



Emotie als belangenbehartiger

Waarom afgunst ook positief kan zijn

Niels van de Ven

Enige tijd terug wilde de minister van onderwijs de salarisstructuur van leraren wijzigen om meer (jonge) leraren aan te trekken. Het plan ging echter niet door, omdat oudere leerkrachten dwarslagen: "In het plan van Plasterk zullen de jongere leraren veel sneller in hogere schalen komen. Om de ouderen, die heel lang hebben moeten doen om dezelfde schalen te bereiken, tevreden te houden, moet er voor hen compensatie komen." (Reijn, 2008). Waarom eisten oudere leerkrachten een compensatie, terwijl het plan geen enkel effect had op hun salaris?



Niels van de Ven (1979) is universitair docent bij de afdeling Sociale Psychologie & het onderzoeks-instituut TIBER van Tilburg University. Hij promoveerde in 2009 op het onderwerp afgunst en benijden, en heeft daarnaast verder een brede onderzoeksinteresse in onder andere (financieel) keuzegedrag van mensen en het toepassen van sociaal psychologische kennis op vraagstukken uit de praktijk.

In het dagelijks taalgebruik zouden we dit mogelijk jaloers gedrag noemen. In de wetenschap noemen we dit echter geen jaloezie, maar afgunst. Jaloezie is in de wetenschap gedefinieerd als de emotie die ontstaat als je bang bent iets belangrijks (vaak je partner) kwijt te raken. De emotie afgunst ontstaat als een ander het beter doet dan jij en je dus beseft dat je zelf iets belangrijks niet hebt terwijl een ander het wel heeft.

Waarom wilden de oudere leerkrachten gecompenseerd worden voor de mogelijk

snellere groei van jongere leraren? Mogelijk speelde afgunst een rol. Het voelt natuurlijk onverdiend dat anderen sneller iets kunnen bereiken dan jij hebt kunnen doen. Met recent onderzoek komen we steeds meer te weten over het belang van wat we sociale vergelijkingen noemen: hoe blij iemand is met een uitkomst hangt niet alleen af van de eigen uitkomst, maar ook hoe die vergelijkt met anderen. In dit artikel leg ik uit hoe kennis over dit soort processen kan helpen om gedrag in positieve zin te sturen. De focus ligt daarbij op de emoties afgunst en benijden.

Afgunst

Het beeld dat we hebben van de emotie afgunst is duidelijk negatief. Deze veel voorkomende emotie is zo negatief, dat het in veel grote religies wordt afgekeurd. Zo is het bijvoorbeeld een van de zeven doodzondes in de katholieke traditie. Veel onderzoek laat inderdaad zien dat mensen die afgunst ervaren zich ook daadwerkelijk negatief gedragen naar de persoon die de afgunst oproept. Het afgunstige gedrag kan variëren van vrij mild (roddelen; Wert & Salovey, 2004) tot vrij extreem (mensen blijken zelfs bereid geld te betalen, als ze daarmee nog meer geld van de ander kunnen laten wegnemen; Zizzo & Oswald, 2001). Klassieke filosofen, oude religies, en dus ook wetenschappers bevestigen hetzelfde beeld: afgunst is negatief (Smith & Kim, 2007).

Emotie-onderzoek in de psychologie schetst echter een complexer beeld van emoties. Emoties zijn belangenbehartigers (Frijda, 1986). Afgunst ontstaat bij een bedreiging van relatieve status, met andere woorden een bedreiging die ontstaat als een ander het beter doet dan jij. Onderzoek laat inderdaad zien dat afgunst werkt als belangenbehartiger. Het roept namelijk gedrag op dat er op gericht is de ander neer te halen, om zo de bedreiging voor relatieve status op te heffen (Wert & Salovey, 2004). Het is dus wel negatief, maar tegelijkertijd ook functioneel. Maar is afgunst altijd negatief? Of kan het ook een positieve kant hebben? Er is namelijk ook een andere

manier om de frustratie die ontstaat als een ander het beter doet te verhelpen: Je kan ook proberen om jezelf te verbeteren en zo de betere positie van de ander te bereiken.

De positieve kant van afgunst: Benijden

In ons onderzoek vinden wij dat er twee types afgunst zijn (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2009). Het Engelse woord voor afgunst, *envy*, kan in het Nederlands ook vertaald worden met het woord benijden. Toen we deelnemers aan ons onderzoek vroegen situaties te herinneren waarin ze afgunstig waren of waarin ze iemand benijdden, zagen we dat die twee ervaringen duidelijk anders waren. Benijden en afgunst ontstaan allebei als een ander het beter doet in iets belangrijks en voelen frustrerend. Maar waar afgunst gedrag ontlokt dat negatief is naar de ander, leidt benijden juist tot de motivatie om je eigen positie te verbeteren.

Om te laten zien dat dit niet alleen een typisch Nederlands fenomeen is hebben we ook in twee andere culturen studies uitgevoerd. In zowel de Verenigde Staten (*envy*) als in Spanje (*envidia*) bestaat er maar één woord voor wat we in Nederland afgunst en benijden noemen. Net zoals in de eerste studie, beschreven proefpersonen een situatie waarin ze *envy* of *envidia* voelden. Hoewel er dus maar één woord voor deze emotie bestaat in die talen, kon toch een duidelijk onderscheid gemaakt worden in de verhalen die men beschreef. Ongeveer de helft van de mensen beschreef een ervaring van afgunst, terwijl de andere helft een ervaring van benijden beschreef.

Deze bevindingen passen ook precies bij het idee van emoties als belangenbehartiger: er ontstaat frustratie omdat een ander het beter doet dan jij. Dat kun je oplossen door het verschil te verkleinen door de ander neer te halen of door jezelf te verbeteren. In ons onderzoek vinden we zelfs dat iemand benijden de motivatie tijdelijk verhoogt. Iemand bewonderen leidde niet tot een verhoogde motivatie. Studenten lazen in ons onderzoek een verhaal over een uitmuntende student. Hierna vroegen we hen of ze van plan waren het volgende

semester meer of minder tijd aan hun studie te besteden dan ze nu deden. Studenten die de uitmuntende student benijdden werden gemotiveerd om het komende semester meer tijd aan hun studie te gaan besteden. Studenten die de goede student bewonderden, waren niet van plan meer tijd aan hun studie te besteden (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2011).

Wanneer afgunst, wanneer benijden?

Nu we weten dat afgunst en benijden tot verschillend gedrag leiden, is het natuurlijk ook van belang te onderzoeken wat nu eigenlijk bepaalt of iemand afgunst of benijden voelt als een ander beter af is. Emoties ontstaan door een bepaald patroon van percepties van de situatie (Frijda, 1993). De belangrijkste oorzaak die bepaalt of afgunst dan wel benijden ontstaat is het beeld of het verdiend of onverdiend is dat de ander beter af is. Als je het gevoel hebt dat het onverdiend is dat de ander beter af is, ontstaat doorgaans afgunst. Als je het gevoel hebt dat de ander het verdiend heeft om beter af te zijn dan jij, is er sprake van benijden (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2012).

Hoe kunnen we deze kennis van afgunst en benijden gebruiken?

Afgunst leidt dus inderdaad tot negatief gedrag naar anderen, maar benijden juist tot positief gedrag om je eigen situatie te verbeteren. Afgunst is dan misschien het lelijke broertje van benijden, maar het is wel degelijk functioneel: ze helpen het individu om te gaan met een situatie waarin een ander een hogere status heeft dan jezelf. Het activeert gedrag zoals roddelen dat als doel heeft de andere te schaden, waardoor je niet langer verbleekt bij de goede prestatie van de ander.

Hoe had deze kennis over afgunst en benijden gebruikt kunnen worden om het gedrag van de oudere leraren op een positieve manier te beïnvloeden? Ik denk dat de kern van de oplossing ligt in het idee dat je bij het nieuwe plan, namelijk een verandering in de salarisstructuur, de focus moet verleggen. In plaats van de nadruk te

leggen op de vergelijking tussen de snellere vooruitgang van jongere leraren ten opzichte van de oudere leraren, zou de nadruk moeten liggen op de vergelijking tussen de snellere vooruitgang van jongere leraren ten opzichte van mensen die in andere branches werken. Daarnaast moet de focus liggen op het idee dat deze vooruitgang verdiend is gezien het werk dat leraren doen. Hierdoor ontstaat meer het besef, zowel bij de oudere leraren als bij de gehele maatschappij, dat het verdiend is dat jongere leraren sneller meer salaris krijgen. Het plan zal dan geen afgunst oproepen, maar waarschijnlijk juist benijden. Hierdoor wordt dan weer positief gedrag gestimuleerd en negatief gedrag voorkomen.

Dit artikel is grotendeels gebaseerd op het proefschrift van Niels van de Ven, promotoren Marcel Zeelenberg en Rik Pieters, *The Bright Side of a Deadly Sin: The Psychology of Envy*, 2009.

Referenties

- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition and Emotion*, 7, 357-387.
- Reijn, G. (2008, April 15). Plasterk snoeit minder - en biedt minder. *De Volkskrant*.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133, 46-64.
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experience of benign and malicious envy. *Emotion*, 9, 419-429.
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 784-795.
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion*, 36(2), 195-204.
- Wert, S. R., & Salovey, P. (2004). A social comparison account of gossip. *Review of General Psychology*, 8, 122-137.
- Zizzo, D. J., & Oswald, A. (2001). Are people willing to pay to reduce others' income? *Annales d'Economie et de Statistique*, 63/64, 39-65.