



HOE MAK BEN JIJ?

Kuddegedrag is geen keuze maar een karaktertrek, zegt een bio-psycholoog. Maar het begint allemaal met de spiegelneuronen in onze hersenen. Over iPhones, Zeeman-boxers en Facebook-'feestjes'.

Esther Smid: Ooit was ik op muziekfestival Lowlands toen ik om me heen overal 'Theo!' hoorde roepen. Theo's vrienden waren hem kwijtgeraakt en andere festivalgangers namen het geroep over. Binnen *no time* riepen tienduizenden festivalgangers eindelijk: 'Thééoo!!' Over het hele festivalterrein en de campings, tot diep in de nacht. Ik vond het erg grappig en voelde me meteen onderdeel van een groep; allemaal mensen die drie dagen lang feestvierden en lol maakten met elkaar. Een prettig gevoel. Maar waarom in hemelsnaam? Waardoor ontstond dit kuddegedrag?

Bewust én onbewust

Volgens Henk de Vos, emeritus universitair hoofd-docent sociologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, blijkt uit veel sociaalwetenschappelijke studies dat mensen makkelijk beïnvloed worden door wat anderen doen: 'Mensen kiezen er dan bewust voor om zich aan te passen, zich te conformeren aan de groep.' Naast dit bewuste kuddegedrag van mensen bestaat er volgens De Vos ook onbewust kuddegedrag: 'Als je gesprekspartner tegenover je zijn ene been over het andere legt, dan is de kans groot dat jij dat ook doet, zonder dat je het doorhebt. Dat komt door spiegelneuronen in onze hersenen, die ervoor zorgen dat wij een handeling die we bij een ander waarnemen, in het motorische gebied van onze hersenen naspelen. Dat onbewuste imitatiegedrag is de bouwsteen van kuddegedrag.'

i(edereen)Phone

Ik heb nog steeds de indrukwekkende beelden op mijn netvlies van die ruim honderd paarden die vastzaten op een ondergelopen weiland bij het Friese Marrum. Nadat de eerste reddingsactie was mislukt, kwam Friezin en paardenliefhebber Micky Nijboer met een goed plan. Als de leidende merrie gevangen zou worden en naar het vaste land werd geleid, zouden de andere paarden waarschijnlijk volgen; paarden zijn tenslotte kuddedieren. De merrie hoefde niet eens gevangen te worden: de opgesloten kudde volgde zonder problemen de ingezette lokpaarden. Terug naar de mensen. Ons hele land kleurt oranje tijdens belangrijke voetbalwedstrijden van het Nederlands elftal. Iedereen volgt de laatste modetrends en koopt keer op keer de must-haves voor het nieuwe seizoen. Toen de kredietcrisis uitbrak, haalden heel veel mensen hun spaargeld van de bank, waardoor de crisis alleen maar verergerde. En we bellen massaal met een iPhone.

'WE VOLGEN LIEVER DE GROEP DAN ONS VERSTAND'

'IK HEB GEPROBÉÉRD MAINSTREAM TE WORDEN'

Joaney (42) is tassen- en schoenenontwerper: 'Ik ben een eenling. En ik ben altijd heel nieuwsgierig geweest, wilde alles zelf meemaken en mijn eigen mening vormen. Als kind al. Omdat mijn moeder veel kleding zelf maakte en we ook veel tweedehands droegen, was mijn kledingstijl anders dan die van mijn klasgenoten. Op de middelbare school heb ik een half jaar geprobeerd om mainstream te worden, net als de rest, maar het lukte gewoon niet. Ik had te weinig geld om trendy kleding te kopen, waardoor ik vanzelf creatief werd: ik kocht tweedehands kleding waarmee ik nieuwe dingen maakte. Later heb ik een korte periode een vaste baan gehad, maar ook dat was niks voor mij. De uitdaging zit voor mij in beweging: ik moet iets met mijn handen creëren, mijn lijf moet bewegen. In mijn werk als ontwerper heb ik een onderscheidend handschrift ontwikkeld. Dat is veel leuker en creatiever dan de mode te volgen en te kopiëren. Er is natuurlijk altijd wel kruisbestuiving, maar je moet je eigen ding durven doen.'

Blijkbaar is het een fijn gevoel om bij een groep te horen en te doen wat de buurman doet. Een zingend oranjelegioen zorgt voor saamhorigheid en een prettig 'wij-gevoel'. Veel tienermeisjes dragen Uggs en skinny jeans, terwijl de jongens hun broek zo ver laten zakken dat de merkrand van hun boxershorts duidelijk is te zien. Het geeft een veilig gevoel om de populaire trends te volgen en erbij te horen. Hoe komt het dat de mens geneigd is zich bij gelijkgestemden aan te sluiten? Volgens Martine Delfos, bio-psycholoog, wetenschappelijk onderzoeker, therapeut en docent, heeft dat te maken met de kwetsbaarheid waarmee wij geboren worden. 'De mens blijft na de geboorte langer kwetsbaar dan welke diersoort ook: onze hersenen doen er zelfs 27 jaar over om te rijpen. Door die langdurige kwetsbaarheid zoeken mensen bescherming en veiligheid bij elkaar. We zijn bang voor afwijzing door de groep.' Henk de Vos: 'Onze behoefte aan veiligheid en geborgenheid komt voort uit het hechtingsstelsel dat wij met andere zoogdieren gemeen hebben. Evolutionair gezien zijn we geneigd ons te hechten aan onze moeder of andere bronnen van zorg. Als adolescent en volwassene zoeken we nieuwe bronnen van veiligheid en geborgenheid: een partner, familie, een vriendenkring of grotere groepen.'

De zucht naar Zeeman

Als tegenreactie op de populaire en dure merk-boxershorts, kwam Zeeman een paar jaar geleden >

met een goedkoop alternatief. De knalgele boxer-short had een blauwe rand met daarop Zeeman in plaats van Björn Borg of Calvin Klein. Er ontstond een ware hype en wegens groot succes was de hippe Zeeman-boxershort al snel niet meer verkrijgbaar. Ook de minder trendgevoelige mensen die een anti-fashion statement wilden maken, hadden dus de neiging zich bij een groep aan te sluiten. Tijdens de jaarlijkse grote migratie in Oost-Afrika gaan meer dan een miljoen gnoes en duizenden zebra's en gazelles op zoek naar voedselrijke gebieden. Ook wanneer de dieren een gevaarlijke rivier moeten oversteken, volgt de massa de moedige koplopers die de leiding nemen. Waarom? Omdat de kudde bescherming biedt tegen roofdieren die op zoek zijn naar een prooi. De zwakste dieren, die buiten de kudde terechtkomen, zijn ten dode opgeschreven.

Kuddegedrag van mensen heeft niet zozeer te maken met die letterlijke overlevingsdrang en bescherming tegen de dood, maar meer met sociale overleving. Als je een totaal andere beslissing neemt dan de groep, loop je het risico uit die groep verstoten te worden. Dat voelt voor veel mensen onveilig en daarom is het fijner om je aan te passen. Henk de Vos: 'Mensen kunnen zelfs bezwijken onder grote sociale druk: ze zeggen dan iets waarvan ze weten dat het niet klopt. Dat blijkt bijvoorbeeld uit beroemde experimenten naar conformiteit van de Amerikaanse psycholoog Solomon Asch.' Bij deze experimenten moesten proefpersonen aangeven welke van vier overduidelijk verschillende lijnen even lang waren. Een aantal acteurs gaf hardop een verkeerd antwoord. Vervolgens gaven ook veel proefpersonen het foute antwoord. Mensen volgden dus de groep in plaats van hun eigen verstand, omdat ze niet de indruk wilden wekken anders te zijn.

Facebook-'feestjes'

Mensen vertonen conformerend gedrag omdat ze zich veilig en geborgen willen voelen. Maar hoe veilig is het om de kudde te volgen en erbij te horen? 'De kudde biedt in principe bescherming,' zegt Martine Delfos, 'maar groepsdruk kan ook negatief uitpakken. Mensen doen dan dingen die zij als individu nooit zouden doen. Zoals bij de feesten en rellen die ontstaan door het gebruik van sociale media. De rellen in Haren en vorig jaar in Londen laten zien hoezeer dat uit de hand kan lopen.' Op 6 augustus schoten Londense agenten Mark Duggan neer. Het nieuws

verspreidde zich en via BlackBerry Messenger werd opgeroepen om op bepaalde plekken te gaan rellen: *Come get some free stuff!* In Haren had de onschuldige uitnodiging van Merthe voor haar zestiende verjaardag een enorme ravage in haar dorp tot gevolg. Wel positief: zowel in Londen als in Haren werd de volgende dag via Twitter en Facebook opgeroepen om te komen opruimen. In plaats van alcohol namen mensen bezems en vuilniszakken mee.

Een kudde kan ook een verkeerde beslissing nemen, waardoor onnodig gevaar ontstaat. Het incident met de Damschreeuwer is daar een goed voorbeeld van. De on gepaste schreeuw tijdens Dodenherdenking was op zich niet gevaarlijk, maar de reactie van de massa wél: mensen raakten in paniek, renden weg, gilden en struikelden over elkaar heen waardoor verschillende gewonden vielen. Opeens werd de kudde een kolkend gevaar.

Ook De Vos wijst op de gevaren: 'De kudde kan veilig zijn maar ook heel gruwelijk. Bijvoorbeeld wanneer we narcistische 'rattenvangers' achterna lopen met vervelende obsessies, zoals antisemitisme. En dat doen we dan zó onbewust, dat we naderhand niet kunnen navertellen waarom en hoe we dat deden. Albert Speer, een van de vertrouwelingen van Adolf Hitler die wel werd beschouwd als een 'nette nazi', kon achteraf niet uitleggen waarom hij loyaal bleef aan een regime dat zulke gruwelijkheden toeliet. We hebben blijkbaar wel ideeën over goed en kwaad, maar doordat we onbewust zo beïnvloedbaar zijn, werken die zelden als een betrouwbaar moreel kompas.'

Lekker veilig

Niet iedereen loopt overigens even hard achter de kudde aan. Martine Delfos: 'Wanneer je veel veiligheid nodig hebt en erg bang bent voor afwijzing, ben je er meer toe geneigd. Dat is eerder een karaktertrek dan een keuze. Maar daarnaast speelt ook de omgeving altijd een rol: in tijden van oorlog - een onveilige situatie - ontstaat bijvoorbeeld meer kuddegedrag.'

'OPEENS HING IK IN DE HEKKEN'

Margriet (42) is adviseur op het gebied van human resource management: 'Ik kan heel eigenwijs zijn, maar vind het niet erg om soms de kudde te volgen. Ik bezoek alle thuiswedstrijden van PSV. Je zit dan met 32.000 man in het stadion en gaat allemaal voor hetzelfde. Als de spelers het veld op komen, wordt het clublied gezongen. Het hele stadion zingt mee, dat is prachtig! Die eensgezindheid maakt ook machtig; je kunt daadwerkelijk invloed uitoefenen op de wedstrijd door met dat legioen achter jouw team te staan. Dat geeft een kick. De supportersvereniging organiseert vaak sfeeracties; dan krijgt iedereen bijvoorbeeld een vlag. Ik denk dat 95 procent van de mensen daaraan meedoet. Aan spreekkoren of uitschelden van de tegenpartij doe ik niet mee. Eén keer ben ik weggegaan bij een wedstrijd omdat er gevochten werd. Ik wil zingen, juichen en roepen, maar vechten gaat te ver. Door de groep reageer ik soms wel heftiger: ik ben een keer zó fanatiek geweest dat ik in de hekken hing! Dat een groep dat met je kan doen, is intrigerend.'

TEKST: ESTHER SMID. BEELD: ISTOCK

'DE MEESTE KIEZERS KIJKEN HEEL ERG GOED NAAR WAT ANDEREN STEMMEN'

Volgens Henk de Vos geldt: 'Hoe meer veiligheid en geborgenheid mensen zoeken, hoe meer ze geneigd zijn zich te conformeren. Vooral adolescenten kunnen nog niet het gevoel hebben ergens bij te horen en zijn daardoor erg te beïnvloeden door de groep of jeugdsubcultuur waar ze bij willen horen. Naarmate je ouder wordt, leer je jezelf beter kennen. Wanneer je je een paar keer sterk hebt laten beïnvloeden en het vermogen hebt om dat eerlijk onder ogen te zien, leer je om bewuster te kiezen of je meeloopt met de kudde of niet.'

Op de middelbare school noemde mijn gymleraar mij een *Einzelgänger* omdat ik weigerde in het schooltenu te sporten: ik wilde er niet uitzien als iedereen. Een paar jaar later was de groepsdruk van mijn vrienden zó groot, dat ik net als zij ging roken. Volgens Martine Delfos leren kinderen aan het eind van de basisschool de principes van de kudde kennen: 'Kinderen vragen zich af wat gewenst gedrag is en gaan de kudde volgen. Tijdens de puberteit wordt de kudde ter discussie gesteld. Maar omdat het ook eng is om je aan de kudde te onttrekken, maken pubers hun eigen groepen, zodat ze zich tóch veilig en geborgen voelen.'

Chinese toestanden

Nederlanders hebben de neiging te denken dat ze geen kuddedieren zijn. De Vos: 'We komen graag sterk en krachtig over en zien onszelf daarom liever als onafhankelijke individuen. Maar in de praktijk blijkt dat we die onafhankelijkheid sterk overschatten. We zijn veel 'zwakker' dan we onder ogen willen zien en veel beïnvloedbaarder dan we zouden willen. Robert Cialdini, emeritus hoogleraar psychologie en marketing aan de Arizona State University, deed samen met collega's onderzoek naar de overwegingen van proefpersonen om energie te besparen. Mensen noemden vooral zakelijke argumenten, zoals geld besparen, een bijdrage leveren aan het milieu en iets goeds doen voor de volgende generaties. Hoeveel andere mensen energie besparen, werd niet genoemd als overweging. Vervolgens bleek echter uit het feitelijke besparingsgedrag dat juist informatie over het gedrag van anderen de grootste invloed had.' 'West-Europeanen en Noord-Amerikanen zien zichzelf vaker als onafhankelijk en individualistisch dan

bijvoorbeeld Zuidoost-Aziaten, die voelen zich meer onderdeel van de gemeenschap', aldus Henk de Vos. 'Maar 'wij' vertonen minstens zo veel kuddegedrag.' Martine Delfos beaamt dat: 'Nederlanders zeggen dat ze geen kuddedieren zijn, maar we gedragen ons wél als zodanig. Kijk naar ons verkiezingsgedrag: de kudde vliegt van de ene partij naar de andere. Mensen lijken voor de winnaar te kiezen omdat die bewijst de leider te kunnen zijn en daardoor veiligheid suggereert. Bij een impopulaire keuze zijn we bang om buitengesloten te worden.' Henk de Vos: 'Verreweg de meeste kiezers zijn te slecht geïnformeerd om weloverwogen te stemmen. Dat weten ze ook. Ze beschouwen het gedrag van anderen als informatie over wat het beste is om te doen. Soms bewust, maar vaak ook onbewust.'

Levensopdracht

In haar praktijk komt Martine Delfos regelmatig mensen tegen die problemen hebben met kuddegedrag: 'Er zijn mensen die erbij willen horen, maar dat niet kunnen, eenlingen. Er zijn ook mensen die meelopen met de kudde terwijl ze dat liever niet zouden doen; dat zijn angstige mensen, bang om afgewezen te worden. Ik denk dat je het beste jezelf kunt zijn, of je nou een schaap of een eenling bent.' 'Je hebt maar beperkt invloed op de mate waarin je de kudde volgt', zegt Henk de Vos. 'Kuddegedrag zit gewoon in ieder mens. Wel is het goed om inzicht te krijgen in je beïnvloedbaarheid, zodat je het juiste midden vindt naarmate je ouder wordt. Daar kun je een heel leven mee bezig zijn.' En ik? Jaren nadat Theo door zijn vrienden op Lowlands was teruggevonden, liep ik op Rosrock, een klein festival in de Betuwe. En ineens hoorde ik het weer: 'Thééoo!!' Ik riep gewoon mee. Tuurlijk. ◀