

## Automatische reacties en onbewuste associaties

Veel van ons gedrag doen we automatisch, zonder dat we daarover hoeven na te denken of een bewuste hoefden te maken. Denk aan lopen, praten, eten en slapen. Sterker nog: zodra we over dit gedrag gaan nadenken, wordt het een stuk lastiger om uit te voeren. Denk aan het veranderen van de manier waarop je je voet afwikkelt als je loopt. Ook communicatie roept onbewust (en soms onbedoeld) associaties op. Zo kunnen beelden van mensen in nood weezin oproepen in plaats van medeleven en zo leiden tot een automatische vermijdingsreactie. Het is vaak makkelijker om bestaande, wenselijke automatismen te benutten dan om ongewenst automatisch gedrag te doorbreken. Bedenk nu voor jouw onderwerp: in hoeverre spelen automatische reacties en onbewuste associaties een rol bij dit gedrag?

Hulpvragen:

- Vertonen mensen automatische reacties bij het huidige gedrag en zo ja, welke?
- Zijn er automatische reacties of associaties aan te wijzen die het gewenste gedrag als vanzelf (kunnen) oproepen?

## Emoties

Specifieke gevoelens, zoals angst, woede of blijdschap, leiden tot bepaald gedrag. Het kan gaan om zowel voorgestelde emoties als daadwerkelijk ervaren emoties. Bijvoorbeeld angst voor een pijnlijke behandeling waardoor je het bezoek aan de tandarts telkens uitstelt of een lekker gevoel na het sporten waardoor je fanatiek blijft hardlopen. Emoties kunnen voortkomen uit iemands waarden, zoals wanneer iemands gevoel van autonomie wordt aangesproken of juist bedreigd. Soms kunnen emoties zo heftig zijn dat mensen niet meer open staan voor de boodschap. Bijvoorbeeld wanneer ze zich achtergesteld voelen en daardoor woedend zijn. Het is dan zaak om eerst goed naar de bron van deze emotie te kijken. Het is lastig om direct ervaren emoties te beïnvloeden. Bij voorgestelde emoties gaat dat beter. Door emoties te erkennen of op te roepen kun je hun invloed op gedrag verzwakken of juist versterken. Bedenk nu voor jouw onderwerp: in hoeverre spelen emoties een rol bij het gedrag van de doelgroep?

Hulpvragen:

- Welke emoties motiveren of belemmeren het huidige gedrag?
- Welke emoties motiveren of belemmeren het gewenste gedrag?
- Op welke momenten spelen emoties een rol bij het (huidige) gedrag?

## Sociale omgeving

Wat anderen vinden en doen, heeft invloed op ons gedrag. Vooral als het gaat om mensen uit onze directe sociale omgeving, zoals familie, vrienden of collega's, maar ook om mensen aan wie we autoriteit toekennen vanwege hun sociale status of machtspositie. Het gevoel dat anderen ons waarderen, is een belangrijke voorwaarde om intrinsiek gemotiveerd te zijn. Omdat afwijken van sociale normen afwijzing als gevolg kan hebben, conformeren we ons doorgaans aan deze normen. Wat mensen uit onze sociale omgeving gewenst of goed gedrag vinden, noemen we de injunctieve norm. Deze norm komt niet altijd overeen met de wettelijke regels en/of met gedrag dat de overheid wenselijk vindt. Zo kan de injunctieve norm in een groep zijn dat veel alcohol drinken stoer is, terwijl de overheid alcohol schenken aan dronken gasten in cafés juist verbiedt. Mensen praten met elkaar over wat wel en niet wenselijk is en daarmee beïnvloeden ze elkaar. Wat andere mensen daadwerkelijk dóen, noemen we de descriptieve norm. Deze norm heeft direct invloed op gedrag. Als iedereen naar rechts kijkt, doe we dat zelf ook automatisch. Dit werkt vooral als onduidelijk is wat het gewenste gedrag eigenlijk is in een bepaalde situatie.