

meenschap onder de loep nam: l'ennui. Oftewel in zijn eigen woorden: "mijn tijd verveelt zich." En dat is iets wat wij, drukke begin 21e eeuwse hem niet gemakkelijk na zullen zeggen. Onze ervaring van tijd is die van gebrek en versnelling. Hoog tijd derhalve de verveling niet alleen op de filosofische, maar ook op de politieke en bio-ethische agenda te krijgen.

Joke Hermsen is schrijver en filosoof.

Thema: Verveling

Verveling als beslissingsprobleem

Annemarie Kalis

In veel alledaagse situaties komt de vraag op wat we zullen doen: eten we pasta met spinazie of toch gebakken aardappelen? Zal ik die cursus gaan doen of niet? Of: hoe zal ik deze onverwachte vrije dag eens besteden? In gevallen waarin we onszelf zo'n vraag stellen, moet er een beslissing worden genomen. Dit soort situaties onderscheidt zich van situaties waarin ons handelen direct "volgt" uit omgevingsprikkels: het koffiekopje valt van het aanrecht en ik vang het op – je fietst gedachteloos net als iedere maandagochtend naar het station. Voor het doeleinde van dit essay reserveer ik de term 'besluitvorming' voor het aansturen van een handeling waarbij tenminste enige mate van reflectieve sturing plaatsvindt.

In dit essay wil ik laten zien dat verveling kan worden begrepen als een specifiek probleem binnen zo'n besluitvormingsproces. In de psychologie en de cognitieve neurowetenschappen wordt besluitvorming wel geanalyseerd door verschillende stadia te onderscheiden. Dit soort 'stadia-modellen' (Gollwitzer, 1990; Ernst & Paulus, 2005) stellen niet dat de verschillende stadia netjes opeenvolgend plaatsvinden en zelfs niet dat stadia altijd temporeel van elkaar onderscheiden zijn, maar alleen dat zich binnen een beslissingsproces verschillende typen processen afspelen. Iemand die zich afvraagt wat hij of zij zal doen, moet onder andere a) mogelijkheden voor handelen zien, b) deze mogelijkheden evalueren, c) op de een of andere manier één van die mogelijkheden selecteren, en d) die mogelijkheid daadwerkelijk omzetten in een handeling.

Wat is er nu aan de hand wanneer we ons vervelen? De hypothese die ik wil verdedigen is dat er bij verveling iets verkeerd gaat in het besluitvormingsproces, en wel in het genereren en evalueren van handelingsopties. Eenvoudig gezegd: verveling is het

probleem dat we te weinig mogelijkheden zien en dat we de mogelijkheden die we zien, te negatief evalueren. Verveling is jezelf voortdurend de vraag stellen: “wat zal ik eens gaan doen? Een concreet antwoord op de vraag lijkt per definitie buiten bereik te liggen (waarover later meer) – en de mogelijkheden die je genereert worden onmiddellijk verworpen als zijnde bijvoorbeeld niet interessant of niet realistisch.

Mogelijkheden

Ik sprak over het zien van te weinig mogelijkheden. Maar wat is hier de standaard waar het gedrag van iemand die zich verveelt, tegen zou afsteken? Op het eerste gezicht zou men denken dat iemand die zich verveelt minder mogelijkheden ziet dan er daadwerkelijk zijn. Maar dat kan niet het probleem zijn: godzijdank zien we vrijwel altijd minder mogelijkheden dan er daadwerkelijk zijn (Smith, 2010). Het probleem bij verveling lijkt eerder te zijn dat we minder mogelijkheden zien dan we zouden willen zien: dat appelleert aan het psychologische gegeven dat verveling per definitie een onaangename toestand is. Niemand vindt het leuk om zich te vervelen en verveling is een heel ander gevoel dan het gevoel dat je hebt als je in een lift staat en je ziet maar drie mogelijkheden: naar boven, naar beneden of weer naar buiten. Oftewel: alleen het feit dat we weinig mogelijkheden zien maakt nog niet dat we ons vervelen.

Een belangrijk aspect van verveling is daarnaast dan ook dat we de mogelijkheden die we zien, te negatief evalueren. Oftewel: “niks is leuk”. Dat is ook de reden dat suggesties van anderen bijna nooit helpen tegen het verdrijven van verveling. Als ik me vroeger als kind verveelde, probeerden mijn ouders me allerlei zinvolle suggesties te doen: wat denk je van buiten spelen, een boek lezen, muziek luisteren, iemand bellen?? Maar nooit was er een suggestie die de gedachte opriep: “hé wat een leuk idee, daar had ik nog helemaal niet aan gedacht”. Het probleem van verveling lijkt dus eerder te zijn dat geen enkele suggestie leuk of interessant gevonden kan worden.

“Te weinig mogelijkheden zien” en “mogelijkheden niet relevant of de moeite waard vinden” zijn natuurlijk toestanden die sterk samenhangen, en misschien wel überhaupt niet van elkaar gescheiden kunnen worden. Wanneer we nadenken over hande-

lingsopties, doen we dat immers nooit op een neutrale manier: we zijn niet bezig met een inventarisatie van alles wat mogelijk zou zijn (op je hoofd gaan staan, één blik tomaten kopen, twee blikken tomaten kopen...). Wanneer we zoeken naar handelingsmogelijkheden zoeken we naar mogelijkheden die onze doelen ondersteunen, die ons interesseren, die relevant voor ons zijn (Chemero, 2003). Het probleem bij verveling is dus dat we minder relevante mogelijkheden zien dan we zouden willen.

Controle

Dit roept de vraag op: hebben we controle over de verveling? Is het mogelijk om verveling te bestrijden middels actief ingrijpen? Hier ligt iets interessants. Het genereren van relevante handelingsopties lijkt minder vatbaar voor controle dan andere aspecten van besluitvorming, zoals het kiezen tussen mogelijkheden of het in gang zetten van een handeling. In eerste instantie klinkt dit implausibel: de vraag of we controle hebben over besluitvorming lijkt niets anders te zijn dan de vraag of onze wil vrij is of niet. Die vraag kan ontkennend dan wel bevestigend beantwoord worden, maar hoe dan ook lijkt het antwoord te gelden voor besluitvorming als geheel, en niet slechts voor bepaalde aspecten van besluitvorming. Toch denk ik dat er redenen zijn om te veronderstellen dat niet alle aspecten van besluitvorming even vatbaar zijn voor controle. Op het moment dat ik een keuze maak tussen verschillende opties, ben ik me noodzakelijkerwijs altijd bewust van de opties waartussen ik kies. Ik weet dat ik kies tussen “naar de film gaan” of “een boek lezen”. Op dezelfde manier ben ik me noodzakelijk bewust van de beslissing die ik probeer om te zetten in een daadwerkelijke handeling: ik weet dat ik bezig ben om “naar de film te gaan”. Dit is belangrijk voor controle, omdat dit bewustzijn ons een mogelijkheid biedt om in te grijpen. Als ik weet dat ik eigenlijk deze maand geen geld meer heb, kan ik inzien dat de optie “naar de film gaan” in een bepaald opzicht (namelijk financieel) een slecht idee is. Als ik die financiële overweging belangrijk vind, zou ik kunnen proberen om mijn eigen besluitvormingsproces te sturen, ofwel via directe wilskracht ofwel via een vorm van indirecte zelf-manipulatie. De vooronderstelling hier is niet dat dit soort zelfsturing een absoluut of almachtig vermo-

gen is, integendeel zelfs. De controle die we hebben om onze keuzes en handelingen te sturen op basis van redenen blijkt vaak bijzonder beperkt (zie Tiemeijer et al, 2009) – maar zo'n vermogen, hoe bescheiden ook, is wel degelijk onderdeel van onze psychologische realiteit. Het punt dat ik hier wil maken is dat we deze vorm van controle niet hebben over het genereren van opties van handelen. De reden daarvoor is dat het onmogelijk is om inzicht te hebben in de opties die je genereert, tot aan het moment dat je ze al gegenereerd hebt. Op het moment dat ik me afvraag “wat zou ik kunnen gaan doen?” weet ik nog niet welke relevante mogelijkheden ik zie, en dus ook niet welke mogelijkheden ik niet zie, maar wel zou kunnen zien. En dat maakt dat we geen zelfcorrectie kunnen uitvoeren over dit aspect van besluitvorming. Het is niet voor niets dat we zeggen dat we mogelijkheden ‘zien’ of een idee ‘krijgen’ – het genereren van opties heeft iets fundamenteel passiefs. Dit betekent niet dat we niet ons best zouden kunnen doen om goede ideeën te krijgen of anderen kunnen inschakelen om ons daarbij te helpen – maar het betekent wel dat we geen controle hebben over de vraag welke ideeën of handelingsopties we uiteindelijk komen te zien. Eerder stelde ik dat een ander aspect van het probleem bij verveling is dat je misschien wel objectieve mogelijkheden ziet, maar ze niet relevant of de moeite waard vindt. Dit wijst mogelijk op een andere manier waarop we controle zouden kunnen uitoefenen: namelijk door jezelf te dwingen om het leuke ergens van in te zien. Wilskracht lijkt ook hier weinig uit te halen – evaluatie van mogelijkheden lijkt daarentegen wel vatbaar voor bepaalde vormen van indirecte zelf-manipulatie (psychologisch onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat herhaalde blootstelling aan een stimulus leidt tot een meer positieve evaluatie van de stimulus: dit soort kennis kunnen we vervolgens gebruiken om onze eigen evaluatieve processen te beïnvloeden).

Wat betekent dit nu voor verveling? Mijns inziens zou bovenstaande observatie over controle kunnen verklaren waarom het moeilijk is om verveling te bestrijden. Controlestrategieën zoals pure wilskracht of zelfmanipulatie die we (met meer of minder succes) gebruiken om klassieke wilswakke te bestrijden, kunnen niet met evenveel succes worden ingezet tegen verveling. Tenminste, niet tegen het aspect van

“bepaalde relevante mogelijkheden niet zien”. In dit opzicht is van jezelf vragen om je niet te vervelen, net zoiets als jezelf vragen om een boek te lezen met je ogen dicht.

Is er dan niets dat je kunt doen om deze onaangename toestand te bekorten? Opvallend genoeg helpen bepaalde simpele interventies vaak wel: naar buiten gaan, gewoon maar iets gaan doen, wat dan ook. Deze tactiek zou misschien kunnen worden begrepen als een poging om je algemene gemoedstoestand te beïnvloeden, die op de een of andere manier een rol lijkt te spelen bij het ontstaan van verveling. Mensen die in een vrolijke bui zijn, vervelen zich immers niet? Dit brengt me tenslotte bij een ander verband: verveling lijkt opvallende overeenkomsten te vertonen met bepaalde psychopathologische verschijnselen, zoals apathie en de afvlakking van affect. Dit roept de vraag op of verveling niet zou kunnen worden begrepen als een alledaagse (milde) vorm van depressie. Depressie wordt begrepen als een complex samenspel van dysfuncties met betrekking tot stemming, waarneming, cognitie en besluitvorming. De analyse van verveling in relatie tot depressie zou mogelijk zelfs kunnen bijdragen aan een beter inzicht in deze alledaagse en toch raadselachtige conditie.

*Annemarie Kalis heeft een dubbele achtergrond in psychologie en filosofie, en is in 2009 gepromoveerd aan de Universiteit Utrecht op het proefschrift *Failures of agency*. Ze is postdoc-onderzoeker bij het departement wijsbegeerte aan de UU; haar onderzoek richt zich op psychologische verklaringsmodellen en vragen rondom zelfbegrip in de psychiatrie.*

Literatuur

- Chemero, A. (2003) An outline of a theory of affordances. *Ecological psychology*, 15(2), pp. 181-195.
- Ernst, M. & Paulus, M.P. (2005) Neurobiology of decision-making: A selective review from a neurocognitive and clinical perspective. *Biological Psychiatry*, 58, pp. 597-604.
- Gollwitzer, P.M. (1990) Action phases and mind-sets. In: *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, 2, pp. 53-92.
- Smith, M.N. (2010) Practical imagination and its lim-

its. *Philosophers' Imprint*, 10(3), pp. 1–20.

Tiemeijer, W.L., Thomas, C. A. & Prast, H. M. (2009)

De menselijke beslisser: over de psychologie van keuze en gedrag. Amsterdam University Press.

Verveling

Wilfred Smit

Er was het samen
Uit en samen thuis
Om regen,
De blauwe sparren
Om het huis
Om niet-
Nu komen wij elkaar
Zozeer bekend voor
Na zonsondergang –
Dat dunnend haar,
Die al te porceleinen wang;
Zelfs onze honden
Zijn familie van elkaar.

Uit: Gevoelens ik heb er wel duizend. Gedichten van gevoel, uitzinnigheid en waanzin. Gekozen door Theo Festen. Querido 1999

Thema: Verveling

Over ijsberen en andere zich stierlijk vervelende dieren

Clemens Driessen & Bernice Bovenkerk

Ik zit mij voor het vensterglas

onnoemlijk te vervelen.

Ik wou dat ik twee hondjes was,

dan kon ik samen spelen.

Dit op het eerste gezicht eenvoudige rijmpje van Godfried Bomans bevat bij nadere beschouwing een schat aan filosofische kwesties. Voor onderstaand stukje over verveling bij dieren richten we de aandacht op twee dingen: het ogenschijnlijke tegendeel van vervelen, namelijk spelen, en de wens van de verteller om niet één maar twee hondjes te zijn: een impliciete erkenning dat alleen een hondje worden geen soelaas biedt, aangezien deze evenzeer door verveling zou zijn overmand.

De erkenning van dierlijke verveling

De ontwikkeling van onze cultuur kan worden gezien als een voortdurende toename van verveling, niet alleen bij de mens maar ook bij dieren. Naast de gefrustreerde opgehokte varkens en zich stierlijk vervelende stieren die sinds de neolithische revolutie in ons midden zijn, kwamen daar in de negentiende en twintigste eeuw ijsberende ijsberen en lethargische laboratoriumapen bij.

Lang hebben wetenschappers zich verzet tegen het gebruik van de term verveling om het gedrag van dieren te begrijpen. Het zou een ongeoorloofde vorm van anthropomorfe projectie zijn, het toeschrijven van menselijke ervaringen aan dieren waarvan we niet kunnen weten hoe die voor hen zijn. Maar de afgelopen decennia is ook dit bastion (deels) opgegeven als uniek voor onze soort. Dit komt natuurlijk niet als een verrassing voor iedereen die wel eens een stedelijke dierentuin bezocht heeft. (Of een intensieve varkensboerderij, maar die krijgen veel minder bezoekers.)