

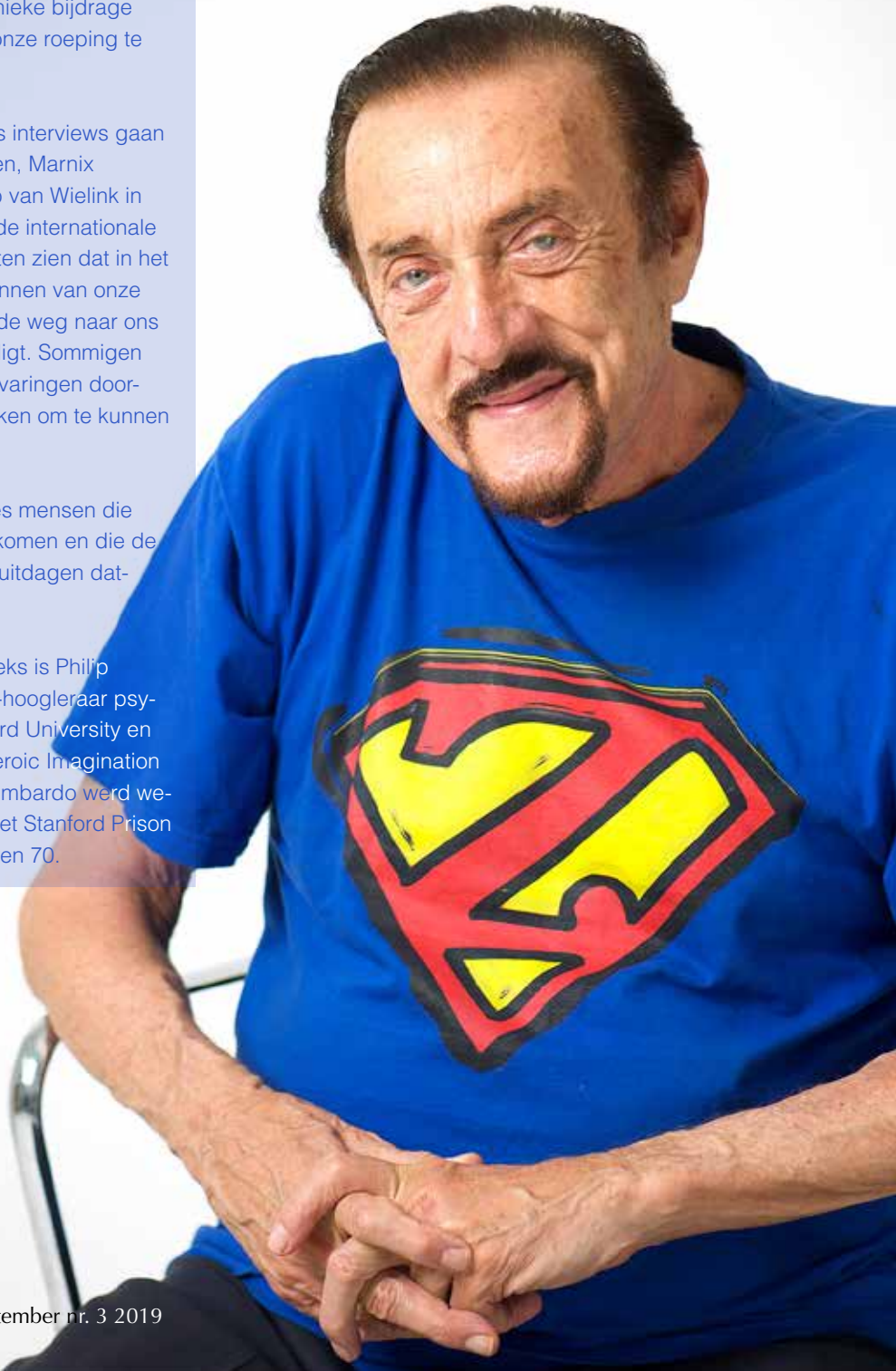
Mens, kom tevoorschijn

Vanaf onze geboorte tot en met onze dood komen we in aanraking met een oneindige reeks gewenste en ongewenste levensveranderingen. Hoe ontdekken of ontwikkelen we de veerkracht die nodig is om ons leven vol te leven, onze unieke bijdrage te kunnen leveren, onze roeping te vinden?

In een reeks van zes interviews gaan Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Jakob van Wielink in gesprek met bekende internationale denkers die allen laten zien dat in het ontdekken en herkennen van onze kwetsbaarheid ook de weg naar ons talent en potentieel ligt. Sommigen van hen moesten ervaringen doorstaan die te groot lijken om te kunnen overleven.

Zes verhalen van zes mensen die tevoorschijn zijn gekomen en die de lezer uitnodigen en uitdagen datzelfde te doen.

De vijfde in deze reeks is Philip Zimbardo, emeritus-hoogleraar psychologie aan Stanford University en oprichter van het Heroic Imagination Project. Professor Zimbardo werd wereldberoemd door het Stanford Prison Experiment in de jaren 70.



In gesprek met Philip Zimbardo

Iedereen kan een held zijn

“We kunnen verzeild raken in giftige omstandigheden. In situaties terechtkomen die ons gedrag beïnvloeden op een manier die we niet voor mogelijk houden, die we ons niet kunnen voorstellen. En we geloven dat we daarin een keuze hebben, al blijkt uit onderzoek dat dit niet altijd waar is. We moeten en kunnen ons bewust zijn van de sociale situaties waarin we terechtkomen en hoe deze ons beïnvloeden en vormen. Ieder mens loopt de kans om onder druk van de sociale omstandigheden ‘slecht’ gedrag te vertonen. Maar ook ieder mens heeft de kans om een ‘alledaagse held’ te worden en van de wereld een betere plek te maken.”

AUTEURS: MARNIX REIJMERINK, KLAARTJE VAN GASTEREN & JAKOB VAN WIELINK

Philip Zimbardo groeide op in The Bronx, New York, waar hij al op jonge leeftijd werd geconfronteerd met het kwaad in al zijn verschijningsvormen: de bendes, vrouwen die werden onderdrukt en misbruikt en het openlijke geweld op straat. Het is hier waar de basis ligt voor zijn onderzoekswerk op het gebied van de invloed van sociale omstandigheden op menselijk gedrag.

Een interview met Philip Zimbardo stond hoog op ons wensenlijstje toen wij afreisden naar de Verenigde Staten. Hij is een van de belangrijkste

onderzoekers op het gebied van sociaal ‘afwijkend’ gedrag en grondlegger van de theorie rondom groepsdynamica. Zimbardo schreef ook het voorwoord bij *De Keuze* van dr. Edith Eva Eger, waarover we in het vorige artikel in deze reeks schreven.’

Ik beloofde mezelf hier niet te sterven

“Ik was zes jaar oud toen ik kinkhoest en een dubbele longontsteking kreeg. Ik werd naar een kinderziekenhuis gebracht voor terminaal zieke kinderen. In 1939 waren er nog geen medicijnen beschikbaar voor deze nu alledaagse

Over Philip Zimbardo...

Philip Zimbardo, geboren in 1933 te New York, was van 1968 tot 2004 hoogleraar in de psychologie aan Stanford University. Eerder doceerde hij aan Yale, Columbia University en New York University. Hij was voorzitter van de American Psychological Association. Zijn werk richt zich op menselijk gedrag in de sociale context. Hij werd in 1971 bekend met het Stanford Prison Experiment dat hij uitvoerde in de kelders van de Universiteit van Stanford.

Zimbardo is oprichter en directeur van het *Heroic Imagination Project* dat mensen aanmoedigt om heldendaden te verrichten op cruciale momenten in hun leven. Door middel van training worden ze voorbereid om integriteit, compassie en morele moed te tonen en in te spelen op de sociale situatie en krachten.

ziekte, dus werden kinderen met alle vormen van ongeneeslijke en besmettelijke ziekten naar het ziekenhuis gebracht om te sterven. Toen ik om me heen keek heb ik aan mezelf beloofd dat ik levend uit het ziekenhuis zou vertrekken.

In totaal heb ik hier zes maanden doorgebracht.”

Zimbardo vertelt over hoe Jezus in die tijd zijn maatje, zijn *secure base*, is. “Overdag bad ik tot Jezus. Ik vroeg hem me beter te maken en ik beloofde hem sterk te zijn, en het goede te doen. In de nacht bad ik tot de duivel om niet mij maar de andere kinderen mee te nemen in de dood.”

“In het ziekenhuis was geen speelgoed en de kinderen mochten niet uit bed”, zo vertelt hij. Het enige wat beschikbaar was, zijn stripboeken. Door de helden in deze strips ontdekte Zimbardo de kracht van fantasie. “Ik bedacht spellen, waarbij ik alle kinderen om me heen

een rol gaf. Ik bedacht de prachtigste verhalen en nam de kinderen mee in mijn fantasiespel. Wat ik toen nog niet wist, is dat hier een zaadje werd geplant voor het werk dat ik nu doe in het *Heroic Imagination Project*.”

Ik koos ervoor een leider te zijn

“Toen ik uit het ziekenhuis kwam, was ik bleek, dun en fragiel. Ik leefde in een getto waar ik een makkelijk doelwit was voor andere kinderen, en ik werd voortdurend in elkaar geslagen.” In deze dynamiek van de straat, ontdekte hij dat de wereld bestond uit slechts een paar leiders en vele volgers. Als hij een jaar of negen is, besluit hij dat het geen zin heeft om een volger te zijn. “Ik besloot vanaf dat moment een leider te zijn.” Hij begint met het observeren van het gedrag van de kinderen die een leider, een held, zijn. Zo ontdekte hij dat deze vaak nog jonge helden een aantal dingen gemeen hadden: ze hadden een goed idee, ze wisten mensen hiermee te enthousiasmeren en ze mee te krijgen, ze hadden iemand die ze steunde en als het nodig was fysiek kon bijstaan in de strijd tegen andersdenkenden.

Al snel ontdekt hij dat als hij een leider wil zijn, hij dit gedrag moet kopiëren en zich eigen moet maken. “Dus ik begon dit na te doen en ik werd een leider. Ik ben sindsdien mijn hele leven

een leider geweest. Ik werd, zonder discussie, klassenvoorzitter op de middelbare school, voorzitter van mijn studentendispuut en uiteindelijk zelfs voorzitter

van de American Psychological Association. Ik ontdekte dat ik na een tijd niets meer hoefde te doen, dan er te zijn om de rol van leider te krijgen.”

Doorstuderen enige weg uit de armoede

Zijn jeugd brengt Zimbardo voor een groot deel door in armoede, aangewezen op sociale steun voor eten en kleding. Als hij bij het uitzoeken van een nieuwe broek bij het kledingdepot vraagt naar het type broek dat hij wil, wordt

Het zijn van een held start
bij de fantasie dat je een
held kan zijn

Het werk van Philip Zimbardo

Met de Tweede Wereldoorlog nog vers in het geheugen, besloot Philip Zimbardo in 1971 een experiment te ontwerpen om te onderzoeken hoe het gedrag van normale mensen mogelijk verandert in nieuwe en 'ontmenselijkende' situaties. Dit onderzoek wordt wereldwijd bekend als het Stanford Prison Experiment en legt de basis voor de sociale psychologie.

Een groep van 24 studenten wordt geselecteerd om deel te nemen aan het experiment. Negen van hen worden gevangenen en de andere werken in shifts van acht uur als bewakers in de geïmproviseerde gevangenis in de kelders van de Stanford universiteit. Met een zeer beperkte instructie werden beide groepen in het experiment gebracht om hun eigen rol vorm te geven.

Binnen een dag begon nieuwsgierig gedrag naar boven te komen, gevolgd door verbluffende, snelle en volledige transformaties van karakter. Gevangenen worden onderworpen aan steeds serieuze verbale mishandeling en willekeurige, vernederende en zinloze straffen en gevangenen komen in opstand en barricaderen zichzelf in een cel.

Na vijf dagen wordt het experiment om ethische redenen stopgezet en ontdekte Zimbardo dat ook hij als onderzoeker deelneemt aan het kwaad door niets te doen en op die manier onschuldige mensen emotioneel te beschadigen. De lessen die Zimbardo leerde in het *Stanford Prison Experiment* vormen de grondslag voor zijn *Heroic Imagination Project*.

Niemand is vrijgesteld van de mogelijkheid om te worden gedwongen door de duistere kant van de menselijke natuur. De grens tussen goed en kwaad is inderdaad vaag. Het omgekeerde lijkt echter ook waar te zijn. De 'banaliteit van heroïek' suggereert dat elke ogenschijnlijk gewone

persoon op deze planeet in staat is om heroïsche daden te plegen. Vanuit deze kernopvatting is het *Heroic Imagination Project* geboren met als doel om belangrijke ontdekkingen in de psychologie te gebruiken om gewone mensen van alle leeftijden toe te rusten met de kennis, vaardigheden en strategieën die nodig zijn om daden van heldenmoed te kiezen tijdens uitdagende momenten in hun leven.

www.heroicimagination.org

hem verteld dat "bedelaars geen recht hebben om te kiezen". Als je arm bent dan verlaat je zelden je buurt en kom je moeilijk in aanraking met de mogelijkheden van de rijken.

Hij vertelt hoe hij op de middelbare school, in de laatste jaren van zijn leerplicht voelt dat doorleren de enige weg uit de armoede van The Bronx is. Ondanks de ontmoedigingen en het feit dat zijn vader doorleren onnodig vindt, besluit hij zijn droom na te jagen. "Ik ben hard gaan werken om mijn gedroomde toekomst te realiseren. Ik wilde nieuwe dingen ontdekken en ging studeren aan Brooklyn College en naast mijn studie werkte ik op Broadway. Ik ontdekte een hele nieuwe wereld en was in staat om mezelf te onderhouden."

Zimbardo promoveert uiteindelijk in de sociale psychologie en wordt in 1968, als hij een belangrijke onderwijsprijs wint, gevraagd om op Stanford University te komen werken. Op dat moment een groeiende universiteit met de ambitie om het Harvard van het Westen te worden. "Dit was voor mij een grote stap voorwaarts." En zo vervult hij uiteindelijk New York voor San Francisco.

Op Stanford University is Zimbardo voornamelijk actief op het gebied van sociale psychologie met een bijzondere interesse voor de psychologie van het afwijkend gedrag. Begin jaren 70 verwerft hij wereldwijde bekendheid

als bedenker en uitvoerder van het baanbrekende *Stanford Prison Experiment*, waarbij hij in een gecontroleerde setting in de kelders van Stanford 24 studenten willekeurig een rol van gevangene of bewaker toebedeelt en hen in een nagebootste gevangenis observeert. Het experiment was bedoeld twee weken te duren, maar liep na zes dagen uit de hand en werd stopgezet. Wat men niet had verwacht gebeurde: de studenten identificeerden zich volledig met hun rol, waardoor het experiment vanwege ethische redenen werd beëindigd. Pas na 30 jaar is Zimbardo in staat om de bevindingen van zijn experiment op papier te zetten in het boek *Het Lucifer Effect: Hoe gewone mensen zich laten verleiden tot het kwaad*.

Iedereen kan een held zijn

In het *Stanford Prison Experiment*, zo vertelt Zimbardo, focuste hij voornamelijk op de vraag: hoe worden goede mensen aangezet tot slecht daden? Terugkijkend creëerde hij hier een *selffulfilling prophecy*. In het reflecteren op dit experiment, zo vertelt hij, realiseerde hij zich dat ditzelfde mechanisme waarschijnlijk ook zou kunnen gelden als de situatie 180 graden zou worden omgedraaid: hoe acteren gewone mensen als helden? Deze vraag is de basis geworden voor het wereldwijd succesvolle *Heroic Imagination Project*.

Als je normale mensen kunt aanmoedigen om buitengewone daden van vriendelijkheid en compassie te doen dan worden deze getransformeerd in heldendaden en kunnen we de wereld beter maken met het creëren van alledaagse helden. "Ik probeer mensen over de hele wereld te inspireren hoe ze deze helden kunnen zijn. Mijn doel is het transformeren van egocentrisme in sociocentrisme."

In het *Heroic Imagination Project* worden jongeren getraind om een alledaagse held te zijn. De missie van de organisatie is om jonge mensen te leren om op te staan, zich uit te spreken en actie te ondernemen in uitdagende situaties om zo verandering teweeg te kunnen brengen.

Zimbardo's ervaring is een oproep aan ons allen om ons bewust te worden van onze sociale omgeving, de impact die deze omgeving op ons heeft en het ontwikkelen van ons morele kompas om zo bewust positieve keuzes te maken om het juiste te kunnen doen. We brengen ook het impactvolle werk van Hannah Arendt hier in herinnering. In haar werk staat onder meer de 'banaliteit van het kwaad' centraal. Hoe komt het toch, vraagt zij zich af, dat een 'gewone man' als bijvoorbeeld Eichmann tot absurde daden komt? Edith Eva Eger zegt dat het belangrijk is te erkennen dat we "allemaal een Hitler in ons hebben", en dat het een taak is ons daarmee te verzoenen. Die verzoening alleen kan ons tot ander handelen brengen. Arendt zou het daar van harte mee eens zijn.

In het volgende artikel in deze rubriek, doen wij verslag van de ontmoeting die we hadden met professor Carol Dweck. Een collega in de psychologie van Philip Zimbardo aan Stanford University. Zij neemt ons mee in de vraag hoe we in ons leven kunnen groeien van een fixed naar een growth mindset. ■

Klaartje van Gasteren is internationaal trainer en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en begeleidt directies, hun teams en individuen in het worden van een secure base voor zichzelf en de mensen waarmee zij werken en leven.

Marnix Reijmerink is internationaal trainer en begeleider van teams en hun leiders. Hij brengt liefde en avontuur in het hart van groepen. Daarbij helpt hij de thema's van hechting, transitie en betekenisgeving te vertalen naar duurzame ontwikkeling en groei.

Jakob van Wielink helpt leiders en hun organisaties te leven vanuit hun diepste roeping. Hij is als executive coach verbonden aan IMD Business School (Zwitserland) en is staflid van het Portland Institute for Loss and Transition (VS).

www.deschoolvoortransitie.nl

Reageren? redactie@tvc.nl

Referenties

- Arendt, H. (2016). *Eichmann in Jeruzalem: De banaliteit van het kwaad*. Amsterdam: Olympus.
- Gasteren, K. van, Reijmerink, M., & Wielink, J. van (2019). Er waren slachtoffers aan beide zijden van het geweer: In gesprek met Azim Khamissa. *Tijdschrift voor Coaching*, 15(2), 12-16.
- Gasteren, K. van, Reijmerink, M., & Wielink, J. van (2019). Ik heb Auschwitz veranderd in een klaslokaal. *Tijdschrift voor Coaching*, 15(1), 18-22.
- Zimbardo, P. (2014). *Het Lucifer Effect: Hoe gewone mensen zich laten verleiden tot het kwaad*. Rotterdam: Lemniscaat.

Mindfulness Trainer worden?

En overdragen wat jou zo enthousiast maakt?

Opleiding Mindfulness Trainer in MBSR/MBCT

Start 22 november 2019!

Eerste opleidingsinstituut in Nederland, 350 trainers opgeleid sinds 2005.

Docenten van het eerste uur, getraind in de VS (bij Kabat-Zinn), Engeland en Azië.

VMBN cat.1 gecertificeerde opleiding, vergoeding door verzekeraars mogelijk.

IvM

Instituut voor Mindfulness

Ga naar www.instituutvoormindfulness.nl/informatiepakket of bel Johan Tinge 0592-24 22 71