Slecht heeft meer effect dan goed

Kind en Adolescent, 25 (2004), p. 233-242

Positieve ontwikkeling is de norm. De meeste mensen zijn gelukkig, de meeste kinderen ontwikkelen zich tot goed-functionerende volwassenen. Probleemgedrag komt slechts bij een minderheid van de Nederlandse adolescenten voor. Slechts één op de vier huwelijken eindigt in scheiding, en de meeste kinderen hebben positieve relaties met ouders en leeftijdgenoten.

Vanuit dit uitgangspunt zijn de conclusies van het artikel Bad is stronger than good van Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer en Vohs (2001) des te opmerkelijker. Hierin maken ze duidelijk dat in een aanzienlijk aantal sociale, psychologische, neurologische en cognitieve processen de invloed van negatieve ervaringen veel sterker is dan de invloed van positieve ervaringen. Mensen worden bijvoorbeeld veel depressiever van 50 euro verliezen dan dat ze vrolijk worden van 50 euro winnen.

Niet alleen in reacties op gebeurtenissen zien we een verschil tussen negatief en positief, ook bij emoties, leerprocessen, neurologische processen, sociale steun, informatieverwerking, geheugen, stereotypes, eerste indrukken, zelfbeeld, feedback, gezondheid en kwaliteit van intieme relaties. Uit deze overweldigende bewijslast vond ik vanuit professioneel oogpunt vooral de relationele aspecten interessant, en ik zal hiervan een paar voorbeelden geven. Als we kijken naar de kwaliteit van huwelijksrelaties blijkt bijvoorbeeld dat de aan- of afwezigheid van negativiteit in een relatie veel sterker bepalend is voor de ervaren kwaliteit (en voor de kans op echtscheiding) van deze relatie dan de aan- of afwezigheid van positiviteit. Gottman heeft op basis van zijn werk op het gebied van huwelijksrelaties hiervoor zelfs een index ingesteld, die inhoudt dat een relatie pas kans van slagen heeft als het aantal positieve interacties minstens vijf keer zo groot is als het aantal negatieve interacties (Gottmann, 1994 in Baumeister e.a., 2001).

Ook de positieve invloed van ouders is minder sterk dan de negatieve invloed. Uit onderzoek naar de invloed van ouders op intelligentie van hun kinderen blijkt dat een relatief ongunstige gezinsomgeving in aanleg intelligente kinderen minder slim kan maken, maar dat een gunstige gezinsomgeving in aanleg niet-intelligente kinderen niet slimmer kan maken (Rowe, Jacobson, & Van den Oord, 1999). Aanvullend vergeleek Scarr (1992) in haar 'presidential address' bijvoorbeeld het verschil tussen goede, gemiddelde en slechte ouders, en kwam daarbij tot de conclusie dat vooral slechte ouders een (langdurig) negatief effect op de ontwikkeling hebben, terwijl 'gewone' ouders ongeveer hetzelfde positieve effect hebben op hun kinderen als (cultureel bepaalde) 'super'ouders. Ook in deze gevallen blijkt dus dat slecht meer effect heeft dan goed.

Naast opvoeding blijkt ook op het gebied van affectieve ouder-kindrelaties dat de impact van negatief affect in de ouder-kindrelatie groter is dan die van positief affect. Buysse (1997) vond bijvoorbeeld dat er verschillen in effect waren tussen conflict en steun binnen het gezin, met sterkere totale effecten van conflict op zowel internaliserend als externaliserend probleemgedrag. Deze verschillen lijken overigens groter te zijn voor externaliserend dan voor internaliserend probleemgedrag, een resultaat dat door Muris, Meesters en Van den Berg (2003) is bevestigd. Resultaten uit eigen onderzoek (Buist & Deković, in voorbereiding) sluiten hierbij aan: negatieve affectieve kwaliteit is een veel betere voorspeller van probleemgedrag dan positieve affectieve kwaliteit. De mate waarin de ouder-kindrelatie gekenmerkt wordt door vijandigheid hangt significant sterker samen met zowel internaliserend als externaliserend probleemgedrag van vroeg-adolescenten dan de mate waarin deze wordt gekenmerkt door warmte. Ook de zoveel besproken verschillen tussen etnische groepen worden sterker veroorzaakt door verschillen in negatieve en niet zozeer in positieve aspecten van opvoeding. Deze negatieve aspecten van opvoeding hangen op hun beurt in alle etnische groepen (Nederlands,

Marokkaans, Surinaams en Turks) ook weer sterker samen met probleemgedrag dan positieve aspecten (Deković, Wissink, & Meijer, in druk). Ik begon dit stuk met de mededeling dat de meeste mensen gelukkig zijn en goed functioneren. Hoe is dat in vredesnaam mogelijk als de impact van negatieve omstandigheden en ervaringen zo sterk is als in dit stuk wordt beweerd? Het antwoord is relatief simpel: 1. aantal en 2. struisvogelpolitiek (Baumeister e.a., 2001). De meeste mensen hebben meer te maken met positieve dan met negatieve voorvallen, waardoor de einduitslag toch positief is. Bovendien heeft de mens in het dagelijks leven een aantal zeer handige mechanismen om met negativiteit om te gaan: ontkenning en onderdrukking. De meeste mensen zetten graag bij tijd en wijle een roze bril op en stellen hun perceptie van negatieve ervaringen in het heden en verleden bij zodat de invloed hiervan wat geneutraliseerd wordt.

Die roze bril heeft echter een keerzijde. Het standaard negeren van negatieve ervaringen is evolutionair gezien niet handig, en dit is meteen de verklaring die Baumeister en collega's (2001) geven voor de sterkere impact van slecht dan van goed. Positieve gebeurtenissen zijn een stuk minder bedreigend voor het voortbestaan van mens en soort dan negatieve gebeurtenissen. Op een adequate manier met gevaar omgaan verhoogt de kans op overleven. Als je overleeft kun je je genen doorgeven, dus is je nageslacht ook gezegend met de aanleg om goed op gevaar-signalen te reageren. Ondanks het feit dat 'slecht sterker is dan goed' erg negatief klinkt, en ook negatief kan uitpakken (zoals in het geval van een negatieve ouder-kindrelatie en de verhoogde kans op probleemgedrag) is het in beginsel een efficiënte vorm van aanpassing van de mens op zijn/haar omgeving. Negatieve gebeurtenissen geven aan dat er iets moet veranderen, dus het is niet zo verwonderlijk dat de effecten sterk, acuut en langdurig zijn. Anders zou men snel weer dezelfde fouten maken. Het feit dat ditzelfde principe ook voor onwenselijke uitkomsten kan zorgen doet niks af aan het algemene evolutionaire nut ervan.

Op het eerste gezicht zou je naar aanleiding van de gegeven voorbeelden denken dat de conclusie van dit stuk een negatieve gaat zijn. Dit alles is immers niet om vrolijk van te worden, want het relativeert de kracht van het positieve behoorlijk. Dat is natuurlijk in ons vakgebied geen goed nieuws, want interventie en therapie zijn vaak gericht op het beïnvloeden van de positieve kant van de situatie. Volgens het principe dat slecht sterker is dan goed zouden we ons wellicht beter kunnen focussen op het weghalen van negatieve omstandigheden dan bijvoorbeeld op het aanleren van competentie en positieve vaardigheden. In navolging van Scarr (1992) zou ik echter liever willen afsluiten met een positieve boodschap: de mens is erg robuust. Zolang de meerderheid van onze ervaringen binnen het normale bereik valt, hebben we voldoende aanpassingsvermogen om ons met goed succes door het leven te slaan.

Mevr. dr. Kirsten L. Buist, capaciteitsgroep Kinder- en Jeugdstudies, postbus 80.140, 3508 TC Utrecht, e-mail: k.l.buist@fss.uu.nl

Literatuur

1. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. Review of General Psychology, 5, 323-370.
2. Buist, K. L., & Deković, M. (in voorbereiding). Family positive and negative affective quality and adolescent problem behavior.
3. Buysse, W. H. (1997). Behaviour problems and relationships with family and peers during adolescence. Journal of Adolescence, 20, 645-659.
4. Deković, M., Wissink, I. B., & Meijer, A. M. (in druk). The role of family and peer relations in adolescent antisocial behavior: comparison of four ethnic groups. Journal of Adolescence.

5. Muris, P., Meesters, C., & Van den Berg, S. (2003). Internalizing and externalizing problems and correlates of self-reported attachment style and perceived parental rearing in normal adolescents. Journal of Child and Family Studies, 12, 171-183.
6. Rowe, D. C., Jacobson, K. C., & Van den Oord, E. J. C. G. (1999). Genetic and environmental influences on vocabulary IQ: parental education level as a moderator. Child Development, 70, 1151-1162.
7. Scarr, S. (1992). Developmental theories for the 1990's: development and individual differences. Child Development, 63, 1-19. Copyright 2005, Bohn Stafleu van Loghum, Houten

(14) (PDF) Slecht heeft meer effect dan goed. Available from: https://www.researchgate.net/publication/27693921_Slecht_heeft_meer_effect_dan_goed [accessed Mar 25 2021].