



adrenalinapura, AdobeStock

Het duizend- dingendoekje van de psychologie

Sinds Leon Festinger de term ‘cognitieve dissonantie’ muntte, is het een populair begrip geworden: van het ongemakkelijk gevoel na een dure aankoop, tot en met de heftige verontwaardiging van klimaatontkenners. Toch zijn er veel misverstanden over het begrip. Wat is cognitieve dissonantie wel, en wat niet?

DOOR SUZANNE WEUSTEN

JE LOOPT door de stad om boodschappen te doen. Bij de ingang van de supermarkt zit een zwerver die je smekend aankijkt. Je ontwijkt zijn blik, versnelt je pas en schiet de winkel binnen. Een ongemakkelijk gevoel bekruipt je. ‘Ach,’ fluistert een stemmetje in je hoofd, ‘ik ben al donateur van de Voedselbank.’ En weg is het rotgevoel.

Cognitieve dissonantie, zeggen we dan. Daarbij zijn twee cognities, of je gedrag en je houding of overtuiging

niet met elkaar in overeenstemming.

Ander voorbeeld. Je nichtje is aan het bijkomen van de intensieve ontgroening bij een studentenvereniging. Ze heeft nauwelijks geslapen, slecht gegeten en onzinnige opdrachten moeten uitvoeren. Eigenlijk vindt ze de inwijdingsceremonie een stomme uitputtingsslag. ‘Maar’, verklaart ze stralend: ‘Nu hoor ik erbij.’

Ook hier is sprake van cognitieve dissonantie. Haar gedrag – meedoen aan de ontgroening – botst met haar

De verleiding is groot om elke tegenstrijdigheid tussen gedrag en houding of overtuiging af te doen met cognitieve dissonantie.

principes, die zulke vervelende praktijken veroordelen. Het lidmaatschap van de begeerde studentenvereniging fungeert nu als rechtvaardiging voor de inspanning die de ontgroeningsweek haar heeft gekost.

Inflatie

In het dagelijks leven komen we cognitieve dissonantie overal tegen en zijn we voortdurend bezig de ongemakkelijke gevoelens daarover glad te strijken. Biechten is een goed voorbeeld, en vroeger konden rooms-katholieken nog uitstaande straffen voor zonden afkopen door geld te geven, oftewel ‘aflaten’; tegenwoordig kun je je CO₂-voetafdruk compenseren door te investeren in klimaatprojecten zoals herbebossing of hernieuwbare energie. Bovendien is de term ‘cognitieve dissonantie’ niet meer exclusief psychologenjargon. Zo schreef *De Groene Amsterdammer* nog onlangs: ‘Linkshaat: het moet in de DSM (handboek voor psychische stoornissen, sw.) opgenomen worden, als vorm van cognitieve dissonantie. Wat je problemen ook zijn, je kunt je afreageren op links.’

De term ‘cognitieve dissonantie’ heeft dus ook een lading: het is handig om ‘m ergens op te plakken. Maar populaire begrippen riskeren altijd inflatie: als we ze teveel gebruiken, verliezen ze betekenis. Is dat bij cognitieve dissonantie ook zo? En wanneer dan?

Overtuiging

Dezelfde feiten, maar toch een andere overtuiging of gedrag. Dat móét wel cognitieve dissonantie zijn, klinkt het al gauw in debatten. Zo schrijft Willem Engel naar zijn 31 duizend volgers op X, voorheen Twitter, dat staatsrechtsoogleraar Wim Voermans weliswaar ‘kennis en inzicht’ heeft, maar met zijn mening

over demonstratierecht tegelijkertijd ‘een raving lunatic’ blijkt. ‘Een beter voorbeeld van cognitieve dissonantie is er niet’, aldus Engel, die tijdens de pandemie een verzet organiseerde tegen coronamaatregelen. Hij ontkende dat het coronavirus ernstige gevolgen zou hebben.

Typisch begripsinflatie. Omdat cognitieve dissonantie op het eerste gezicht zo’n eenvoudig mechanisme is en mensen zich vaak inconsistent gedragen, of niet helemaal volgens een overtuiging die iemand anders als logisch beschouwt, is de verleiding groot om elke tegenstrijdigheid tussen gedrag en houding of overtuiging af te doen met ‘cognitieve dissonantie’.

Rechtvaardigen

Een minder beladen voorbeeld daarvan: in de NRC schrijft een redacteur dat er weliswaar aandacht is voor duurzaamheid in de maatschappij, maar mensen nog steeds vaak het vliegtuig pakken. ‘Een geval van cognitieve dissonantie, zoals die bij andere onverantwoorde verleidingen ook optreedt.’

Maar dat is te simpel gesteld. In dit soort gevallen kan het zijn dat deskundigen of vliegtuigreizigers zelf geen inconsistentie ervaren in hun gedrag of gedachten. In dat geval is er geen sprake van dissonantie, of tenminste niet meer.

Dat interne conflict, daar gaat het om bij cognitieve dissonantie. Om van dat sterke conflictgevoel af te komen, moet er iets gebeuren. Soms veranderen mensen hun gedrag, maar vaker rechtvaardigen ze het. Om bij het vliegvoorbeeld te blijven: je kunt vliegen goedpraten door de noodzaak ervan te benadrukken. Je kunt ook een nieuwe cognitieve toevoegen: ik vlieg maar één retourtje per jaar en dat mag wel.

‘Of je nu een amoëbe, een mens of een krokodil bent, ieder handelend organisme heeft een aversieve respons nodig, een waarschuwing om een negatieve stimulus te vermijden of te ontcrachten’, zegt psycholoog Jan de Vries van Trinity College Dublin erover. Hij is gespecialiseerd in cognitieve dissonantie en gebruikte de theorie onder andere als leider van een verzoeningsproject met katholieken en protestanten in de decennia-durende ‘Troubles’ in Noord-Ierland.

Sekte

De eerste die menselijke goedpraterij systematisch onderzocht was Leon Festinger, de grondlegger van de theorie. Zo volgde hij in 1954 een sekte die meende dat de wereld op 21 december van dat jaar zou vergaan en dat ze gered zouden worden door een vliegende schotel. Festinger was benieuwd hoe de sekte zou reageren als de voorspelling niet uitkwam: zouden ze hun geloof afzweren en dus erkennen dat ze waanbeelden hadden – dat is even slikken – of juist vasthouden aan hun overtuiging? Hij vermoedde dat de groep iets nieuws zou bedenken om met de inconsistentie om te gaan.

En inderdaad. Toen de wereld op 21 december niet verging, hadden de meeste fanatieke gelovigen een oplossing gevonden: God had hun gebeden verhoord en hen gered; nu waren ze nog meer gemotiveerd om anderen te bekeren. De minder gelovigen – het waren er slechts twee – verlieten gedesilluseerd de sekte.

Hiermee was het zaadje voor de cognitieve-dissonantiethorie geplant. Festinger bedacht een experiment waarin hij proefpersonen een saaie opdracht gaf, die ze vervolgens bij anderen moesten aanbevelen als een interessante klus. Zijn hypothese werd bevestigd. Als mensen worden



Jumpstory

gedwongen om te liegen, zullen ze als rechtvaardiging daarvoor zichzelf overtuigen van de waarheid van de leugen (zie kader: Festingers experiment).

De ontdekking betekende een paradigmawisseling in de psychologie. ‘Festinger is heel lucide geweest’, zegt psycholoog De Vries. In de jaren vijftig van de vorige eeuw was het behaviorisme de dominante stroming: gedragsverandering ontstond door negatieve of positieve bekrachtiging, zo was de gedachte. In Festingers onderzoek vertoonden degenen met de kleinste beloning echter de grootste gedragsverandering. Zelfs Skinner, de vader van het behaviorisme, had er geen verklaring voor.

Schuld, spijt en schaamte

Nog iets dat net even anders is aan cognitieve dissonantie dan vaak gedacht: dat het alléén over cognitieve zou gaan. Dat klopt niet. ‘Ik vermijd de term cognitieve dissonantie’, zegt De Vries. ‘Ik heb het liever over innerlijk conflict of over gewoon dissonantie. Want gedragingen en emoties kunnen ook inconsistent zijn en dissonantie veroorzaken. Ik denk bijvoorbeeld aan blunders of emoties als schuld, spijt en schaamte.’

Een voorbeeld van zulke verschillen. Wie thuis door een inbreker is

‘Festinger is heel lucide geweest.’

‘Zonder dissonantie worden we ons niet bewust van allerlei tegenstrijdigheden.’

overvallen moet inderdaad leven met tegenstrijdige cognities: je eigen huis is niet zo veilig als je dacht. En wie bedrogen wordt door zijn partner moet laveren tussen liefde en wantrouwen. Emoties dus.

Geruchten

Juist Festingers eerste kennismaking met het fenomeen past achteraf goed in het vakje emoties. In 1934 werd het Himalayagebied in India en Zuid-Nepal getroffen door een hevige aardbeving. Er vielen meer dan tienduizend doden. Wat Festinger verbaasde en bezighield, schrijft de Amerikaanse sociaal psycholoog in het voorwoord van *A Theory of Cognitive Dissonance*, was dat de dorpeelingen in de niet-getroffen regio’s eromheen geruchten verspreidden over nog grotere rampen. Hoewel dat gevaar er niet was, zeiden de mensen dat ook zij spoedig getroffen zouden worden door aardbevingen, overstromingen en cyclonen.

Festingers grote inzicht was dat deze geruchten niet bedoeld waren om angst aan te jagen. De omwonenden waren juist al angstig na het rampnieuws. Wat ze deden, was die angst rechtvaardigen met nieuwe overtuigingen.

Dissonantie in de brede zin helpt dus ook emoties duiden, zegt De Vries. Zelf deed hij dat bij de getraumatiseerde slachtoffers van de Noord-Ierse ‘Troubles’. Die ervaren volgens De Vries dissonantie. ‘Ik heb beter kunnen voorzien hoe groot het innerlijk conflict van de slachtoffers was.’

Zelfbeeld

Juist omdat cognitieve dissonantie vaak neerkomt op recht praten wat krom is, heeft ze een negatieve bijklank. Maar dat is onterecht. De Australische psycholoog Eddy Harmon-

Jones stelt zelfs dat cognitieve dissonantie functioneel is en positief: ze zet mensen aan om in actie te komen en zich goed te blijven voelen bij tegenslagen.

Stel dat je een moeilijke beslissing moet nemen om een opleiding te volgen waardoor je tijdelijk minder kunt werken. De dissonante gedachten zijn: tijdelijk minder inkomen en hard studeren. Hoe meer consonante gedachten je toevoegt – studeren is fijn, straks heb ik een beter inkomen en meer status – hoe groter de kans dat je werkelijk slaagt in je voorstellen. Zo beschouwd is dissonantie de basis van effectief handelen, vindt Harmon-Jones.

‘Zonder dissonantie worden we ons niet bewust van allerlei tegenstrijdigheden,’ zegt De Vries daarover. ‘En wie dissonantie ervaart zal altijd proberen dit te verminderen, of het nu om tegenstrijdige gedachten gaat, om informatie die niet strookt met je overtuiging of om gedrag dat niet in overeenstemming is met je zelfbeeld.’

Piekeren

De prikkel om iets te doen, komt door het ongemak dat dissonantie veroorzaakt. In de hersenen is deze mentale spanning min of meer te zien, zegt De Vries. Hij bestudeerde de hersenen van mensen die blootgesteld werden aan dissonante gedachten in een fMRI-scan en daar zag hij vooral activering in het gebied waar cognities en emoties samenkomen, de cortex cingularis anterior. Er waren ook overeenkomsten met hoe fysieke pijn in de hersenen wordt verwerkt.

De problemen ontstaan juist wanneer mensen geen actie ondernemen en met de tegenstrijdigheden blijven zitten. Chronische dissonantie kan leiden tot eindeloos piekeren en uiteindelijk tot hopeloosheid, geestelijke

uitputting en depressie. Mark Byrne, een promovendus van De Vries, toonde in een studie aan dat depressieve mensen meer cognitieve dissonantie ervaren. Ze worstelen met tegenstrijdige gevoelens en gedachten zonder die op te lossen, en piekeren meer dan mensen die niet depressief zijn.

Omdat tegenstrijdigheden je enorm uit evenwicht kunnen brengen is dissonantie eigenlijk een gezond verdedigingsmechanisme, stellen psychologen als Harmon-Jones en De Vries. Het behoedt je voor spijt als je jezelf na een uitspatting in een veel te duur restaurant wijsmaakt dat je het verdiend hebt: je hebt er immers keihard voor gewerkt?

Dissonante feiten

De positieve uitwerking van dit verdedigingsmechanisme heeft De Vries bij zijn verzoeningsproject voor ‘The Troubles’ in Noord-Ierland gezien. Toen ze eenmaal in gesprek gingen met hun oude tegenstanders veranderden de deelnemers geleidelijk hun houding of namen een andere overtuiging aan. De Vries: ‘Veel slachtoffers-overlevenden in het verzoeningsproject rechtvaardigden de verbroedering met “de vijand” door de andere partij niet langer als de vijand te definiëren, maar ook als slachtof-

fers van de omstandigheden.’

De Vries denkt dat het reputatieprobleem van de cognitieve dissonantietheorie ervoor heeft gezorgd dat de toepassingen een tijdlang onderbelicht bleven. ‘Festinger was een sociaal psycholoog. Had een cognitief psycholoog de theorie bedacht, dan was ze vast eerder ingebed in de geestelijke gezondheidszorg en waren er ook eerder therapieën ontwikkeld die expliciet gebruikmaken van dissonantie-inductie en -reductie. Gelukkig is dit aan het veranderen. Inmiddels wordt het model gebruikt bij de behandeling van eetstoornissen en ik verwacht dat er meer toepassingen zullen volgen.’

Dat wil allemaal niet zeggen dat cognitieve dissonantie altijd positief uitpakt. Mensen zijn prima in staat om het ongemak weg te nemen door de dissonante feiten te trivialisieren of te ontkennen: ‘Dat het klimaat verandert is ook maar een mening.’ Of: ‘Donald Trump is een geweldige president, de aantijgingen tegen hem zijn pure leugens.’

Maar het mag duidelijk zijn dat dissonantie veel meer is dan dat. Even bijstellen dus, die oude overtuigingen. ■

Suzanne Weusten is journalist en psycholoog

J. De Vries, A. McGrath, D. Vaidis: Teaching cognitive dissonance theory: Practical advice for the classroom. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Online first posting, 2023.

M. Byrne, A. Higgins, J. De Vries: Cognitive dissonance and depression: a qualitative exploration of a close relationship. *Current Research in Social Psychology* 2023;32:59.

J. De Vries, M. Byrne, E. Kehoe: Cognitive dissonance induction in everyday life: An fMRI study. *Social Neuroscience* 2015;10:268.

Leon Festinger. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, 1957.

E. Harmon-Jones, C. Harmon-Jones, N. Levy: An Action Based Model of Cognitive Dissonance Processes. *Current directions in Psychological Science* 2015;24:184.

Festingers experiment

Festinger voerde zijn baanbrekende experiment uit op Stanford University. Drie groepen van elk twintig studenten moesten een uur lang een saaie opdracht uitvoeren: spoelen op een bakje zetten of penne draaien in een bord met gaatjes. Vervolgens moesten ze aan een wachtende deelnemer vertellen dat het een interessante opdracht was. Om dat te zeggen kreeg de eerste groep 1 dollar, de tweede 20 dollar. De derde groep hoefde dit niet te doen. Daarna vroeg een medewerker van Festinger de proefpersonen om de taak te beoordelen. Je zou ver-

wachten dat degenen die 20 dollar kregen de opdracht leuker zouden vinden dan degenen die 1 dollar kregen, maar het tegenovergestelde gebeurde. Juist de groep die maar 1 dollar kreeg waardeerde de opdracht positiever. Waarom? Voor de deelnemers die 20 dollar kregen was het geld de rechtvaardiging voor hun leugentje; maar voor de degenen die slechts 1 dollar kregen was dat niet genoeg, dus pasten ze hun mening over de taak aan. Als mensen worden gedwongen om te liegen, zo verklaarde Festinger de uitkomst, zullen ze als rechtvaardiging daarvoor zichzelf overtuigen van de waarheid van de leugen. ■