

Waarom is het zo lastig om ons aan de regels te houden?

De psychologie van het autorijden

Gerard Tertoolen

Straf en beloning

Een van de krachtigste theorieën uit de psychologie is een leertheorie, die voluit de *operante conditioneringtheorie* heet. In het kort komt dat hier op neer: wanneer ik me op een bepaalde manier gedraag, volgt daar iets op. Dat kan een straf zijn, maar ook een beloning. Ik leer me bij voorkeur zo te gedragen dat de beloning optimaal wordt en de bestraffing minimaal. Op den duur verloopt dat proces helemaal automatisch. Ik heb geleerd hoe ik straf ontloop en een beloning kan binnenhalen.

We weten uit de dierenwereld dat je gedragspatronen kunt aanleren door goed gedrag te belonen. Neem bijvoorbeeld de rat die leert op die ene hefboom te drukken, die iets te eten oplevert en juist niet op die andere, die een elektrische schok tot gevolg heeft. Of de hond die je in fasen de ingewikkeldste trucjes kunt aanleren. Dieren leren over het algemeen het beste als er voedsel in het spel is.

Voor mensen spelen vaak hele andere beloningen en rol. Net iets eerder op de plaats van bestemming aankomen bijvoorbeeld (of minimaal *het gevoel* hebben dat je er eerder bent). Maar ook waardering uit de omgeving kan een sterke beloning zijn ("Dat is die sportieve automobilist met z'n snelle wagen."). Of de kick van de snelheid (lekker scheuren, asfalt vreten). Bij het autorijden is de beloning divers en complex, maar vrijwel altijd maakt 'een gevoel van vrijheid' er deel van uit. Dat is wat de auto ons te bieden heeft: het volgen van onze eigen weg, letterlijk en figuurlijk. Niemand die ons wat doet, zo lijkt het.

Vrijheid en vrijheidsbeperking

We hebben als mensen regels gemaakt, omdat we in onze complexe samenleving niet zonder kunnen. Eigenlijk is dit een beetje een kip-en-ei-kwestie. Je kunt je afvragen of al die regels die we met z'n allen hebben bedacht de maatschappij complexer maken, of dat we die regels juist nodig hebben om de complexe maatschappij beheersbaar te houden. Het zal wel van allebei een beetje zijn.

Zeker is dat de regels, die we hebben opgesteld om samen te kunnen leven, onze individuele vrijheid inperken. En inperken van vrijheid roept weerstand op. Soms een heel klein beetje (je denkt "wat jammer nou, ik zou eigenlijk wel iets harder willen rijden op deze weg"), maar soms ook heel veel (je denkt "ze kunnen we wat met hun onzinnig lage snelheden, ik trap 'm op zijn staart"). Soms richt de weerstand zich op de bedenkers van al die regels (afzetten tegen het beleid), soms op de trage voorligger die de prachtige lap glanzend asfalt die daarvoor voor het grijpen ligt, onbereikbaar maakt (bumperen, lichtsignalen en zo meer).

Nu zitten mensen en dieren zo in elkaar dat als onze vrijheid wordt ingeperkt, we – als het even kan – proberen die te herwinnen. En daarbij zijn we geneigd te overdrijven. In de psychologie heet dat *reactance*. Het is een normaal menselijk verschijnsel dat iedereen van nature vertoont. De mate waarin het zich voordoet, verschilt echter behoorlijk.

Het hangt van een aantal factoren af hoe heftig ons verzet zal zijn. Een van die factoren is hoe belangrijk we de bedreigde vrijheid vinden. In de jaren '70 van de vorige eeuw voerden onderzoekers een experiment uit. Zij hingen in verschillende openbare toiletten op scholen een bordje op met het verzoek niet op de muren te schrijven. Op het ene bordje stond geschreven: 'Schrijf onder geen enkele voorwaarde op de muur'. Terwijl op het andere bordje het meer vriendelijke 'Gelieve niet op de muur te schrijven' was te lezen. Een paar weken later bleek dat de muren in het openbare toilet waar het bordje 'Schrijf onder geen enkele voorwaarde op de muur' hing, de meeste graffiti bevatte. Hoe groter het gevoel van aantasting van vrijheid, hoe sterker het verzet.

De mythe van de rationele mens

Het wordt ons met de paplepel ingegoten: we moeten ons rationeel gedragen. Als kind worden we geleerd verstandige keuzes te maken, dingen te doen die goed voor ons zijn en in ons gedrag rekening te houden met anderen. Als het een keertje misgaat en het kind iets doet wat niet door de beugel kan, dan moet hij dat gedrag kunnen verantwoorden. "Waarom heb je dat gedaan? Je weet toch dat het niet mag?" En het kind rest niets anders dan een aannemelijk smoesje te verzinnen. Zo ontstaat de mythe van de rationele mens: onze keuzes zijn goed doordacht, het gevolg van een weloverwogen denkproces.

Helaas, vergeet het maar. Van de wieg tot het graf wordt meer dan 90% van onze beslissingen voor een aanzienlijk deel door onze emoties bepaald. We doen veel liever wat leuk en lekker is, dan wat verstandig en goed voor ons is. Kinderen maken zich dan ook regelmatig schuldig aan stiekem doen wat eigenlijk niet mag. Als er even niemand kijkt, verdwijnt de hand in de snoepkot. En hoewel de snoepkot op latere leeftijd aan aantrekkelijkheid inboet, blijven we vatbaar voor dit soort gedrag. Tja, het geweten knaagt aan ons. We weten natuurlijk wel dat het niet mag...maar het is wel leuk.

De auto: keuze voor ratio en emotie

Terug naar de auto nu, want die staat in dit verhaal centraal. De auto biedt ons comfort, een reis van deur tot deur, snelheid, bagagemogelijkheden, een dak tegen de regen en verlost ons van gehoest en genies van onbekende medereizigers. Een rationele keuze, zo lijkt het. Maar tegelijk is het een keuze voor het irrationele! Territoriumdrang, macht, identificatie, driften, compensatie, jagersinstincten, uitlaatklep. En natuurlijk die 'ongelimiteerde' vrijheid. Dat laat je je dus niet zomaar afpakken. Voor wie nog twijfelt aan de irrationele kant van de auto: neem een kijkje in de reclamewereld. De auto wordt verkocht als de gestaalde vrijheid die voortglijdt door verlaten berglandschappen en woestijnen. Zelfs erotische toespelingen worden niet geschuwd.

Waarom toch die auto? Wat is het nu dat juist de auto zo'n emotionele lading geeft en soms het slechtste in ons boven laat komen? Waarom beleven we de snelweg weer als de jungle waar we ons na vele duizenden jaren van moeizame evolutie uit omhoog hebben geworsteld?

Explosief mengsel

In de auto komt een aantal gevaarlijke eigenschappen samen. Een explosief mengsel, zegge. Allereerst is daar de *anonimiteit*. Ook al zijn we omgeven door ramen, we wanen ons een beetje onzichtbaar in onze auto. Dat komt door de snelheid waarmee we ons verplaatsen en doordat, ondanks alle ramen, een veilige cocon van blik ons lijkt te omringen. Het doet ons vergeten dat we voor de politie prima herkenbaar zijn aan onze kentekenplaat. En de angst slaat pas toe als de medeweggebruiker na de agressieve actie bij het stoplicht naast ons komt stil te staan. De grenzen van de anonimiteit worden dan pijnlijk duidelijk.

Het tweede ingrediënt van de gevaarlijke cocktail die 'auto' heet, is de *macht* die wij tot onze beschikking hebben. Ongeacht onze sociale positie, onze prestaties in werk of relatie, het saldo op onze bankrekening, of wat dan ook, door een simpele beweging brullen dezelfde pk's onder onze voeten. Wij zijn heer en meester over de machine. Het verlengstuk van ons ego heet Volvo, Audi of Chrysler.

Nog een bestanddeel: zelfoverschatting. Veel meer dan de helft van alle automobilisten denkt dat ze beter kunnen rijden dan de gemiddelde automobilist. Daar komt geen statisticus uit. Dat is voer voor psychologen. Zelfoverschatting of illusoire superioriteit, noemen we dat. Het gevolg: als je beter bent dan de rest, kun je je ook meer permitteren...

Dan is er ook nog de behoefte aan 'personal space'. Dit is het stukje van de ruimte om ons heen, dat we als het onze beschouwen. Daar laten we alleen vrienden toe. En dan ook uitsluitend op de momenten dat wij ze daar toe *willen* laten. Het is ons kleine koninkrijkje dat met ons mee schuift als we bewegen. Dus als we met 130 kilometer

per uur over de weg zoeven, dan zoeft dit gebiedje met dezelfde snelheid met ons mee. Zozeer als we op onze eigen 'personal space' zijn gesteld, zo makkelijk dringen we die van een ander binnen als deze ons in de weg zit ("Opzouten bejaarde slak, dit is mijn terrein."). Hiermee hebben we nog een gevaarlijke grondstof voor ons giftige mengsel te pakken.

Kopieermachine

Daar rijden we dan. Maar wie denkt dat de vermeende vrijheid ruimte geeft aan ongedwongen en origineel zelfbeschikkend gedrag, moet ik teleurstellen. Wij mensen zijn slechts simpele kopieermachines. Ik neem u even mee terug naar onze kindertijd, dat doen psychologen immers zo graag. Vanaf de allervroegste babyuren beginnen we al met kopiëren en we blijven het de rest van ons leven doen. Wat begint met onze ouders gaat door met rolmodellen, popidolen, soapsterren en voetbalvedettes. We kopiëren dat het een lieve lust is. En daarbij oefenen mensen die zich afzetten tegen de regels en tegen wat gangbaar is bijzondere aantrekkingskracht op ons uit. Zij steken hun hoofd boven het maaiveld uit, zij doen wat wij eigenlijk zouden willen, maar niet kunnen of durven. Zij lijken daarmee een beetje op te komen voor *onze* vrijheid. In dit licht is het ook maar de vraag of programma's als 'Wegmisbruikers' of 'Blik op de weg' een positief effect uitstralen. Het mag wel niet wat die mensen daar doen, maar iets soortgelijks doen we allemaal wel eens. De herkenning en het impliciete begrip zijn groot. De rationele boodschap is 'foei' maar de emotie zegt 'het voelt wel lekker' en een beetje stoer is het ook wel.

Instrumentele en redeloze agressie

De auto geeft ons zo een prima podium om onze agressie instrumenteel in te zetten. '*Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, we hebben zo'n ongelooflijke haast.*' Die afspraak bij de klant, het begin van die film, voor half zeven bij de crèche...het is allemaal zó belangrijk. Maar de auto biedt meer. Geen betere uitlaatklep voor alle frustraties van die dag. Redeloze agressie heet dat. Het gaat er helemaal niet om dat ik haast heb, maar ik stapte vanmorgen met mijn verkeerde been uit bed, die ruzie met mijn vrouw hakte er behoorlijk in en het is toch niet te geloven dat die promotie weer aan mijn neus voorbij is gegaan? Afreageren maar, wat moet ik anders?

Tot slot

Op een autoloze zondag in een middelgroot plaatsje in Nederland gingen enkele jaren geleden automobilisten luid toeterend door het winkelhart scheuren. Een gebied dat zelfs op niet-autoloze zondagen autovrij is. En wie van ons is in staat de neiging te onderdrukken om het gaspedaal iets dieper in te trappen als de politieauto eindelijk is afgeslagen? Allemaal voorbeelden van *reactance*: even overdrijven om te laten hoe zeer we op onze vrijheid zijn gesteld.

De auto betekent immers vrijheid. Wie deze vrijheid inperkt, leert ons kennen. Die ontmoet niet alleen *doctor Jekyll*, maar krijgt daarnaast zeker te maken met *mister Hyde*.