

INHOUD

Voorwoord: Mania, godin van de wanen	8
1 Inleiding: een waan van negativiteit	11
1.1 Ontnuchtering	11
1.2 Sprookje of werkelijkheid?	13
1.3 Een verbluffend orgaan	14
1.4 Een constructieve samenleving	17
2 Het alarmerende brein	21
2.1 Een gewelddadige geschiedenis	21
2.2 Is de mens een monster of een sociaal wezen?	27
2.3 Positieve grondhouding en een alarmerend brein	32
2.4 Onszelf zien door de ogen van een ander	34
2.5 Empathie nader bekeken	36
2.6 In vogelvlucht	42
3 Het menselijke denken: twee stuurmannen	45
3.1 Een briljante geest met beperkingen	45
3.2 Twee stuurmannen	46
3.3 Valkuilen van ons denken	50

3.4	De invloed van onze denkfouten op het dagelijkse leven	61
3.5	Denkfouten vermijden	70
3.6	In vogelvlucht	77
4	Technologie: een vloek of een zegen?	81
4.1	De interactie tussen brein en technologie	81
4.2	Internet en het menselijk potentieel	82
4.3	De invloed van informatietechnologie op onze denkfouten	84
4.4	En de technologie raast voort ... wat kunnen we doen?	100
4.5	In vogelvlucht	104
5	Journalistiek: de depressieve waakhond	107
5.1	De vierde macht	107
5.2	Denkfouten in de journalistiek	109
5.3	Wereldbeeld versus de feiten	117
5.4	Politieke consequenties: de angst regeert	129
5.5	Constructieve journalistiek	131
5.6	In vogelvlucht	137
6	Overheid: afgerekend op misstanden en rampen	141
6.1	Vals alarm	141
6.2	Weinig vertrouwen	142
6.3	Negativiteit en kortetermijnfixatie in de politiek	146
6.4	Gevaren van groepsdenken	152
6.5	Valkuilen bestrijden	155
6.6	In vogelvlucht	162
7	Bedrijfsleven: fabrieken vol negatieve mechanismen	165
7.1	Leven aan de lopende band	165
7.2	Welvaart, vrede en bedrijvigheid	166
7.3	De vrije markt als aanjager van de korte termijn	167
7.4	Negatieve mechanismen en groepsdenken	177

7.5	Valkuilen bestrijden in grote bedrijven	182
7.6	In vogelvlucht	192
8	Onderwijs: in de ban van de onvoldoende	195
8.1	Hoe we verschillen van wolven	195
8.2	Onderwijs voor iedereen	196
8.3	Het alarmerende brein in het onderwijs	200
8.4	Een andere benadering	206
8.5	In vogelvlucht	221
9	Tot slot: naar een constructieve samenleving	225
	Bewustwording	227
	Balans in informatie	228
	Tijd voor reflectie	229
	Begrip voor elkaar	231
	Elke stap telt	232
	Epiloog	235
	Mijn dank gaat uit naar...	239
	Over de auteur	241
	Noten	243

VOORWOORD: MANIA, GODIN VAN DE WANEN

In de Griekse mythologie is Mania de godin van de wanen en de waanzin. Samen met haar partner Mantus regeert ze over de onderwereld. Het lijkt alsof deze godin is teruggekeerd naar de huidige samenleving en er een vloek over heeft uitgesproken: in de vorm van een collectieve waan van negativiteit. Volgens alle objectieve maatstaven leven we namelijk in de meest veilige en welvarende periode van de menselijke geschiedenis, maar toch heerst er ontevredenheid en angst. Deze schijnbare tegenstelling heeft me de laatste jaren intensief beziggehouden. In dit boek ga ik op zoek naar een verklaring voor deze paradox. Maar eerst wil ik graag even ingaan op de tegenstellingen waarmee ik zelf heb geworsteld.

Dat begon al bij de zoektocht naar een titel. Het kostte me aanvankelijk best moeite om een titel te vinden die de lading wist te dekken. Mijn uitgever, Ina Boer, gaf me het advies om te beginnen met het formuleren van de probleemstelling. Maar daar viel ik al gelijk in m'n eigen valkuil. Hoe kon ik een probleem als uitgangspunt nemen als ik nu juist het probleemdenken aan de kaak wilde stellen? Bovendien wilde ik helemaal geen negatief boek schrijven. Ik had juist allerlei positieve titels bedacht: *Opwaarts*, *De positieve maatschappij*, *Een*

constructieve samenleving. Deze titels hadden echter wel een heel hoog halleluja-gehalte. Ina reageerde dan ook afwijzend. ‘Je wilt toch *negativiteit* aan de kaak stellen?’ zei ze. Daar had ze een punt.

Ik ging overstag. Ondanks dat dit een stevige trendbreuk betekent met mijn voorgaande werk, staat er deze keer dus een negatieve titel op m’n boek. Doordat *Negativiteit Mania* een soort dubbele negatie in zich heeft, is hopelijk duidelijk dat het geen viering, maar een aanklacht is tegen de waan van negativiteit. Een oproep om te bouwen aan een meer constructieve samenleving, waar positiviteit en negativiteit in balans zijn. Want de bovenmatige aandacht voor problemen, misstappen en ongelukken zorgt voor een vertekend wereldbeeld, een collectieve illusie, die zowel onze gezondheid als de samenleving schade berokkent. Inzichten vanuit de wetenschap en positieve voorbeelden uit journalistiek, overheid, onderwijs en bedrijfsleven laten zien dat het ook anders kan. Dat is wat ik wil vertellen.

Het was overigens opvallend hoe enthousiast er direct werd gereageerd op de titel. Niet alleen door mijn uitgever, maar ook door de boekhandels en door mensen om me heen. In zekere zin wordt de waan van negativiteit hier bestreden met haar eigen wapens. Want negativiteit trekt de aandacht en dit is een belangrijke oorzaak van de negativiteitmania. Tegelijkertijd zijn de reacties wellicht ook een bevestiging dat de tijd rijp is om af te rekenen met deze waan. Veel mensen zijn klaar met de overdaad aan negativiteit in de media, in het onderwijs en op het werk. Het wordt tijd om de godin terug te sturen naar de onderwereld, waar ze thuishoort.

**REALITY DOESN'T
BITE,**

**RATHER OUR
PERCEPTION OF
REALITY BITES.**

ANTHONY J. D'ANGELO

1

INLEIDING: EEN WAAN VAN NEGATIVITEIT

1.1 ONTNUCHTERING

Enkele dagen voordat ik begon met het schrijven van dit boek reed ik met twee vrienden terug van Lowlands, het jaarlijkse muziek- en cultuurfestival in Biddinghuizen. We hadden een paar heerlijke dagen achter de rug. We hadden prachtige muziek gehoord, nieuwe artiesten ontdekt, leuke mensen ontmoet, levensverhalen gedeeld en onze vriendschap gevierd. Op de terugweg zette ik de radio aan om het nieuws te horen. Er waren doden gevallen bij een aanslag in Syrië, er was een jongen verdronken, de aandelen in China waren gekelderd, er waren twee vliegtuigen neergestort en sommige studenten bleken hun studieschuld niet terug te betalen. De stroom van negatieve berichten stond in schril contrast met de gelukzaligheid van de voorgaande dagen. Was de rest van de wereld de afgrond in gezakt terwijl wij aan het feesten waren? Die indruk krijg je al snel als je afgaat op de berichtgeving in de media.

In werkelijkheid hadden de meeste mensen in de rest van de wereld ook drie mooie dagen gehad: er waren mensen verliefd geworden, er waren nieuwe ontdekkingen gedaan en uitzonderlijke prestaties geleverd. Toch hoor je weinig tot niets over al dit moois. De wereld is

doordrenkt van negativisme. Krantenkoppen benadrukken de problemen in de wereld, en ook op andere plekken worden we er dagelijks mee geconfronteerd. Onderwijs richt zich op het vermijden van onvoldoendes en dus krijgt een slecht cijfer de aandacht. Organisaties sturen vooral op het voorkomen van klachten en werknemers worden gecorrigeerd op fouten. Van de overheid krijgen we bericht als we belasting moeten betalen of als we een verkeersovertreding hebben begaan. De berichten die ons via formele instanties bereiken hebben zelden een positieve teneur.

Gelukkig zit het privéleven van de meesten van ons anders in elkaar. Hier gaan we juist op zoek naar positieve ervaringen en deze worden ook graag besproken of gedeeld via social media. We houden ons zo veel mogelijk bezig met zaken waar we plezier aan beleven, op plekken die we mooi vinden, met mensen die we leuk vinden. Bovendien hebben we psychologische mechanismen die ervoor zorgen dat we lekker in ons vel zitten. Zo overschatten we onze eigen kwaliteiten, terwijl we de prestaties van anderen onderschatten. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen best tevreden zijn over hun persoonlijke leven. De waan van negativiteit betreft vooral het formele deel van de maatschappij: de media, de overheid, het onderwijs, het bedrijfsleven.

De buitensporige aandacht voor negativiteit heeft wel grote invloed. Sommige mensen trekken zich terug in eigen kring en voelen zich niet meer betrokken bij de politiek of hun werkgever. Anderen raken gefrustreerd of depressief. De één heeft hier meer last van dan de ander, maar het raakt ons allemaal in meer of mindere mate. Het heeft gevolgen voor de volksgezondheid en voor de saamhorigheid. Het zorgt bovendien voor politieke instabiliteit, omdat het een beeld van de samenleving creëert dat niet strookt met de werkelijkheid.

1.2 SPROOKJE OF WERKELIJKHEID?

‘En ze leefden nog lang en gelukkig...’ Het kwaad is overwonnen, de rust is weergekeerd en de mensen leven in harmonie met elkaar. De laatste zin van veel volksvertellingen is letterlijk een sprookjesachtige beschrijving van de ideale maatschappij. Deze wereld lijkt ver af te staan van onze huidige samenleving. De verschrikkingen van oorlog en geweld komen dagelijks onze huiskamer binnen. Toch zijn we dichterbij deze ideale wereld dan we wellicht denken. We leven steeds langer en Nederlanders behoren tot de gelukkigste mensen ter wereld.¹ De periode sinds de Tweede Wereldoorlog is de meest veilige en welvarende uit de menselijke geschiedenis. Desondanks is er tegelijkertijd sprake van ontevredenheid. Dat blijkt onder meer uit het gebrek aan vertrouwen in de politiek. Minder dan een kwart van de Nederlanders had begin 2017 vertrouwen in de politiek en van de mensen met een lager inkomen was dat slechts 9%.² In dezelfde periode zegt maar liefst 88% van de Nederlanders gelukkig te zijn.³ De paradoxale situatie doet zich voor dat vrijwel alle Nederlanders gelukkig zijn met hun eigen leven, terwijl ze ontevreden zijn over de gang van zaken in de samenleving. Een trend die ook is waar te nemen in andere welvarende landen.

Als we de beelden bekijken van de sloppenwijken van Rio de Janeiro, de *slums* van Calcutta of de *townships* van Kaapstad, is het moeilijk voor te stellen dat slechts een paar eeuwen geleden vrijwel iedereen onder dit soort omstandigheden leefde. Rond 1900 woonde een kwart van de bevolking van Amsterdam nog in krottenwijken. In een paar eeuwen tijd zijn de gezondheid, het opleidingsniveau en de welvaart in de westerse wereld dusdanig verbeterd dat vrijwel iedereen een gelukkig leven kan leiden. Inmiddels hebben we de middelen en de kennis om voor iedereen een paradijs op aarde te bouwen. Maar het evenwicht is kwetsbaar. Technologische vooruitgang kan de mensheid helpen bij het bouwen van een prachtige wereld voor

iedereen, maar het kan de mensheid ook tegenwerken of zelfs vernietigen. Tijdens de Koude Oorlog zijn we daar al eens gevaarlijk dichtbij geweest en nu moeten we oppassen dat het milieu ons niet de das omdoet. De toekomst van het leven op aarde is meer dan ooit afhankelijk van menselijke keuzes. Het is dus van groot belang dat we begrijpen hoe wij mensen in elkaar zitten. Waarom hebben we zo'n fixatie voor problemen en negatief nieuws? Waarom is het zo lastig om prioriteit te geven aan grote problemen, zoals het klimaat, terwijl de kranten vol staan met relatief kleine problemen? Hoe komt het dat groepen binnen de samenleving verder van elkaar verwijderd raken terwijl we online steeds meer verbonden zijn? In dit boek gaan we op zoek naar antwoorden op dit soort vraagstukken. Deze zoektocht begint bij het orgaan van ruim één kilo, dat we allemaal met ons meedragen: het menselijk brein.

1.3 EEN VERBLUFFEND ORGAAN

Ons brein is een fascinerend orgaan met verbluffende capaciteiten. Aan de ene kant kunnen we dit orgaan in onze hersenpan alleen maar bespreken in termen van ontzag, schoonheid en verwondering. Het is verantwoordelijk voor de ongelofelijke prestaties die de mensheid heeft neergezet. Harttransplantaties, ruimtevaart, vredesakkoorden – de lijst van menselijke wapenfeiten is indrukwekkend. Maar het orgaan heeft ook een aantal beperkingen. Het reageert soms te impulsief en het heeft een overgevoelige antenne voor gevaar. Het brein heeft als het ware een ingebouwde alarmfunctie die te scherp staat afgesteld. Dat is de reden waarom dramatische krantenkoppen de aandacht trekken. Het verklaart ook waarom we lang last kunnen hebben van een slechte beoordeling of van een ruzie. Negatieve signalen komen harder binnen dan positieve.

In de psychologie wordt dit fenomeen aangeduid als de 'negativiteitsbias'. We⁴ zijn geprogrammeerd om alert te zijn op gevaar en

hebben soms moeite om bedreigingen in de juiste proporties te zien. In hoofdstuk 2 komen de ontstaansgeschiedenis van de hersenen en de gewelddadige geschiedenis van de mensheid aan de orde. Dit geeft een verklaring voor de oorsprong van de negativiteitsbias en de historische waarde ervan. In de huidige samenleving zit de gevoeligheid voor negatieve signalen ons vaak in de weg. Als er gevaar dreigt, hebben we moeite om dit in de juiste proporties te zien. Bij het minste of geringste negatieve signaal gaat het alarm af, ervaren we stress en trekken we ons terug. In de huidige samenleving zijn er geen gevaarlijke dieren of moordzuchtige belagers die ons tot een vecht- of vluchtmodus dwingen. Maar er zijn wel subtielere factoren waar ons brein op reageert. We zullen in de loop van het boek zien hoe dit ongemerkt leidt tot een toename van obesitas, narcisme, depressie en een afname van empathie.

De overmatige aandacht voor negativiteit geldt niet voor alle soorten gevaar. Het zijn met name zaken die betrekking hebben op de korte termijn. Het brein hecht vooral waarde aan nieuwe en opvallende informatie. Onze hersenen hebben, naast een overgevoelige alarmfunctie, namelijk ook een kortetermijnfixatie. Dit heeft tot gevolg dat er relatief veel aandacht is voor acute problemen van geringe omvang (een moord, een aanslag, een vliegtuigongeluk), en dat er relatief weinig aandacht is voor grote problemen die zich geleidelijk manifesteren (depressie, obesitas, klimaatverandering). Het brein zorgt ervoor dat zowel positieve gebeurtenissen als ontwikkelingen op de lange termijn buiten beeld blijven. Er is nog een aspect van de negativiteitmania dat is terug te voeren op de manier waarop de hersenen werken. Het brein heeft namelijk de neiging om eerder negatief te zijn over personen die ver van ons verwijderd zijn. Over onszelf, of over mensen die tot onze eigen groep behoren, zijn we in het algemeen juist positief. Deze afwijking van onze hersenen leidt tot zelfoverschatting en een irreële angst voor vreemden, tot discriminatie en soms zelfs tot vijandschap en oorlog.

De negativiteitmania wordt veroorzaakt door een combinatie van de bovenstaande kenmerken van ons denken, iets waarop in de volgende hoofdstukken nader wordt ingegaan. De neiging tot negativiteitsdenken, de kortetermijnfixatie, zelfoverschatting en groepsdenken worden in hoofdstuk 3 besproken. Ze leiden samen tot een vertekend wereldbeeld, dat zich maar moeilijk laat corrigeren omdat alle mensen een vergelijkbaar brein bezitten. Bovendien zorgen bepaalde ontwikkelingen ervoor dat onze denkfouten steeds sterker worden aangejaagd. Zo is er een heftige strijd om aandacht gaande, mede door de opkomst van internet en de uitbreiding van het aantal zenders. Dat maakt dat de berichtgeving in de westerse samenleving steeds dramatischer en negatiever wordt gebracht, want dat pikt het brein gemakkelijker op. De berichten die op social media worden geplaatst zijn positiever, maar die worden hoofdzakelijk gedeeld binnen het eigen netwerk. Mensen volgen online vooral anderen die dezelfde mening hebben als zichzelf. In de Verenigde Staten volgen voorstanders van Trump gelijkgestemden en hetzelfde geldt voor de tegenstanders. Beide partijen worden telkens in hun mening bevestigd, waardoor ze een negatiever beeld van elkaar krijgen. De reguliere en de social media jagen de waan van negativiteit elk op hun eigen manier aan. In hoofdstuk 4 wordt ingegaan op de invloed van technologie en de nieuwe media en in hoofdstuk 5 komt de traditionele journalistiek aan de orde.

In de laatste hoofdstukken van het boek komen de maatschappelijke consequenties ter sprake. De gevolgen van onze overactieve alarmfunctie ten aanzien van verschillende aspecten van de samenleving worden besproken, zoals onderwijs, overheid en bedrijfsleven. Dit zijn de pijlers van de maatschappij, die voor een belangrijk deel verantwoordelijk zijn voor onze welvaart en stabiliteit. Er zijn binnen deze organisaties allerlei systemen ingericht die negatieve signalen afgeven. Telkens als zich een probleem voordoet, hoe klein en irrelevant ook, wordt er ergens een rode vlag gehesen. Net als bij een

stier gaat vervolgens het alarm af in het brein van de betrokkene en wordt de aandacht afgeleid van de zaken die goed gaan en van relevante maatschappelijke problemen die wel degelijk aandacht verdienen.

Tegelijkertijd zien we op het gebied van journalistiek, onderwijs en bedrijfsleven ook veelbelovende ontwikkelingen. De constructieve journalistiek zoekt naar een nieuwe balans in berichtgeving. Onderwijsinstellingen experimenteren met talentontwikkeling en toepassing van inzichten uit de positieve psychologie. Succesvolle bedrijven laten zien dat het mogelijk is om organisaties anders in te richten. Deze oplossingsrichtingen vormen de positieve boodschap van dit boek, die de negatieve diagnose ‘negativiteitmania’ in balans moeten brengen. Al deze initiatieven laten indrukwekkende resultaten zien. Het is daarom vreemd dat ze nog niet op grotere schaal navolging krijgen. Of misschien is het toch niet zo gek, in een wereld waar het prehistorische brein nog zoveel macht heeft ...

1.4 EEN CONSTRUCTIEVE SAMENLEVING

De wereld is vriendelijker, welvarender en veiliger dan ooit. De mensheid beschikt bovendien over de kennis en de technologische middelen om de wereld nog mooier te maken. Een constructieve samenleving, waar mensen gelukkig zijn en tolerant zijn naar elkaar, ligt binnen handbereik. Maar de neiging tot negativiteitsdenken staat ons hierbij in de weg. Gelukkig weten we ook steeds beter hoe we met de beperkingen van ons oerbrein kunnen omgaan. Onderzoek vanuit de neurowetenschappen en de psychologie laat zien dat we op individueel niveau onze hersenen kunnen trainen om minder gevoelig te worden voor de valkuil van het negatieve denken. In de loop der eeuwen hebben we hier ook al flinke stappen in gezet. Om de positieve ontwikkeling naar meer vrede en veiligheid door te zetten, is het van belang het brein te beteugelen. We moeten de

kwelijke kanten zien te temperen zonder de zinvolle kanten van de alarmfunctie te negeren.

De oplossing ligt niet in het ontkennen van negatieve gebeurtenissen. Er zijn genoeg problemen die een kritische blik rechtvaardigen. Er is wel een nieuw evenwicht nodig. De huidige disbalans naar het negatieve leidt tot politieke onrust en een afname van solidariteit, creativiteit en welzijn. Aandacht voor wat er goed gaat is belangrijk, niet in de laatste plaats omdat eenzijdige aandacht voor negativiteit bijzonder kwelijke psychologische effecten heeft. Deze zorgt ervoor dat we minder energie hebben, vaker ziek zijn en minder gelukkig zijn. Bovendien is het gevaarlijk om een cultuur te scheppen waarin negativiteit de norm is. Het heeft z'n weerslag op de manier waarop we met elkaar omgaan en heeft grote politieke consequenties. Het leidt tot irritatie, intolerantie en verwijdering.

Maar er is iets aan te doen: als we ons bewust zijn van onze valkuilen en we doen moeite om deze te vermijden, kunnen we onze impulsiviteit, neiging tot groepsdenken en negativiteit beheersen. Ieder mens is uitgerust met een vergelijkbaar stel hersenen en we maken, in meer of mindere mate, dezelfde denkfouten. Wanneer we dit onderkennen en hierop anticiperen, is de eerste stap naar een meer constructieve samenleving gezet. Maar dit lukt pas als we de oorsprong en de gevolgen van het negativiteitsdenken begrijpen. Hopelijk kan dit boek hieraan bijdragen.

**NOTHING IS MORE
RESPONSIBLE FOR
THE GOOD OLD DAYS
THAN A BAD MEMORY.**

FRANKLIN PIERCE ADAMS



HET ALARMERENDE BREIN

2.1 EEN GEWELDDADIGE GESCHIEDENIS

Geschiedenislessen op de middelbare school beginnen meestal met een korte schets van de prehistorische mens, om vervolgens al snel, via de Romeinen, in de middeleeuwen terecht te komen. Voor een goed begrip van de werking van ons brein moeten we echter veel verder teruggaan. De oorsprong van de hersenen is terug te voeren op de ontwikkeling van het zenuwstelsel in meercellige organismen, zo'n 600 miljoen jaar geleden. Via kwallen, hagedissen, muizen en apen heeft het brein zich ontwikkeld tot het orgaan dat ons lichaam bestuurt. De wereld van deze schepsels, inclusief onze menselijke voorouders, kende vele levensbedreigende gevaren. Een goede alarmfunctie was daarom noodzakelijk. Wezens met een al te vrolijke kijk op het leven, zonder alertheid op gevaar, zijn ergens in de evolutie uitgestorven. Miljoenen jaren was het zaak om voldoende voedsel te vinden, zonder zelf te worden gedood. 'Eten of gegeten worden' was het levensmotto. Dit veranderde niet toen de eerste mensensoort ten tonele verscheen.

Het ruige leven van de prehistorische mens

Ooit liep op deze aardbol de *australopithecus anamensis* rond. Deze oudste bekende mensensoort leefde zo'n vier miljoen jaar geleden. Deze wezens konden zich rechtop voortbewegen, maar hun herseninhoud was vergelijkbaar met die van mensapen. Voor zover wij weten is de homo sapiens, de mensensoort met meer herseninhoud (waartoe wij behoren), zo'n 200.000 tot 350.000 jaar geleden ontstaan.¹ Dit lijkt allemaal heel lang geleden, maar als je bedenkt dat het leven op aarde miljarden jaren geleden is ontstaan, dan is de homo sapiens pas een recente verschijning in de evolutie.

De eerste mensen, zoals de *australopithecus anamensis* en de vroege homo sapiens, waren jager-verzamelaars zonder een vaste verblijfplaats. De kindersterfte was hoog, ziektes lagen op de loer, het was voortdurend oppassen geblazen voor giftige insecten en roofdieren. Bovendien stierf 12 tot 15% van de jager-verzamelaars door geweld van soortgenoten.² Ze leefden in kleine stammen, die regelmatig met elkaar in conflict kwamen. Dit leidde er meestal toe dat de mannen van de zwakste stam werden uitgemoord en de vrouwen werden ingelijfd. Het was al met al een angstige wereld. 's Avonds was het pikdonker en er was altijd een kans om aangevallen te worden. De prehistorische mens moest continu op z'n hoede zijn. Om de woorden van de Engelse filosoof Thomas Hobbes (1588-1679) te gebruiken: 'Het leven van de mens was armoedig, gewelddadig en kort.'³

Tegenwoordig raken mensen niet meer in paniek als ze een willekeurige vreemde op straat tegenkomen, iets wat in de prehistorie wel anders was. Toen was een ontmoeting met een onbekende vrijwel altijd levensbedreigend. Het is ook lastig om een ander vriendschappelijk te benaderen wanneer de kans bestaat dat hij jou wil doden. Het was destijds dus beter om het zekere voor het onzekere te nemen. Zelfs als twee stammen vreedzame intenties hadden, zou-

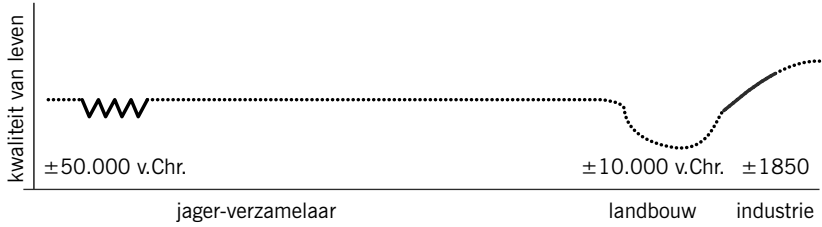
den ze elkaar uit het oogpunt van veiligheid liever uit de weg ruimen. De keuze was nog altijd doden of gedood worden. Bovendien was het belangrijk om sterk over te komen op de stamgenoten. Een reputatie als zwakkeling leverde weinig respect, voedsel en voortplantingskansen op. Een alarmerend brein kwam in deze wereld goed van pas. Wanneer er gevaar dreigde, reageerden de mensen uit de prehistorie razendsnel met een vecht- of vluchtrespons. Dit voorkwam dat hun leven nog korter werd. Het gaf hun net genoeg tijd om zich voort te planten, waardoor ze onze voorouders konden worden.

Als we beseffen waar we vandaan komen, is het dus niet gek dat ons brein van nature moeite heeft met vreemdelingen. De pacifisten onder de eerste *homines sapientes* zijn waarschijnlijk door een concurrerende stam afgemaakt. Gewoon voor de zekerheid.

Van jager naar boer: minder geweld, maar niet gelukkiger

Toen mensen zo'n tienduizend jaar geleden het land gingen bewerken, ontstonden er nederzettingen, samenwerkingsvormen en primitieve vormen van bestuur. Steven Pinker, die een indrukwekkend boek heeft geschreven over de historie van het menselijk geweld⁴, beschrijft dat het leven in nederzettingen de sterfte door geweld deed afnemen met een factor 5. Nu overleed nog maar zo'n 2,5 tot 3% door toedoen van een mensenhand. Deze afname van gewelddadigheid was voornamelijk te danken aan het ontstaan van een zekere vorm van gezag. Een heerser had er geen belang bij dat zijn onderdanen elkaar afslachtten, dus kwamen er represailles als er onderling werd vermoord. Hierdoor ontstond er een controlerende macht die zorgde voor stabiliteit.

Toch was de samenleving in de vroege middeleeuwen nog altijd doordrenkt van gruwelijkheden. Slavernij, mensenoffers en bloedige slachtpartijen waren een vast onderdeel van het bestaan. Als er



Figuur 2.1 *Langetermijntrend kwaliteit van leven (bron: www.ncbi.nlm.nih.gov)*

geen oorlog was, werd het volk vermaakt met publieke martelingen. Het leven was er dus allerminst op alle vlakken beter op geworden. De Rotterdamse geluksonderzoeker Ruut Veenhoven geeft aan dat mensen door het ontstaan van de landbouw waarschijnlijk eerder ongelukkiger dan gelukkiger zijn geworden.⁵ Het werk was zwaar en hield nooit op. Er braken epidemieën uit doordat mensen in grote groepen bij elkaar gingen wonen onder weinig hygiënische omstandigheden. De eerste heersers waren dictatoriaal. Ze regeerden door angst te zaaien onder hun vijanden en onderdanen. Boeren moesten een groot deel van hun oogst afstaan, waardoor er na elke mislukte oogst hongersnood heerste. De meeste mensen bleven straatarm en dat zou voorlopig ook niet veranderen.

Late middeleeuwen: ontwikkeling van empathie

In de late middeleeuwen werd de handel tussen landen belangrijker. Het besef groeide dat vechten minder lucratief is dan het inkopen en verkopen van goederen. De kosten van oorlog werden door de technologische vooruitgang steeds hoger en handeldrijven werd economisch aantrekkelijker. Bestuurders zorgden voor vredesverdragen tussen landen. Er ontstonden steeds meer ambachten, waardoor er meer producten te verhandelen waren. Al dit economische verkeer leidde tot een afname van geweld. Immers, wanneer je handel wilt drijven, kun je er beter voor zorgen dat je zakenpartner in leven blijft. Hierdoor werd het ook belangrijk om een zekere vorm van inlevingsvermogen te ontwikkelen. Producten verkopen en onderhan-

delen over de prijs lukt beter als je begrip kunt opbrengen voor het perspectief van de ander. Vanaf de 15e eeuw begint het empathisch vermogen van de mensheid dan ook versneld te groeien. Door de opkomst van de handel en de boekdrukkunst krijgt een steeds groter deel van de bevolking toegang tot verhalen over mensen buiten de eigen directe omgeving. Dat draagt er mede toe bij dat vreemdelingen minder gewelddadig worden naar elkaar. Ondanks verworven rijkdom door de toegenomen handel ontstonden ook in de late middeleeuwen nog geen betere leefomstandigheden voor het gewone volk, dat nog steeds voor het grootste deel bestond uit arme boeren.

De moderne tijd: welvaart, vrede en tolerantie

De wereld is in de loop der tijd steeds veiliger, toleranter en welvarender geworden en met name de laatste honderd jaar is er veel veranderd. De periode sinds de Tweede Wereldoorlog wordt wel beschreven als de *Long Peace*, omdat grootmachten al zo lang geen oorlog meer hebben gevoerd. Niet alleen is de wereld een stuk veiliger geworden, we zijn ook een stuk toleranter geworden naar elkaar. Tegenwoordig hebben vrouwen, etnische minderheden en homoseksuelen burgers in een groot deel van de wereld evenveel rechten als blanke, heteroseksuele mannen. Dat klinkt voor ons gelukkig heel normaal, maar dit is nog maar een zeer recente ontwikkeling. In het grootste deel van de geschiedenis was de vrouw een verkapte slaaf van de man, met als bijkomend voordeel dat ze ook voor nakomelingen zorgde. Zelfs in Nederland hebben vrouwen pas zo'n honderd jaar stemrecht. Halverwege de vorige eeuw werd het ook bij ons nog als normaal beschouwd dat een man zijn vrouw sloeg. Verkrachting binnen het huwelijk is in Duitsland pas sinds 1997 strafbaar. Hoewel er de afgelopen eeuw enorme stappen zijn gezet, blijft er nog altijd een noodzaak om verder te emanciperen. De positie van vrouwen is op veel vlakken verbeterd, maar seksuele intimidatie is nog steeds aan de orde en vrouwen in topposities zijn schaars.