

“Visualiseren van de toekomstige zelf vermindert crimineel gedrag”

Van Gelder, J.-L., Hershfield, H.E. & Nordgren L.F. (2013). *Vividness of the Future Self Predicts Delinquency*. *Psychological Science*, 24(6), 974-980. doi: 10.1177/0956797612465197



Wie zich sterk kan inleven in een toekomstige versie van zichzelf, zal minder geneigd zijn tot crimineel gedrag. Verbondenheid met je toekomstige zelf motiveert om rekening te houden met de lange termijn gevolgen van je gedrag.

Een van de meest robuuste bevindingen van criminologisch onderzoek is dat delinquenten neigen zich te richten op de korte termijn. Ze zoeken bijvoorbeeld 'snel' geld, status, of seksuele bevrediging en denken vervolgens niet of nauwelijks na over de mogelijke lange termijn gevolgen van hun gedrag zoals het krijgen van een strafblad, sociale sancties, of het verlies van werk. Uit onderzoek van Jean-Louis van Gelder van het Nederlands Studiecentrum Criminaliteit en Rechtshandhaving (NSCR), Hal Hershfield (New York University) en Loran Nordgren (Northwestern University), blijkt dat de neiging tot delinquent gedrag gepaard gaat met een beperkt cognitief vermogen van personen om zichzelf voor te stellen in de toekomst. Mensen die beter in staat zijn zichzelf in toekomst te zien, blijken ook minder geneigd tot delinquent gedrag.

Huidige en toekomstige zelf

Recent psychologisch onderzoek toont aan dat individuen de neiging hebben om zichzelf in de toekomst als een ander persoon te zien dan hun huidige zelf. De mate van verbondenheid tussen de huidige en toekomstige zelf hangt onder meer af van de tijdsperiode die tussen deze twee

'zelden' ligt. Het is bijvoorbeeld eenvoudiger om jezelf over drie maanden voor te stellen dan over twintig jaar.

Omgekeerd blijkt dat een lage mate van verbondenheid met de toekomstige zelf ertoe kan leiden dat mensen zich meer richten op de korte termijn, en minder rekening houden met de lange termijn gevolgen van hun gedrag. Winst die direct kan worden behaald komt immers ten goede aan de huidige zelf, terwijl eventuele negatieve gevolgen bij de toekomstige zelf terecht zullen komen.

Delinquent gedrag wordt bij uitstek gekenmerkt door directe baten, terwijl de kosten ervan vooral op de lange termijn liggen. Van Gelder en collega's verwachtten in hun onderzoek daarom te vinden dat een sterkere koppeling tussen de huidige en toekomstige zelf ertoe leidt dat lange termijn consequenties beter worden meegewogen en derhalve dat de neiging tot delinquent gedrag afneemt.

Experimenteren met de toekomstige zelf

De onderzoekers voerden twee experimenten uit. In het eerste experiment schreven deelnemers uit de experimentele groep een brief aan hun 20 jaar oudere zelf, waarbij zij werden gevraagd om na te denken over wie ze over twintig jaar zijn, wat ze tegen die tijd zullen doen en welke dingen dan belangrijk voor hen zullen zijn. Vervolgens kregen zij een reeks scenario's voorgelegd waarbij zij steeds al dan niet een delinquente keuze konden maken. Zo werd bijvoorbeeld gevraagd wat de deelnemers zouden doen als zij 50 euro zouden vinden in de kleedkamer van hun sportvereniging: het geld houden of inleveren bij de receptie.

Deelnemers uit de controlegroep schreven een brief aan hun drie maanden oudere zelf voordat ze de scenario's kregen voorgelegd. Degenen die een brief aan hun toekomstige zelf hadden geschreven, waren vervolgens in vergelijking met de controlegroep significant minder geneigd om delinquente keuzes te maken.

Deelnemers waren met name minder geneigd tot delinquente keuzes wanneer zij in de brief ingingen op meerdere aspecten van hun toekomst, wat duidt op een vollediger toekomstbeeld. Dit sluit aan bij eerder onderzoek dat niet alleen denken aan de toekomst, maar ook de inhoud en volledigheid van het beeld van de toekomstige zelf van invloed is op delinquente beslissingen.

Virtuele toekomstige zelf

In het tweede experiment werden deelnemers door middel van virtual reality daadwerkelijk geconfronteerd met een realistische versie van hun toekomstige, verouderde zelf. De onderzoekers werkten voor dit experiment samen met het Center for Advanced Media Research (CAMEeRA) van de Vrije Universiteit Amsterdam. Met behulp van een computerprogramma werden portretfoto's van de deelnemers verouderd en gedigitaliseerd.

De deelnemers werden vervolgens in een 3-dimensionale virtuele kamer geplaatst waarin ze konden rondlopen. Zij kregen de opdracht goed naar zichzelf te kijken in de spiegel die in de virtuele kamer was opgehangen. Op deze manier keken deelnemers uit de experimentele groep hun toekomstige zelf dus recht in de ogen. Deelnemers in de controlegroep waren niet verouderd en zagen derhalve hun huidige, onveranderde zelf, in de spiegel.



Na uit de virtuele omgeving te zijn gestapt maakten de deelnemers een quiz, die ogenschijnlijk ongerelateerd was aan het onderzoek. Bij het behalen van een hoge score werd een geldbedrag gewonnen. Deelnemers konden na het invullen van de quiz zelf hun score controleren. De quiz was echter zo ontwikkeld dat het onmogelijk was om de hoge score te behalen. Indien een deelnemer toch het geldbedrag claimde, kon ervan worden uitgegaan dat hij/zij had vals gespeeld en dus gefraudeerd.

Uit de resultaten bleek dat deelnemers die daarvoor met hun oudere toekomstige zelf geconfronteerd waren, significant minder vaak onterecht het geldbedrag claimden dan degenen

uit de controlegroep. Met andere woorden: een confrontatie met de toekomstige zelf kan tot een reductie van delinquent gedrag leiden.

Verminderen criminele neigingen

In het onderzoek werd met name kleine criminaliteit gemeten, en geen ernstige misdrijven. Maar, zo menen de onderzoekers, criminele carrières beginnen meestal niet met zware delicten, maar met kleine criminaliteit en regelovertredend gedrag dat op termijn escaleert.

De studie bevestigt het idee dat delinquentie kan worden veroorzaakt door een beperkt vermogen van mensen om zichzelf in de toekomst voor te stellen. De resultaten tonen aan dat personen die een levendiger en scherper beeld van hun toekomstige zelf hebben, meer toekomstgericht handelen en daardoor minder geneigd zijn tot delinquent gedrag. Deze bevindingen zijn niet alleen theoretisch gezien relevant, maar kunnen mogelijk ook bijdragen aan de ontwikkeling van effectievere preventie- en interventieprogramma's.

Visualisatie toekomstige zelf

Delinquenten hebben de neiging zich te richten op **korte termijn 'winsten'**...

...en houden daarbij vaak geen rekening met de **consequenties** op **langere termijn**

Onderzoek laat zien dat de neiging tot delinquent gedrag veelal gepaard gaat met een **beperkt cognitief vermogen** om zichzelf in de toekomst voor te stellen

Personen met een levendig beeld van hun **toekomstige zelf** houden in hun gedrag meer rekening met de toekomst

Experimenten van Van Gelder en collega's laten zien dat een confrontatie met de eigen toekomstige zelf kan leiden tot een **reductie** van **delinquent gedrag**

Deze uitkomsten zijn niet alleen wetenschappelijk interessant, maar kunnen eventueel ook bijdragen aan de ontwikkeling van **effectievere preventie- en interventieprogramma's**