

Op weg naar een prosociale wereld

Een innovatief programma voor het vormen van effectieve samenwerking in groepen om blijvende verandering te bewerkstelligen



Prosociaal gedrag

Wanneer er wordt gezegd dat iemand heel sociaal is of zich asociaal gedraagt, zal iedereen zich daar een beeld bij kunnen vormen. Maar wanneer er wordt gezegd dat iemand zich prosociaal gedraagt zal dat toch nog veel wenkbrauwen doen fronsen. Wat is prosociaal gedrag? Prosociaal gedrag is gedrag dat niet alleen gericht is op of ten bate komt van het eigen welzijn, maar ook op dat van anderen.

Volgens Henk de Vos, die lange tijd als universitair hoofddocent het vak Prosociaal gedrag als onderdeel van de master Sociologie van de Rijksuniversiteit Groningen verzorgde en daar ook een uitstekende [blog](#) over schreef, is de term prosociaal gedrag in 1972 voor het eerst gebruikt en inhoud gegeven door Lauren Wispé in een [artikel](#) in het Journal of Social Issues. Sindsdien behoort de term tot het sociaalwetenschappelijk vakjargon.

Prosociaal gedrag is niet uitsluitend een sociaalwetenschappelijk begrip, ook binnen andere disciplines is het een veel bestudeerd onderwerp. Naast sociologen en psychologen houden ook economen en biologen zich ermee bezig. Zij houden zich bijvoorbeeld bezig met de vraag hoe het kan dat mensen en dieren prosociaal gedrag vertonen. In de psychologie gaat het onderzoek naar prosociaal gedrag vaak over hoe groepen mensen zich gedragen in nood-situaties: wie helpt wel en wie niet en waarom? Volgens Henk de Vos richten sociologen zich op de vraag hoe prosociaal gedrag samenhangt met macro-verschijnselen zoals sociale cohesie en sociale welvaart. Alle samenlevingen berusten immers op onderlinge samenwerking. Dat geldt voor kleinschalige verbanden, zoals families, vriendschappen, buurten. Maar het geldt ook op een hoger niveau: een samenleving kan niet functioneren zonder dat haar burgers zich aan de wet houden en zich vreedzaam gedragen jegens hun medeburgers. In de huidige sterk geglobaliseerde wereld is er nog een niveau bijgekomen: om de problemen van deze tijd op te lossen is mondiale samenwerking vereist.

Omdat puur individueel prosociaal gedrag eigenlijk niet bestaat, gebruikt Henk de Vos zelf liever de term gemeenschaps-gedrag. Het gaat bij prosociaal gedrag vooral om gedrag van mensen in groepen of gemeenschappen. De leden van deze groepen worden allemaal geconfronteerd met dezelfde uitdaging, die kan worden samengevat in de volgende vraag: hoe kunnen we ervoor zorgen dat we zo samenwerken dat we niet alleen onze individuele belangen behartigen, maar ook die van onze groep en die van de grotere gehelen waar onze groep deel van uitmaakt?

Een prosociale wereld

De aanwezigheid van prosociaal gedrag is een voorwaarde voor goed functionerende samenlevingen, en de afwezigheid kan tot allerlei maatschappelijke problemen leiden. Vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines is daarom een beweging ontstaan om op een wetenschappelijk onderbouwde manier de ontwikkeling en toepassing van prosociaal gedrag op wereldwijde schaal te stimuleren: [Prosocial World](#). Prosocial World is een non-profit organisatie die een wereldwijd initiatief host van wetenschappers die op basis van de meest recente ontwikkelingen in de evolutionaire wetenschap en contextuele gedragswetenschap een veranderingsmethode hebben ontwikkeld die samenwerking en collaboratie verbetert bij groepen van allerlei samenstellingen en grootte.

Twee belangrijke wetenschapper die aan de basis van deze beweging staan zijn de David Sloan Wilson en Paul Atkins. David Sloan Wilson PhD is SUNY Distinguished hoogleraar biologie en antropologie aan de Binghamton University. Hij is president van het [The Evolution Institute](#) waar hij de evolutietheorie toepast op alle aspecten van de mens en maatschappij onder de noemer van [This view of life](#). In een [introductioniefilm](#) legt David Sloan Wilson helder uit wat de relatie tussen evolutietheorie en prosociaal gedrag is.

Paul Atkins is senior research fellow bij het Institute for Positive Psychology and Education aan de Australian Catholic University (ACU). Hij heeft meer dan 25 jaar ervaring als gedragswetenschappelijk onderzoeker, consultant, coach en begeleider van honderden scholen en organisaties over de hele wereld. Hij heeft veel gepubliceerd over onderwerpen waaronder mindfulness in organisaties, leiderschap, school effectiviteit, identiteit, conflicthantering, en communicatie.

Hoewel Prosocial World op wetenschap is gebaseerd, is het niet alleen voor wetenschappers. Het is ook voor activisten, idealisten, consultant, beleidsmakers; kortom, iedereen die een prosociaal wereldbeeld heeft, wil uitdragen of wil toepassen.

Prosocial: het boek

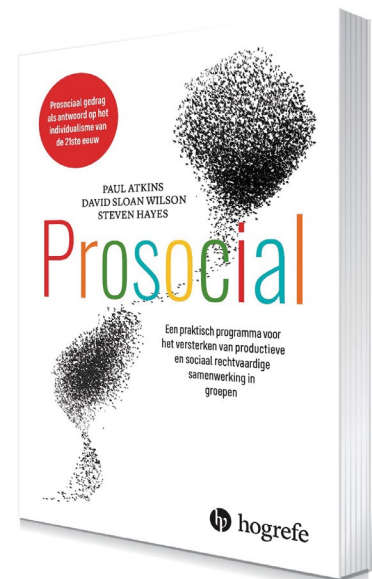
In 2019 hebben David Sloan Wilson en Paul Atkins samen met Steven Hayes het boek *Prosocial: Using Evolutionary Science to Build Productive, Equitable, and Collaborative Groups* uitgebracht. Steven Hayes is Nevada Foundation Professor bij het gedragsanalyseprogramma van de faculteit Psychologie aan de University of Nevada, Reno. In zijn

loopbaan heeft hij zich gefocust op de analyse van de aard van de menselijke taal en cognitie, en op de toepassing daarvan voor het begrijpen en verlichten van het menselijk lijden en de bevordering van menselijke bloei. Hij wordt beschouwd als een van de grondleggers van Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). Een mooi overzicht over ACT is te lezen in zijn nieuwste boek: [De kracht van psychologische flexibiliteit](#).

In 2022 is de Nederlandse vertaling van *Prosocial* verschenen bij Hogrefe Uitgevers: [Prosocial- Een praktisch programma voor het versterken van productieve en sociaal rechtvaardige samenwerking in groepen](#).

In het boek beschrijven de auteurs de kernontwerpprincipes voor het vormen van beter functionerende groepen en de gedragsveranderingstechnieken die het functioneren van een groep verbeteren. Zij noemen dit het prosociale proces.

- 1 Het prosociale proces helpt groepen een wij-gevoel te krijgen dat verder gaat dan het eigenbelang van elk groepslid en te bepalen wat de bestaansreden van de groep is. Geen enkele groep kan goed presteren als haar leden geen helder idee hebben van een gezamenlijk doel en een gemeenschappelijke identiteit.
- 2 Het prosociale proces bevordert de samenwerking binnen groepen door de leden te helpen om hun eigenbelang in balans te brengen met de belangen van het collectief door middel van de toepassing van de kernontwerpprincipes. Dit proces streeft ernaar te bouwen op de passie en motivatie die ontstaan wanneer je handelt in lijn met je eigen behoeften, waarden en doelen, terwijl je ook tegemoetkomt aan de behoeften, waarden en doelen van de andere groepsleden en die van het collectief als geheel.
- 3 De principes en de gedragsveranderingstechnieken van het prosociale proces helpen individuen om te coördineren tussen groepen, waardoor mensen rechtvaardigere, effectievere en bevredigendere samenwerkingsystemen kunnen creëren, zowel regionaal als nationaal en mondiaal.



Door het boek kom de lezer alles te weten over het prosociale proces en waarom mensen in groepen interacteren als ze doen. Het voorziet de lezer daarnaast van de instrumenten en ideeën die nodig zijn om het prosociale proces in te voeren en toe te passen in groepen waar de lezer zelf bij betrokken is. Het boek is deels gepopulariseerde wetenschap en deels handleiding. De auteurs leggen belangrijke begrippen uit én laten je zien hoe je die in praktijk kunt brengen.

Het boek is in twee delen onderverdeeld. In het eerste deel onderzoeken de auteurs hoe en waarom de evolutieleer en het Nobelprijswinnende werk van Elinor Ostrom over de meenten (*commons*) de basis vormen voor het prosociale proces. In hoofdstuk 1 beschrijven zij hoe menselijke samenwerking kan worden begrepen als een complex adaptief en meerlaags systeem dat evolueert. Plannen, voorspellen en sturen is lastig wanneer je te maken hebt met een complex adaptief systeem, maar de evolutieleer kan je de weg wijzen naar een bewuste gevoeligheid voor en reactie op kleine en grotere groepen om ervoor te zorgen dat die de richting uitgaan die jij graag wilt.

In hoofdstuk 2 gaan zij na hoe Ostroms gedachten over kernontwerpprincipes die samenhangen met het effectief delen van hulpbronnen door groepen kunnen worden uitgebreid naar het verbeteren van de samenwerking in alle groepen. Zij onderzoeken ook de schadelijke effecten van de overtuiging dat de mens in wezen egoïstisch is. Zij bespreken ook het idee van de 'meent', dat zij zien als een ambitieuze visie op hoe we ons lokaal en mondiaal kunnen organiseren door gebruik te maken van markten en regulering, terwijl we een koers volgen tussen excessieve regulering en systemen die losgemaakt zijn van fundamentele menselijke waarden als rechtvaardigheid, loyaliteit en zorg voor elkaar en de planeet. In hoofdstuk 3 beschrijven zij hoe zij Ostroms oorspronkelijke kernontwerpprincipes hebben uitgewerkt, zodat ze niet alleen goede praktijken beschrijven maar ook voorschrijven hoe groepen moeten opereren, en zodat ze niet alleen toepasbaar zijn op groepen die hulpbronnen delen, maar op alle groepen of groepen van groepen.

In hoofdstuk 4 onderzoeken zij de sociale psychologie van samenwerking en concluderen zij dat groepen methoden moeten gebruiken die het onderlinge vertrouwen, het denken aan de toekomst en een gerichtheid op sociale waarden bevorderen. Nadat zij de traditionele leerprincipes en de wetenschap van het symbolisch leren hebben besproken, beschrijven zij hoe deze principes de noodzaak van psychologische flexibiliteit ondersteunen en laten zij zien dat de elementen daarvan stroken met het evolutionaire denken en nuttig zijn voor het verbeteren van de relaties tussen delen van onszelf, tussen onszelf en anderen en tussen de groepen die we vormen.

In deel 2 van het boek richten zij de aandacht op een gedetailleerdere beschrijving van de gereedschappen die je nodig hebt om kleine groepen te helpen beter te functioneren. In hoofdstuk 5 kijken we naar de acceptatie-en-commitment-trainingsmatrix, een instrument dat mensen leert om aandacht te hebben voor twee primaire dimensies van de erva-

ring: (1) de 'innerlijke' en 'uiterlijke' aspecten van de ervaring; en (2) het gedrag dat hen beweegt in de richting van wat belangrijk is (waaronder prosociale relaties met anderen) of weg van angst en andere moeilijke emoties. De matrix is relatief simpel te leren, is nuttig voor het bevorderen van psychologische flexibiliteit en kan op elk niveau worden afgestemd, van het individu tot groepen van groepen. In hoofdstuk 6 geven zij een overzicht van de modules die het prosociale proces uitmaken en van enkele ideeën over hoe die in verschillende omstandigheden kunnen worden geordend als varianten van het proces.

Vervolgens bespreken zij in hoofdstukken 7 tot en met 14 de acht kernontwerpprincipes. Bij elk principe geven zij een kort overzicht van wat bekend is over waarom het belangrijk is voor het verbeteren van de samenwerking. Daarna kijken zij naar manieren om binnen groepen gezondere, flexibelere gesprekken te voeren om passende en effectieve afspraken te maken om het principe te concretiseren. Hoewel zij elk principe afzonderlijk behandelen, zijn ze eigenlijk geïntegreerd. Waar mogelijk geven zij dan ook aan hoe de principes met elkaar verweven zijn.

In hoofdstuk 15 onderzoeken zij manieren om doelen te stellen in groepsverband. Hoezeer een groepsgesprek het bewustzijn ook vergroot, dat bewustzijn is waardeloos wanneer het niet wordt omgezet in daadwerkelijke handelingen die moeten leiden tot verandering. Het stellen van doelen helpt groepen om dit te realiseren. Hoewel deze stap relatief simpel is, wordt die toch vaak vergeten.

Ten slotte onderzoeken zij de veelomvattendere implicaties van de prosociale benadering.

In het boek *Prosocial* ligt de nadruk dus voornamelijk op het verbeteren van het functioneren van groepen. Een impliciete maar consistente boodschap van het boek is die van verantwoordelijkheid: we hebben allemaal een rol in het ten goede veranderen van onze groepen, bedrijven en regeringen. Als we vooruitkijken naar de uitdagingen waar we in de eenentwintigste eeuw met z'n allen voor staan, is er inderdaad geen tijd om te dralen of ijdele hoop te bieden. We moeten het functioneren van onze groepen, organisaties en samenleving actief veranderen. *Prosocial* is daarom ook een oproep aan de lezer om in actie te komen.

Prosociaal gedrag aanleren

Paul Atkins is de directeur van het Prosocial Institute, de opleidingstak van het wereldwijde Prosocial World-initiatief. Het Prosocial Institute leidt mensen over de hele wereld op tot Prosocial facilitators die het prosociale proces bij groepen kunnen leren toepassen. Ook in Nederland zijn al enkele prosocialtrainers actief, zoals Jenny Blaauwbroek.

Jenny Blaauwbroek heeft in 2018 de opleiding Prosocial bij Dr. Paul Atkins gevolgd. Vanaf dat moment heeft zij workshops gegeven, teams begeleid en de eerste Nederlandstalige opleiding ontwikkeld voor professionals die zelf teams met Prosocial willen begeleiden: Teamkracht met Prosocial.

Een traject met een team kan verschillen van één bijeenkomst tot een langdurig traject met meerdere bijeenkomsten waarbij de acht kenmerken van een effectief team besproken worden.

Voorafgaand aan een traject kan de groep een vragenlijst invullen die in de bijeenkomst wordt besproken. Dit geeft de deelnemers de mogelijkheid om anoniem haar of zijn mening te geven. Dit kan ook tijdens de bijeenkomst door de vragen met behulp van de online tool Mentimeter te bespreken. Vaak weten de groepsleden van elkaar niet hoe ze elkaar en de sfeer in groep ervaren. Door ook aandacht te besteden aan emoties als angst en frustratie en het gedrag te benoemen dat de deelnemers hierop vertonen ontstaat er meer begrip voor elkaar.

Bij een bijeenkomst zijn twee onderdelen van Prosocial belangrijk.

- 1 De acht kernontwerpprincipes,
- 2 De kennis van acceptatie en commitmenttraining om de flexibiliteit te bevorderen.

Hiervoor gebruik ik vaak de ACT-matrix, een simpel instrument dat snel inzicht geeft in emoties en gedachten en het gedrag dat daarop volgt.

Uiteindelijk worden concrete acties geformuleerd waar de groepsleden mee aan het werk kunnen.

Een bijeenkomst kan met een kleine groep van drie deelnemers tot een team met meerdere kleine teams, tot wel 60 personen. Het soort groepen varieert van het bestuur van een vereniging tot een afdeling van verpleegkundigen, gemeentebambtenaren of de bewoners van een Ecowijk. De belangrijkste groep die zij op dit moment met Prosocial begeleidt is de Taskforce "Psychologische flexibiliteit in het onderwijs" die zich tot doel heeft gesteld om ACT en Prosociaal gedrag in het onderwijs te bevorderen en hierdoor de wereld een beetje mooier en vriendelijker te maken.