen. Nooit eerder stegen de schulden zo snel. Voor de waarde van ons geld moeten we volledig vertrouwen op overheden, centrale banken en elkaar. Krijgen we collectief te veel hoogtevrees, dan kan een implosie van onze muntstelsels niet worden uitgesloten en dient een nieuwe financiële crisis zich aan.

Langzamerhand ontkomen we er niet aan om ook van een escaleerende sociale crisis te spreken. Mede onder invloed van de opkomst van het populisme zien we de maatschappelijke onrust en polarisatie steeds verder toenemen. Dit blijkt ook wel uit de toenemende protesten, rellen en stakingen, waarvan een deel gewelddadig. Volgens een rapport van het Institute for Economics and Peace uit 2020 is de sociale onrust in het voorbije decennium grofweg verdubbeld. Het aantal rellen is in de afgelopen tien jaar wereldwijd verdrievoudigd.

Daar kan ik niets aan doen' of 'Zo ben ik nu eenmaal' zijn veelvoorkomende uitspraken over ons aanpassingsvermogen. Het is makkelijk om te geloven in onveranderlijkheid. Ook door experts worden we steeds weer gewezen op onze statische natuur, aanleg en persoonlijkheid. Maar klopt dit beeld wel? In *Homo Plasticus* laat Roel Verheul zien hoe de meest recente wetenschap deze mythe van de onveranderlijke mens onderuithaalt. Inzichten uit de evolutieelcer, genetica en psychologie tonen aan dat wij geboren aanpassers zijn, die steeds veranderen als onze omgeving verandert. Hoe dit werkt lees je in dit fascinerende boek, dat laat zien wat de grootste kracht van de mens is: zijn ongeëvenaarde vermogen tot aanpassing en verandering.

'Er zijn maar weinig dingen in het leven waar we zo ambivalent over zijn als verandering. Maar zeker is wel: zou de mens zich ten volle bewust zijn van zijn grootste kracht, dan zou de oplossing van veel problemen dichterbij komen.'



Roel Verheul is psycholoog en was bijzonder hoogleraar persoonlijkheidsstoornissen aan de Universiteit van Amsterdam. Zijn onderzoek richt zich met name op de veranderlijkheid van persoonlijkheid, persoonlijkheidsstoornissen en verslaving.

