

SELFIE MAAKT NIET GELUKKIG

Huibrecht Boluijt, juli 2018

In een studie aan de *University of California* werden studenten geobserveerd teneinde antwoord te vinden op de vraag of het maken van selfies gelukkig maakt. De onderzoekers hielden de eerste week alleen bij hoe de studenten zich voelden, de daarop volgende drie weken werden de studenten ingedeeld in drie verschillende groepen. Groep 1 maakte lachende selfies, groep 2 maakte foto's van dingen die men leuk vond en groep 3 maakte foto's en stuurde deze door naar iemand waarvan de groep dacht dat deze het op prijs zou stellen. De studenten die selfies maakten, bleken het gelukkigst te zijn. Het zoeken van het perfecte licht, je beste kant en het opbrengen van make-up zorgden daarbij blijkbaar voor het fijne gevoel.

Klopt dit wel?

Wetenschappelijk onderzoek vraagt in dit geval natuurlijk om een a-selecte steekproef onder een grotere groep mensen. Deze groep mensen is te klein (het betrof slechts 14 deelnemers) en de onderzoeksgroep is bovendien niet representatief. Studenten staan volop in het leven, zijn vitaler en daardoor wellicht sneller in een positieve stemming te brengen dan mensen met bijvoorbeeld minder zelfvertrouwen. Wat te denken van mensen die depressief zijn of ernstig fysiek ziek of mensen met een laag zelfbeeld etc. Het is maar zeer de vraag of deze mensen gelukkiger zouden worden wanneer zij het aantal selfies zouden opvoeren. Wanneer men het onderzoek goed bekijkt dan valt op dat juist de personen uit groep drie het meest opgevrolijkt waren, vergeleken vanaf de nulmeting. Maar of al die resultaten toe te schrijven zijn aan het maken van selfies of het maken van foto's (en anderen ermee blij maken) is als gezegd niet goed onderzocht. Wellicht dat het goede humeur bij de eindmeting wel te wijten was aan andere factoren. Dat het onderzoek slechts drie weken duurde is natuurlijk in deze een extra tekortkoming.

Hoe zit het dan wel?

Het psychologische fenomeen van *cognitieve dissonantie* speelt hier een rol. Wat is dat precies? Dit is een term die staat voor de spanning die ontstaat als waargenomen feiten of opvattingen in strijd zijn met de eigen overtuiging of opvatting. De reactie bestaat vaak uit het veranderen van opvattingen en/of het gedrag aanpassen of te rationaliseren.

Dit houdt in dat als mensen met een laag zelfbeeld hun selfie bekijken zich niet laten overtuigen dat ze wel knap zijn, of op z'n minst mooie gelaatstreken hebben. De objectieve werkelijkheid (het hebben van werkelijk mooie kanten) rijmt niet met de eigen (onterechte) idee over hun uiterlijk en er ontstaat een spanning. Die arousal is alleen weg te nemen wanneer men de beoordeling over die objectieve werkelijkheid (onbewust) bijstelt naar beneden. Men ziet dan werkelijk niet de mooie kanten en men onderstreept bovendien vooral de minder mooie kanten en de spanning vloeit weg en het negatieve zelfbeeld is vervolgens bevestigd.

Mensen die hun eigen schoonheid overschatten doen het tegenovergestelde. Zij zien in de objectieve werkelijkheid aanvankelijk ook weldegelijk hun minder mooie kanten. Die rijmen niet met hun deels irrationele (overschatte) positieve zelfbeeld en die spanning is alleen weg te nemen door te focussen op het positieve, waarmee de selfie in dit geval het positieve zelfbeeld bevestigt.

Wat maakt dan wel gelukkig?

Schoonheid komt van binnenuit is een cliché. Maar daarom niet minder waar. Als de binnenwereld van de mens op orde is, als het voelen en het denken in harmonie het leven 'lezen' en de persoon gidsen in goede en slechte tijden dan zijn mensen het gelukkigst. Daarvoor moet men zelfbewust zijn. Niet alleen bewust van het uiterlijk maar ook (of misschien wel juist meer nog) van de eigen identiteit. Men moet een innerlijk ervaren. Wat maakt mij de mens wie ik ben? Wat zijn mijn normen en waarden? Wat was en is positief in mijn leven? Wat betekenen relaties voor mij? Is mijn zelfvertrouwen gebaseerd op meer dan mijn uiterlijk alleen? Wat zijn mijn mentale talenten? Wanneer antwoorden kunnen worden gegeven op al deze vragen dan zal de selfie niet meer toevoegen dan een bevestiging van jezelf. En niet een voorwaarde zijn tot geluk maar slechts de kers op de taart.

Narcissus

Mogelijk is iemand die veel selfies maakt om geluk te ervaren juist erg onzeker. Narcissus (waarvan het Narcisme als persoonlijkheidstrek is afgeleid), de beeldschone jongen uit de Griekse mythe, kreeg ook niet genoeg van zijn (uiterlijke) zelfbeeld. Hij ervaaarde pas een 'ik' toen hij zichzelf zag. Dus zijn buitenkant bepaalde zijn identiteit. En als dat de enige pijler is waarop je ik-besef rust dan heb je voortdurend die bevestiging nodig. Je voelt namelijk geen 'ik' van binnenuit. Je moet die steeds aan je eigen buitenkant zien. Deze zelfbevestiging gaf hem het gevoel iemand te zijn en maakte hem daarmee 'gelukkig'. Hij kon niet genoeg krijgen van zijn eigen beeld.

Psychologische verklaringen

Uit het behaviorisme, een stroming binnen de wetenschapsfilosofie, zijn mogelijke verklaringen te vinden waarom de selfie mogelijk gelukkig kan maakt. Zo wordt een selfie door de omgeving vaak positief beantwoord. Het is zelden dat er negatieve feedback opkomt van diegene voor wie je de selfie bestemd laat zijn.

Deze bevestiging als positieve bekrachtiging kennen we in de psychologie als operante conditionering. Men creëert een context (de selfie) en men koppelt daaraan een bekrachtiging. Men 'leert' dan dat een selfie altijd wordt opgevolgd door een compliment. Dit compliment maakt blij en zal vervolgens het maken van een nieuwe selfie uitlokken. Men voldoet immers aan het gewenste beeld.

Dit mechanisme wordt ook vaak gebruikt in de reclamewereld. Men creëert een context plus een bekrachtiger. In bijvoorbeeld een reclame voor een kledingmerk ziet men blij, vitale en moderne mensen. Men wekt de suggestie dat het kopen /gebruiken van dat product blij, vitaal en modern maakt. Zodoende lokt men dat koop- of kleedgedrag uit en de koper ervaart dat hij voldoet dan aan het geschetste en aan het door het algemene publiek (maar in wezen door de reclamemakers gecreëerde) gewenste beeld.

Ook kan het zijn dat de 'wet van de herhaling' optreedt. Hoe vaker je jezelf ziet, hoe gunstiger je zelfbeeld wordt. Hier kan namelijk zogenaamde stimulusgeneralisatie optreden. Kenmerken worden gekoppeld aan wat erop lijkt. Wanneer je bijvoorbeeld focust op je mooie grote ogen kun je gaan vinden dat die 'originale' en wat (te?) grote neus er eigenlijk prima bij past. Je kan dan in het positieve gaan denken hoe bijzonder je bent.

Dit zou je ook wel het zogenaamde Halo-effect kunnen noemen. Dit is het verschijnsel in de psychologie, waarbij de aanwezigheid van een bepaalde kwaliteit, bij de waarnemer de suggestie geeft dat andere kwaliteiten ook aanwezig zijn. Men gebruikt deze term overigens vooral in het kader van het beoordelen van andere mensen.

Het tegenovergestelde kan zich ook weer voordoen natuurlijk. Dit noemt men het Horn-effect. Dit is het verschijnsel waarbij het oordeel van de waarnemer negatief wordt beïnvloed door de aanwezigheid van een (voor de waarnemer) ongunstig aspect.

Spiegel

De selfie an sich is natuurlijk een fantastisch fenomeen. En laten we niet vergeten, de spiegel doet al vele eeuwen hetzelfde. Het geeft ons een kijk op een deel van wie we zijn, de buitenkant. En ja, dat is een belangrijk deel. Echter bestaat de mens wel uit meer!