

## **PAVLOV VS. FRANKL**

Moraal: wees pro-actief

### **ZIJN WIJ KWIJLENDE HONDEN?**

De gedragsonderzoeker Pavlov gaf ons weinig hoop. In het begin van de vorige eeuw deed hij een studie naar het effect van conditionering en de voorspelbaarheid van gedrag. Daarvoor maakte hij gebruik van een hond, die hij eens in de zoveel tijd een stuk worst gaf. Het dier was er gek op en het begon al te kwijlen als hij het stuk vlees alleen maar zag.

Bij het voeren van de hond liet Pavlov telkens weer een bel rinkelen. Toen de hond eenmaal aan dit patroon gewend was geraakt, ging Pavlov over tot de volgende stap van het experiment. Hij liet nu de bel gaan zonder de worst te laten zien of te geven. En wat gebeurde er? De hond begon desondanks te kwijlen.

Op basis van dit experiment ontwikkelde Pavlov zijn stimulus-respons model. De achterliggende gedachte was dat gedrag, dus ook menselijk gedrag, door gewoontes wordt geregeerd. Als we eenmaal hebben geleerd in een bepaalde situatie op een bepaalde manier te reageren, dan blijven we in het vervolg in die situatie iedere keer dezelfde reactie vertonen.

Dat zou betekenen dat er voor ons in ons handelen weinig te kiezen valt, of op zijn minst dat onze keuzes zeer voorspelbaar zijn op grond van onze (werk)omstandigheden. Een weinig bemoedigende gedachte.

## DE KEUZEVRIJHEID VAN VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl dacht er gelukkig anders over. Deze Oostenrijkse psychiater verwierp het stimulus-respons model en dichtte de mens juist veel keuzevrijheid toe. Opmerkelijk daarbij is dat hij juist tot dit inzicht kwam gedurende een gevangenschap in verschillende concentratiekampen. Hij vroeg zich af waarom de ene gevangene overleefde terwijl de ander, onderhevig aan precies dezelfde verschrikkelijke omstandigheden, er aan onderdoor ging.

Vooraf ook uit eigen ervaring ontdekte hij dat het van wezenlijk belang was op welke manier men mentaal met zijn situatie omging. De mensen die voor zichzelf op enige wijze nog zin konden geven aan hun ellende, leken veel beter om te kunnen gaan met wat ze dagelijks aan den lijve ondervonden.

Frankl concludeerde dat een mens dan misschien niet altijd bij machte is zijn omstandigheden te bepalen, maar dat hij te allen tijde zijn reactie kan kiezen:

*Ultimately man should not ask what the meaning of his life is, but rather must recognise that it is he who is asked. In a word, each man is questioned by life; and he can only answer to life by answering for his own life; to life he can only respond by being responsible.'*

Frankls keuzevrijheid zit dus vooral in verantwoordelijkheid, in ons vermogen ons 'antwoord' te kiezen op een gegeven situatie. Deze 'Freedom to choose response' onderscheidt ons van de kwijlende hond van Pavlov en alle andere levende wezens. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat je als mens over de volgende unieke eigenschappen beschikt:

- Bewustzijn. Dit maakt dat je je realiseert in welke situatie je je bevindt;
- Voorstellingsvermogen. Hierdoor kan je je niet alleen voorstellen welke verschillende keuzes je in de gegeven situatie kan maken, maar ook welke gevolgen dit zou hebben;
- Geweten. Op basis van jouw opvattingen van goed en kwaad en jouw gevoel voor wat juist is, kan je keuzes zinvol tegen elkaar afwegen;
- Onafhankelijke wil. Hiermee is het mogelijk knopen door te hakken en een keuze in actie om te zetten.

Wat kan je nu concreet met deze unieke eigenschappen? De bekende 'geluksdokter' Wayne Dyer geeft een voorzet. "Je kunt beslissen elke ervaring aangenaam te maken en er een uitdaging van te maken. Saaie bijeenkomsten en vergaderingen vormen een vruchtbaar terrein voor nieuwe gevoelens. Wanneer het je de keel uithangt, kun je je geest opwindend laten werken, door het gespreksonderwerp te veranderen met een kleine opmerking, of door in gedachten het eerste hoofdstuk van je roman te schrijven, of door een plan uit te werken waarmee je aan dergelijke aangelegenheden in de toekomst kunt ontkomen. Je geest actief gebruiken betekent de mensen en gebeurtenissen te taxeren die je de grootste moeilijkheden geven en dan beslissen hen voortaan met een nieuwe mentale inspanning voor je te laten werken."

## **WAT WEERHOUDT ONS NOG?**

Ondanks bovenstaand verhaal is het soms confronterend om te zien hoe weinig we actief gebruik maken van onze keuzevrijheid. Met actief kiezen bedoel ik dat je bewust keuzes maakt en zelf de gewenste richting geeft aan je leven, aan je werk. Vaak doen we maar wat, handelen we automatisch en impulsief. Dit leidt niet altijd tot de gewenste resultaten.

Soms vergeten we juist te handelen en laten alles over ons heen komen. Maar ook niets doen is natuurlijk een keuze, en indien onbewust gemaakt, vaak één die we achteraf betreuren.

NLP-goeroe Anthony Robbins verwoordt het als volgt: 'het leven is als een rivier. Het beweegt, en je kunt aan de rivier overgeleverd zijn als je geen welbewuste actie onderneemt om je in een richting te sturen die je vooraf hebt bepaald.'

Als je je al bewust bent van een keuzesituatie, is het vaak lastig alle mogelijkheden op een rij te zetten en de gevolgen voor je te zien. We nemen vaak simpelweg de tijd niet, ook al is het belangrijk. Dan zijn we snel geneigd te kiezen voor de veiligste weg. Dat is jammer voor onze ontwikkeling. Immers, als je doet wat je altijd gedaan hebt, zul je altijd krijgen wat je altijd gekregen hebt.

Dan is er nog een gevaar. Stel al zouden we ons van onze keuzemogelijkheden bewust zijn, als we ons daarbij zouden laten leiden door de verkeerde principes dan kunnen we nog met de gebakken peren eindigen.

Een voorbeeld: je kan na de nodige afwegingen ervoor kiezen alle zekerheden overboord te gooien en naar Australië af te reizen voor een nieuw bestaan. Daarbij heb je je misschien laten leiden door de aantrekkingskracht van het onbekende, de belofte van nieuw uitdagend werk of de bevrijding van de Nederlandse spruitjesmentaliteit. Maar als je diep in je hart een innige behoefte hebt je ouders vaak te zien, blijkt je in dat verre land toch ineens met een probleem te zitten. Je keuze is niet congruent geweest, dat wil zeggen dat je met de keuze voorbij bent gegaan aan iets, dat wel degelijk zeer waardevol voor jou is. Je hebt niet voldoende naar je hart geluisterd.