

ONGEMAKKELIJKE GESPREKKEN

SURVIVALGIDS –
VAN VERGADERING
TOT FAMILIEFEEST

Rixt Hulshoff Pol
Zoë Papaikonomou
Hodo Abdullah
Elodie Kona

WERELD
MUSEUM

NWADAM

INHOUD

Vooraf: Babs Gons	5	4. HOE? DE SURVIVALTOCHT KAN BEGINNEN	155
Inleiding	9	Vorbereiding	159
1. WAT IS ER ZO ONGEMAKKELIJK?	17	Begin	194
Ongemak: hoe het voelt	19	Tijdens	202
Waar gaan ongemakkelijke gesprekken over?	25	Afronding	214
Wat maakt een open gesprek zo moeilijk?	37	5. HOE? TIPS VOOR EEN ONGEMAKKELIJK GROEPSGESPREK	217
Ongemak aan de macht	51	Vorbereiding	222
Wereldwijd ongemak	56	Begin	230
2. WAAROM IS DIT ZO'N ONGEMAKKELIJKE TIJD?	73	Tijdens	239
Never waste a good (poly)crisis	76	Afronding	253
Onvoltooid gesprek over kolonialisme	80	6. HOE? GESPREKSVORMEN DIE WERKEN	257
Polarisatie... of nie?	88	Bio's ongemakexperts	285
Ongemak online: de rol van (sociale) media	92	Over de auteurs	305
Ho, ho, ho... humor?	95	Dankwoord	310
De generaties van tegenwoordig	102	Noten	313
3. WAAROM IN GESPREK OVER ONGEMAK?	109		
Waarom zou je het doen?	111		
Waarom zou je het <i>niet</i> doen?	143		
Doe je het of doe je het niet?	151		

DE GROOTSTE STRIJD

voor sommigen van ons
begint het pas
na de demonstratie
het protest
het debat

tussen de muren van
vertrouwde huiskamers
in eigen kring, groep,
op eigen stoep
in eigen gemeenten
worden we heen en weer geslingerd
tussen de lieve vrede bewaren
en onze idealen

voor sommigen van ons
wachten in onze dagelijkse decors
voorouderlijke vetes
bloedlijnen berustend op
bouwwerken van waarden
verhinderen ons gehoord te worden
in taal met te weinig ruimte
voor onze eigen vocabulaire

voor sommigen van ons
begint de revolutie
aan de eettafel
in de boekenkast
op de werkplek

voor sommigen van ons
is thuis waar ze een lucifer
onder je regenboogvlag houden
is thuis waar ze je geen gedag zeggen
omdat je niet lijkt te zijn gesneden
uit hetzelfde vlees en bloed

is thuis
waar we leren navigeren
langs net iets te kleffe ooms
waar we ons als krijgers
uitdossen om plaats te nemen
aan kersttafels vol kalkoenen
waar we proberen uit te leggen
dat we anders eten
geloven
denken
liefhebben

voor sommigen van ons
speelt de ware strijd zich af
tussen de zwarte huid van vader
de witte van moeder
in de diaspora
van gemigreerde werelden

en botsende denkbeelden
in de kloof tussen klassen

en hoe hoog de vuist ook geheven
hoe eloquent ook de leuzen
het manifest
hoe georganiseerd ook
het verzet

de strijd begint pas echt
op de terugweg

na de solidariteit van het protest
de kameraadschap op de barricade
wacht ons thuis misschien
wel de eenzaamste strijd

maar ook de grootste overwinning

BABS GONS,
DICHTER DES VADERLANDS (2023-2025)

INLEIDING

Een wereld zonder ongemak bestaat niet. Ook in de tijd dat we dit boek schreven stond het nieuws bol van de heftige en pijnlijke gebeurtenissen en veranderingen; met veel ongemak, onvrede en onveiligheid tot gevolg. Na een toch al roerige periode rondom corona en Black Lives Matter staan we nu dagelijks op met nieuws over Gaza, Oekraïne, Soedan en andere conflictsituaties wereldwijd. Berichten over demonstraties op hogescholen en universiteiten, woede over toeslagen, overvolle azc's, wegblokkades door boeren of klimaatactivisten, seksuele intimidatie en machtsmisbruik volgden elkaar in rap tempo op. Ook zagen we hoe radicaal-rechtse partijen in Europa overwinningen boekten. Al die situaties zijn voer voor ongemakkelijke, vaak pijnlijke en niet zelden ongelijkwaardige gesprekken. Waar kun je heen met je boosheid, frustratie, verdriet en vragen om de situatie en elkaar beter te begrijpen? De familieapp? De buurtborrel? De moskee? De sportkantine? De koffiehoek op je werk? En: hóé voer je het gesprek met andersdenkenden?

WAAROM DEZE GIDS?

De afgelopen decennia zijn mensen wereldwijd sterker met elkaar verbonden geraakt via internet en sociale media: belangrijke aanjagers van informatie-uitwisseling, waardoor maatschappelijke bewegingen zich sneller en wijder verspreiden en geregeld de status quo uitdagen. De andere kant van de medaille: kortere en oppervlakkiger interacties, met snelle meningen tonen we wie we denken te zijn. Maar: dieperliggende waarden kwijnen weg als ze geen aandacht krijgen. Zo ontstaan steeds vaker momenten van

onbegrip en ongemak en gaan we echte ontmoetingen liever uit de weg. En daarmee doen we onszelf tekort.

In gesprek blijven is niet alleen cruciaal voor je eigen ontwikkeling. Het zorgt ook voor de broodnodige gemeenschapszin. Gesprekken kunnen niet alleen relaties verbeteren: toegankelijke vrijhavens voor gesprekken zijn ook een fundament voor een gelijkwaardiger samenleving. Dialoog is een belangrijke motor van maatschappelijke verandering. Al pratend raak je elkaar met persoonlijke verhalen en maak je samen nieuwe geschiedenissen met het oog op de toekomst. Veel mensen hebben zorgen over de toenemende verharding in gesprekken; zij geven aan niet te willen toegeven aan verlamming of cynisme, maar niet te weten *hoe* dit te doen.

Redenen genoeg om deze gids te maken over hoe ongemak kan worden aangegaan. We willen vooral handvatten bieden. Welke tools zijn onmisbaar voor een constructief gesprek? Op welke manieren kun je aandachtig luisteren? En hoe ga je om met machtsverschillen?

WAT HEEFT ONGEMAK MET EEN MUSEUM TE MAKEN?

Een andere aanleiding voor dit boek vormt de reeks *Ongemakkelijke gesprekken* in Wereldmuseum Amsterdam.¹ Tijdens deze bijeenkomsten onderzoeken deelnemers ongemakkelijke thema's. Zo bouwen zij ervaring op om samen te denken, te luisteren en te spreken. Dat deze gesprekken juist daar zijn ontstaan, is geen toeval. Het verhaal van dit museum – sterk verbonden met kolonialisme – is direct gerelateerd aan het ongemak dat we nu op veel plekken in de samenleving tegenkomen.

Nu het zicht op ons koloniale verleden langzaam en met horten en stoten verandert, kijkt de organisatie van Wereldmuseum kritisch naar de erfenissen die zij beheert en naar de eigen rol in het systeem. Gebouw, collectie én thematiek van Wereldmuseum leiden regelmatig tot meningsverschillen en schurende gesprekken. Je hoeft maar te denken aan roofoverval, menselijke resten in beheer en mensen die op ongelijkwaardige wijze zijn geframed in de reusachtige fotocollectie. Het koloniale denken duikt overal op in het dagelijks leven, zowel binnen als buiten de museummuren.

Ook in de manier waarop we met elkaar en met de aarde omgaan.

De laatste jaren zoekt Wereldmuseum het gesprek bewust op via tentoonstellingen en programma's gericht op dekolonisatie. Dat is: erkennen en onderzoeken hoe het koloniale verleden, inclusief de eurocentrische blik en het bijbehorend superioriteitsgevoel, nog altijd doorwerkt; hoe we dit kunnen bevragen en wat we hiervoor in de plaats kunnen stellen.

Het museum heeft zeker niet alle antwoorden paraat. Onderweg op een *bumpy road* proberen de medewerkers de blik te verruimen door kritische stemmen op te zoeken over beladen thema's als kolonialisme, migratie, identiteit, racisme, beeldvorming, gender, religie, klimaat of culturele toe-eigening. Door uitnodigend te zijn, een stap terug te zetten, ontstaan ruimte en uitwisseling tussen verschillende denk- en leefwerelden.

ZOË, ELODIE, HODO, RIXT & ONGEMAK

Dit bijzondere coauteurschap – van maar liefst vier auteurs – komt voort uit onze gezamenlijke behoefte om ervaringen met ongemak te bevragen en uit te diepen. Wij hebben alle vier onze persoonlijke portie ongemak ervaren. Soms ongevraagd en ongewenst, soms actief opgezocht en zorgvuldig voorbereid.

Zoë onderzoekt al jaren machtsverhoudingen binnen de samenleving en dan vooral waar het gaat over diversiteit, inclusie en gelijkwaardigheid op de werkvloer. Zij schreef hierover twee boeken: *'Heb je een boze moslim voor mij?'* (met Annebregt Dijkman) en *De inclusiemarathon* (met Kauthar Bouchallikht). Ongemak is een continu onderdeel van haar werk, waarin alleen al de woorden 'diversiteit', 'inclusie' en 'gelijkwaardigheid' ongemak oproepen en mensen tegen de haren instrijken. Hodo houdt zich als onderzoeksjournalist en strategisch communicatieadviseur bezig met de manier waarop taal in- en uitsluit. Zij zag vooral veel ongemak in de mediawereld, waar met taal een eendimensionale werkelijkheid wordt gecreëerd, terwijl de nadelige effecten die daaruit voortvloeien niet altijd worden gezien. Elodie houdt zich als meertalig copywriter en eindredacteur dag in, dag uit bezig met hoe ongemak tot uiting komt in verschillende talen en culturele contexten. Rixt werkt – afwisselend

als (programma)maker en leidinggevende – zo'n twintig jaar in de culturele sector. Een rode draad in haar werk is vernieuwende vormen ontwikkelen om ongemak aan de kaak te stellen en mensen met elkaar in gesprek te brengen over complexe levensthema's. Zo nam Rixt bij Wereldmuseum Amsterdam het initiatief voor de serie *Ongemakkelijke gesprekken*.

Direct en met gestrekt been, de focus op machtsevenwicht, kritisch bevragend of verlegen-activistisch: als auteurs hebben wij ieder een eigen stijl in de omgang met ongemak. Elke stijl heeft voor- en nadelen, wat ons gaandeweg al proberend, ploeterend en proestend steeds wijzer maakte. Toch bleven we ook met vragen zitten. Bijvoorbeeld hoe je met acute weerstand omgaat, of met mensen die echt(!) niet luisteren. Hoe de roep om veiligheid te begrijpen en wanneer er wel of niet gehoor aan te geven. Wat een effectieve manier is om deelnemers aan een gesprek bewuster te maken van machtsrelaties. Naast onze eigen ervaringen, lasen we stapels boeken en interviewden we negentien 'ongemakexperts' om een zo rijk en uitgebreid mogelijk ongemaksmenu te kunnen serveren aan lezers met verschillende behoeften en vragen.

ONZE AANPAK

Gericht op levendige praktijkvoorbeelden hebben we professionals benaderd die – gewild of ongewild – zijn uitgegroeid tot doorgewinterde beoefenaars in ongemakkelijke gesprekken. Met hun uiteenlopende zienswijzen en benaderingen zijn zij ambassadeurs voor het aangaan van ongemak. Als kralen aan een ketting rijgen hun ervaringen (zowel successen als uitglijders) en tips de hoofdstukken aaneen. Ze vullen elkaar aan en spreken elkaar tegen: precies waarop wij hadden gehoopt bij een boek over dit onderwerp. Vanaf pagina 285 stellen alle ongemakexperts zich voor. Hier noemen wij hen, in dankbaarheid, met hun voornaamste expertise:

NOELLE AARTS (cultureel antropoloog en hoogleraar Socio-ecologische interacties), **JERRY AFRIYIE** (vrijheidsschrijver, oprichter Kick Out Zwarte Piet), **KARIM AMGHAR** (docent, presentator), **DILARA BILGIÇ** (schrijver en presentator), **JAPKE-D. BOUMA** (*NRC*-columnist), **MAURITS DE BRUIJN** (beeldend kunstenaar en schrijver), **ASTRID**

ELBURG (leiderschapscoach), **YARIN ESKI** (criminoloog, universitair hoofddocent Bestuurskunde), **MARCIN KARWIŃSKI** (expert non-verbale communicatie, inclusiekunstenaar), **KEES KLOMP** (activistisch onderzoeker, hoogleraar Betekeniseconomie), **JUDI MESMAN** (hoogleraar Maatschappelijke verantwoordelijkheid en impact), **JEFTHA PATTIKAWA** (communicatiestrateg, onder andere verbonden aan het Nationaal Archief), **MOUNIR SAMUEL** (politicaloloog en diversvaardigheidsadviseur), **BABAH TARAWALLY** (filosoof en schrijver), **TINKEBELL** (kunstenaar, activist), **MICHELLE VAN TONGERLOO** (huis- en straatarts), **MPHO TUTU** (priester en kunstenaar), **DIRK DE WACHTER** (psychiater-gezinstherapeut en schrijver) en **MERCEDES ZANDWIJKEN** (oprichter Keti Koti Dialoog Tafels).

Schrijven met vier auteurs tegelijkertijd, zoekend naar ruimte voor verschillende stemmen en zienswijzen, is een intensief proces. En een directe praktijkoefening, want natuurlijk werd het ook weleens ongemakkelijk. Toch was dit ongemak het waard om te doorstaan, door af en toe weer terug te keren naar onze eigen verhalen en onderliggende waarden, en door naar elkaar te blijven luisteren. Omdat we een gezamenlijk doel hadden: een praktische survivalgids schrijven voor eenieder die – met vallen en opstaan – gelooft in het belang van ongemakkelijke gesprekken om niet volledig opgesloten te raken in de eigen bubbel(s).

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Het makkelijke antwoord is: voor iedereen! Want ja, wie voert er nou nooit een ongemakkelijk gesprek? Voor je begint geven we een paar leestips mee:

- Probeer zo veel mogelijk te lezen met een open mind. Zowel de auteurs als de ongemakexperts zijn behoorlijk verschillend. Je komt hoogst waarschijnlijk ervaringen of tips tegen waar je je aan stoort, waar je het fundamenteel mee oneens bent of waarbij je juist een gat in de lucht springt van herkenning.
- Noteer zulke negatieve én positieve momenten in je persoonlijke tip-&-triggerlijst. *Ze* zeggen iets over jouw eigen

verhaal. En dat is een belangrijke basis voor je eigen ongemakkelijke gesprekken.

- In dit boek gaat het regelmatig over ‘de norm’: de set ongeschreven regels en afspraken van de dominante groep in de samenleving. Wie op een of meer vlakken tot de norm behoort, heeft meer macht in een ongemakkelijk gesprek. Je vertegenwoordigt een groep die het vaak voor het zeggen heeft en waar vaker naar wordt geluisterd. Om meer inzicht te krijgen in jouw positie in een ongemakkelijk gesprek is het zinvol om je af te vragen: hoor ik (in bepaalde opzichten) tot de norm of niet? Hoe je hiermee vervolgens het beste kunt omgaan, lees je in het praktische deel van het boek.
- Soms is het goed om je even te realiseren waaróm je het gesprek ook alweer begint: om je relaties, inclusief die met jezelf, te verbeteren, voor het collectief, voor een gezonde democratische samenleving met een plek voor iedereen, om anderen te begeleiden in het proces – of misschien wel alles tegelijk.

TAAL

Taal kan mensen op diverse gronden in- of uitsluiten. Dat levert op zichzelf al het nodige ongemak op en kan behoorlijk bepalend zijn in ongemakkelijke gesprekken. Ook wij maken taalkeuzes in dit boek. Zo proberen we koloniaal taalgebruik te vermijden, denk aan ‘slaaf’ of ‘blank’. Schrijven we in navolging van Associated Press de termen Zwart (met hoofdletter) en wit (zonder hoofdletter). En gebruiken we bijvoorbeeld ‘die’ of ‘hen’ bij personen die zo liever aangesproken worden en zich niet thuis voelen in de persoonlijke voornaamwoorden ‘zij’ of ‘hij’.²

Anders dan in een boek kun je in echte gesprekken vragen met welke termen mensen zichzelf bij voorkeur aanduiden (‘hoe zou je graag worden aangeduid?’). In de interviewcitaten van de ongemakexperts gebruiken we hun letterlijke woorden. Dat woordgebruik hoeft dus niet overeen te komen met onze eigen woordkeuze.

ZELF AAN DE BAK MET ONGEMAK

Dit boek is geen stappenplan. Zoiets bestaat namelijk niet voor een ongemakkelijk gesprek. Geen gouden formules of toverspreuken die ongemak in één keer omzetten in gemak... Zie het boek als een keuzemenu, waar je zelf uit kunt halen wat er voor jou in zit. Het grootste deel gaat over het HOE van ongemakkelijke gesprekken. We snappen de verleiding om daar meteen naartoe te bladeren. Maar: zou je ook gaan survivalen zonder voorbereiding?

In hoofdstuk 1 nemen we je mee in WAT ongemak is, hoe het ontstaat, hoe het kan voelen en hoe het zich wereldwijd uit. In hoofdstuk 2 nemen we de tijdsgeest onder de loep: wat veroorzaakt ongemak in deze tijd? Met deze kennis kun je door naar hoofdstuk 3 en de afweging van het WAAROM: welke gesprekken wil je wél en welke wil je vooral ook níét aangaan?

In de hoofdstukken 4 en 5 ga je echt op survivaltocht (want zo voelt het soms wel, toch?). We nemen je stapsgewijs mee in het HOE van het ongemakkelijke gesprek: voorbereiden, beginnen, volhouden en afronden. Van een-op-eengesprekken (4) tot georganiseerde groepsgesprekken (5). In hoofdstuk 6 zetten we ten slotte verschillende gespreksvormen op een rij, voor wie zelf een gesprek over een ongemakkelijk onderwerp wil organiseren.

AAN-MOEDIG-ING

Het zal je verbazen welke veerkracht ontstaat als je ongemak recht in de ogen kijkt. Hoe de wereld eruit kan zien als je angst overwint en moed omarmt. Wat er gebeurt als we met oog voor verschillende machtsposities op een opbouwende manier met elkaar spreken. Wanneer we elkaar vrijheid geven om te verschillen en ook bereid zijn om gedeelde grond te zoeken. Om samen te kunnen bouwen aan een gelijkwaardiger en rechtvaardiger wereld.

Ongemakkelijk of niet: laten we elkaar ontmoeten in een toekomstig gesprek.

1.

**WAT is er zo
ongemakkelijk?**

ONGEMAK: HOE HET VOELT

In een lege avondtrein gaat iemand vlak naast jou zitten. In de schoolkantine ziet niemand je staan, terwijl je je toch bekeken voelt. Een collega roddelt hardop over die nieuwe ‘exotische’ collega. De buurman maakt een ongepaste opmerking tijdens een feest dat maar niet op gang wil komen – de gastvrouw staat ernaast.

Pijnlijk! Cringe! Awkward!

Je herkent dit soort situaties vast wel. Want ongemak is overal, om je heen en wereldwijd. Van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat hebben mensen ontmoetingen die gepaard gaan met vervelende gevoelens en bijbehorende spanning. Dat is ‘de’ leven en je weet dat het onvermijdelijk is. Ongemak kruipt onder je huid en kan bezit nemen van je hele lichaam.

ALS HET JE BEKRUIPT

Ongemak begint niet zozeer bij wat je *denkt*, maar bij datgene waar je sterke *gevoelens* bij hebt. Ongemak wortelt in emotie. Dat kun je ook fysiek ervaren.

Waar voel jij het in je lijf? Hodo krijgt kriebels in haar buik, Elodie gaat sneller ademen en krijgt een hogere stem. Zoë’s kaak verstijft en Rixt krijgt een tintelend gevoel dat begint in haar benen.

Iedereen ervaart ongemak. Ook als je behoorlijk bedreven bent in de omgang ermee, reageert je lichaam. Bij de een kriebelt het onder de oksels (Babah Tarawally), de ander gaat blozen (Mounir Samuel), weer een ander krijgt trillende handen (Karim Amghar), een prikkende haarlijn (Japke-d. Bouma) of een mix van misselijkheid, verdriet en wanhoop (Astrid Elburg). En bij vrijwel iedereen gaat het hart sneller kloppen. Omdat het gevoel je

overkomt en er allemaal stofjes worden aangemaakt, vergelijkt Yarin Eski het effect van ongemak met 'verliefde vlinders in je buik'.

Je kijkt rond. Ben jij nou de enige die hier ongemak ervaart? Best mogelijk, want dat is persoonlijk én context/cultuurgebonden. Maar als je beter oplet, zie je dat je niet de enige bent. Wie wiebelt daar zo, twijfelend of ze iets zal zeggen? (Michelle van Tongerloo). Plukt aan haar haren? (Mercedes Zandwijken). Zit met verkrampte spieren? (Marcin Karwiński). Vraagt zich trillend af of ontsnapping nog mogelijk is? (Maurits de Bruijn). Meestal herkennen meer mensen het beladen moment. Maar hoe gaat het dan verder? Wie gaat het gesprek aan? Vaak wordt het ongemak zachtjes verdreven. Met het tinkelen van een lepeltje in een kopje koffie. Iemand zegt: 'Hmm... ja, tja ... eh nou ... goh ... even iets heel anders...'

JERRY AFRIYIE:

'De stilte die valt, wordt opgevuld om het ongemak niet te voelen. Sommigen worden boos, sommigen ontkennen het, stellen het uit of vermijden het. Voor mij is vooral interessant hóe we dat ongemak proberen te vullen.'

JAPKE-D. BOUMA:

'Als er een stilte volgt na een ongemakkelijke situatie is dat superconfronterend. We zijn niet meer gewend aan stiltes. Je merkt het al als je per ongeluk naar de wc gaat zonder je telefoon. Je brein is meteen van slag. Help! Helemaal niks! Wat moet ik nu? Een moment van bezinning?!'

Oké, rustig blijven ademen nu. Wie let op het ritme van gelijkmatige ademhaling kan het zenuwstelsel kalmeren, zodat de fysieke ongemakssensaties voorbijtrekken. Dit helpt je om niet direct in de verdediging of de ontwijking te schieten. Adem rustig in (tel tot vier) en heel gecontroleerd uit (tel tot zes), steeds met dezelfde interval. Onderzoek laat zien dat cortisol en adrenaline zo binnen korte tijd wegzakken.³ Voel je je al iets beter? Dan kunnen we jouw ongemak gaan ontleden.

In dit eerste hoofdstuk kom je te weten waar ongemak uit bestaat, waarom het zo'n angst aanjaagt en wat een open gesprek zo lastig maakt. Wat hebben belangrijke denkers geschreven over dialoog en wat kunnen we daarvan opsteken? Welke rol speelt

macht? En in hoeverre is ongemak een wereldwijd fenomeen? We nodigen je uit om ongemak te zien als een geladen, maar ook kansrijk moment.

TUSSEN FAK EN SOCIAAL-CULTUREEL ONGEMAK

Soms is ongemak meer een soort *ongerief*: balen, rip, fak. Die vette mayoklodder op je nieuwe broek tijdens een date met potentie. Vervelend, geen ramp. Over dit type ongemak gaat dit boek niet (of nauwelijks).

In dit boek bedoelen we met ongemakkelijke gesprekken: situaties waarin je het gesprek aangaat vanwege botsende belangen. Bij ongemak op het sociaal-culturele vlak, waar je zelf middenin zit of je sterk mee verbonden voelt, ben je vaak echt van je stuk gebracht. Want er staat veel op het spel. Jij. Jouw cultuur. Jouw identiteit. Jouw waarden. Rechtvaardigheid.

Onuitgesproken normen bepalen hoe we met elkaar omgaan. Sociaal ongemak ontstaat als van een norm wordt afgeweken of als normen verschuiven dan wel ter discussie staan. Als iets gebeurt dat niet 'hoort', of als dat niet beantwoordt aan de verwachtingen. Of zoals kunstenaar TINKEBELL het omschrijft: 'Het gaat om errors op de norm. Hoe we het nu eenmaal hebben georganiseerd, door alle jaren en eeuwen heen. En het is heel moeilijk om daar kritisch naar te kijken. We vinden het moeilijk om daar boven te zweven en te denken: is dit eigenlijk wel oké?'

In je hoofd spelen zich dan razendsnel gewichtige vragen en scenario's af om het gesprek te ontwijken of om juist de aanval te openen. Of onzekerheid over jouw mogelijke reactie. Je voelt je geraakt, misschien wel beledigd of buitengesloten, maar hoe dan ook betrokken. Is het aan jou om hier iets van te zeggen? Wie wil je zijn en waar wil je voor opkomen? En: hoe voelt het als je het laat zitten?

MOUNIR SAMUEL:

'Ongemak is in een situatie verkeren of met informatie worden geconfronteerd waar je niet meteen een reactie op weet te geven, en die niet vertrouwd is. Eigenlijk is ongemak alles wat we niet kunnen plaatsen. Als er een

persoon binnenkomt die half opgeschoren haar heeft en borsten maar ook borsthaar, dan leidt dat tot ongemak. Want wat we zien, kunnen we niet plaatsen. Als ik binnenkom en opeens zeg dat ik christen ben, ontstaat er groot ongemak, en verbazing, want mensen dachten een moslim te ontmoeten. Ongemak is de interne respons op wat er extern gebeurt.’

ONGEMAK ALS KANS

Wie goed luistert en de lichaamssignalen leest, weet dat er een be-slissend moment op stapel staat. Wat ga je doen? Vluchten, vechten of bevriezen? Een ongemakkelijk moment kan riskant aanvoelen, maar het kan ook een kans zijn om ergens bij stil te staan.

Een belangrijke inspiratiebron op dit punt is de Amerikaanse natuurkundige en filosoof David Bohm, die schreef over de aanpak van maatschappelijke problemen. Hij zocht naar manieren waarop mensen – ondanks hun versnipperde kennis van de wereld en ‘de’ waarheid – toch samen tot oplossingen kunnen komen. Daartoe voerde hij gesprekken met de Indiase filosoof Krishnamurti en met zijn eigen buurman/collega Albert Einstein (die in Bohm een ‘spirituele zoon’ zag⁴).

Bohm beschrijft momenten van sociaal ongemak als ‘vloeibaar’ en geladen met *suspense*, een soort gespannen afwachting. Hij vergelijkt zulke momenten met natuurlijke processen met een onzichtbare orde en samenhang, waarbij druk voor verandering zorgt. Denk maar aan het gezegde ‘onder druk wordt alles vloeibaar’. Zo werkt het volgens Bohm ook met ons denken. Juist wanneer mensen onder spanning staan, kan iets in beweging komen als ze met elkaar van gedachten wisselen. Het schurende van zo’n gesprek maakt je alert. Je realiseert je daardoor bijvoorbeeld *dat jouw ervaringen bepalen hoe jij de wereld ziet*.

Deze manier van praten onder spanning kan volgens Bohm helpen om blokkades in het gesprek op te heffen: je staat meer stil bij je eigen veronderstellingen én bij datgene wat de gesprekspartner inbrengt. Waar ongemak is, is ook ruimte. Voor reflectie, voor nieuwsgierigheid en begrip, en soms zelfs voor nieuwe inzichten. Daarom kan het soms zinvol zijn om de spanning op te zoeken en

het ongemakkelijke gevoel dat erbij hoort te verduren: ‘*suspension creëren*’, waarbij Bohm stelt dat je de impulsen die voortkomen uit jouw aannames tijdelijk kunt opschorten. Stel: je eerste impuls is dat iemand een ongelofelijke lomperik is. ‘Opschorten’ betekent dan dat je die eerste indruk niet moet ontkennen, maar je volledige aandacht moet geven door er zelf in gedachten bij stil te staan. De irritatie, frustratie en/of woede die jouw gesprekspartner bij je oproept, krijgt op die manier ruimte zonder dat de ander het merkt. Het idee is dat je deze effecten bij jezelf waarneemt zonder je er volledig mee te identificeren. Zo wordt ongemak een vruchtbare grond voor verdiepende gedachten, voorbij beleefdheden en oppervlakkig groepsdenken.

Uiteindelijk kan suspension op die manier ook zorgen voor meer cohesie – samenhang – en verbondenheid tussen mensen. Ondanks je verschillen ben je betrokken bij het onderwerp en dankzij het gesprek kom je mogelijk iets dichterbij elkaar te staan. ‘Het allerbelangrijkste voor de toekomst is om de barrières tussen de mensen af te breken, wat ons in staat zal stellen als één intelligent wezen op te treden,’⁵ aldus Bohm. Dat laatste is misschien wel een heel grote collectieve uitdaging, maar het eerste is met wat kunde zeker in praktijk te brengen: door een discussie of debat om te buigen tot een *dialog* (zie verderop in dit hoofdstuk). Daarin gaat het namelijk niet om winnen of gelijk krijgen, maar om ‘de kunst van het samen nadenken’.

Ook Karim Amghar ziet zulke kansen in ongemak: ‘Het is een gedeelde ervaring, waarin je samen met de persoon met wie je op dat moment praat of in dezelfde ruimte bent, ontdekt wat oké is om te bespreken en wat eigenlijk niet acceptabel is.’ Daar kan vrijheidsschrijver Jerry Afriyie bij aansluiten: ‘Ongemak het hoofd bieden is een soort *testing the waters*. Het wordt pas erg als het ten koste gaat van een oprecht gesprek tussen twee mensen, en dat het leidt tot uitstel van ontmoetingen die plaats moeten vinden. Je moet soms ook een nieuw terrein verkennen met elkaar, waar je niet helemaal weet hoe je ermee om moet gaan. Maar meestal valt het wel mee als je het een eerlijke kans geeft.’

Dit sluit aan bij schrijver-activist bell hooks (zelfverkozen spelling), die net als onze geïnterviewden in moeilijke en vooral onrechtvaardige situaties de kans van dialoog ziet. Zij wijst op de verantwoordelijkheid die mensen in dat opzicht hebben: ‘*We seldom think of conversations as commitment, but it is.*’⁶

Ongemakkelijke gesprekken kunnen volgens hooks op een creatieve manier destructieve patronen in ons leven doorbreken omdat mensen hun verhalen delen waardoor hoop en heling kunnen ontstaan. Dat ziet ook psychiater Dirk De Wachter in zijn praktijk, waar nogal wat mensen komen die door ongemak geteisterd worden. Ongemak kan geluk in de weg staan, maar dat hoeft volgens hem geenszins het geval te zijn. Integendeel: 'Lastigheid verbindt fors.' Hij houdt dan ook een 'klein pleidooi voor het ongemak zelf'. En hoewel hij uiteraard liever niet ernstig ziek was geworden, ondervindt hij ook zelf dat lastigheden van het leven – zoals zijn eigen medisch ongemak – liefde kunnen genereren: 'Het kan zorgen voor verbinding, nabijheid, troost, zorgzaamheid en barmhartigheid. En dat is heel mooi. Ongemak leert ons de noodzaak van liefdevolle verbinding inzien.' Kortom: ongemak biedt kansen, zegt deze voorstander van 'niet om het ongemak heen lopen'. 'Je hoeft het niet te forceren, maar *durf*, spreek iemand aan en luister. Gewoon beginnen en zien wat ervan komt.' Dat is in sommige gevallen zelfs een verantwoordelijkheid. Het ongemakkelijke gesprek kun je aangrijpen om relaties te versterken en het begrip van de wereld waarin je leeft te vergroten.

WAAR GAAN ONGEMAKKELIJKE GESPREKKEN OVER?

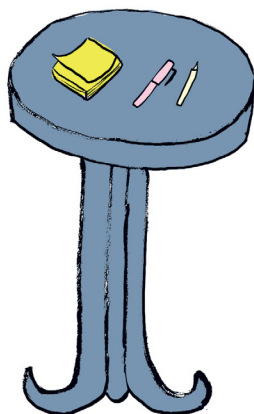
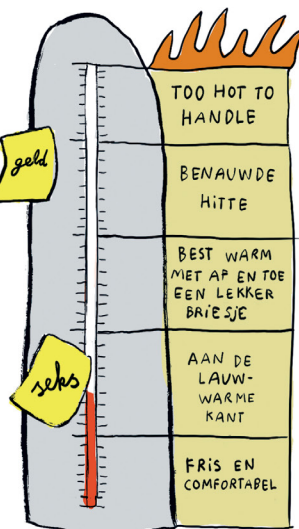
Ongemakkelijke gesprekken gaan over alles waarvan je vindt dat het lastig is om over te praten. Onderwerpen waar je misschien al snel aan denkt: seks, afkomst, gender, politiek, geloof. Maar de ongemakexperts die we ondervroegen voor dit boek noemden ook etnisch profileren, overspel, ongewenste kinderloosheid, abortus, pesten, veehouderij, klimaatverandering, migratie, armoede, ziekte, dood, drugsgebruik en hoe mensen reageren op jouw beperking. En het ongemak is nog zoveel breder.

Steeds wanneer je je kwetsbaar voelt, als je eigenwaarde en/of de rechtvaardigheid in het algemeen in het geding is, als een onderwerp van levensbelang voor je is, ontstaat potentie voor een ongemakkelijk gesprek.⁷ Oftewel: eerlijke, onvoltooide, noodzakelijke gesprekken (Mounir Samuel) en moedige gesprekken.

MPHO TUTU:

'Ik zie ongemakkelijke gesprekken als moedige gesprekken. Het zijn gesprekken die we *moeten* hebben, maar niet per se *willen* hebben. In een comfortabel gesprek ervaar ik het gemak en de veiligheid dat ik ongeveer weet hoe mijn woorden zullen vallen. Bij een ongemakkelijk gesprek weet ik niet hoe wat ik zeg, zal worden ontvangen. Mogelijk volgt kritiek. Op dat moment gebeurt iets wat ik niet leuk vind, dat ongemak veroorzaakt en dat het gevoel van uitsluiting oproept. Of het op het werk is of in intieme relaties, ik benoem het altijd als iets niet goed voelt. Het doel van deze moedige, ongemakkelijke gesprekken is vervolgens niet om elkaar te bestrijden, maar eerder om weer verbinding te vinden. De verbinding was verbroken, we zijn in verlegenheid gebracht en we willen een manier vinden om de menselijke connectie te herstellen.'

Over geld praten vind ik vreselijk! Ja, of als mensen te lang stil zijn, brrr! En zo'n een saai grapje waar niemand om lacht, moet je mij nie voor bellen! Maar je mag me alles vragen over mijn seksleven en de overgang, echt no problemootje!



Of ze nu schuren of wringen, gepeperd, lastig of verhit zijn, ongemakkelijke gesprekken hebben dus een aantal dingen gemeen: de gespannen sfeer tussen mensen die het niet met elkaar eens zijn. Angst voor de uitkomst, maar ook een opening om met elkaar opnieuw naar de wereld te kijken. Jerry Afriyie verwoordt dit als volgt: 'Als we iets van de ander vragen of eisen, dan is dat altijd confronterend. Je kunt het "in gesprek gaan" noemen, of "dialogo voeren" – zolang je maatschappelijk verandering wilt, ben je mensen aan het confronteren. En we kunnen een laagdrempelig gesprek hebben, maar uiteindelijk ga je een confrontatie aan met de maatschappij. Dat is juist heel welkom, omdat we nooit iets voor elkaar kunnen krijgen zónder die confrontatie te normaliseren.'

DE DRIE ONGEMAKKELIJKSTE LAGEN IN HET GESPREK

In ongemakkelijke gesprekken zijn we vaak té snel té doelgericht: dan willen we een boodschap of opvatting verkondigen die iemand anders voetstoots van ons moet aannemen. Terwijl we weinig aandacht hebben voor de standpunten van de gesprekspartner, laat staan voor zelfreflectie en gezonde twijfel. Dit werkt contraproductief: onbegrip en frustratie nemen wederzijds toe in plaats van af.

In een project van de Amerikaanse universiteit Harvard hebben onderzoekers duizenden *difficult conversations* (moeilijke gesprekken) uit zes werelddelen geanalyseerd, om deze dynamiek beter te begrijpen. In hun boek *Difficult Conversations. How to Discuss What Matters Most* doen Douglas Stone, Bruce Patton en Sheila Heen verslag van dit onderzoek.⁸ Daarbij staan de volgende vragen centraal: Uit welke lagen bestaan ongemakkelijke gesprekken? Op welke valkuilen moet je letten? En hoe kun je die vermijden?

Op basis van de bevindingen uit het onderzoek van Stone, Patton en Heen zoomen we nu in op de drie belangrijkste 'typen' ongemakkelijk gesprek, waarin steeds zo'n 'laag' de overhand heeft: de *What has happened Conversation* (Wat is er gebeurd?), de *Feelings Conversation* (Gevoelens) en de *Identity Conversation* (Identiteit en gezichtsverlies). In de praktijk kunnen de drie lagen tegelijkertijd in één gesprek voorkomen. We geven je per valkuil alvast

een tip hoe je er het beste mee kunt omgaan. Meer praktische handvatten vind je in hoofdstuk 4 van dit boek.

1. Wat is er gebeurd?

- Van schuldvraag tot verantwoordelijkheid

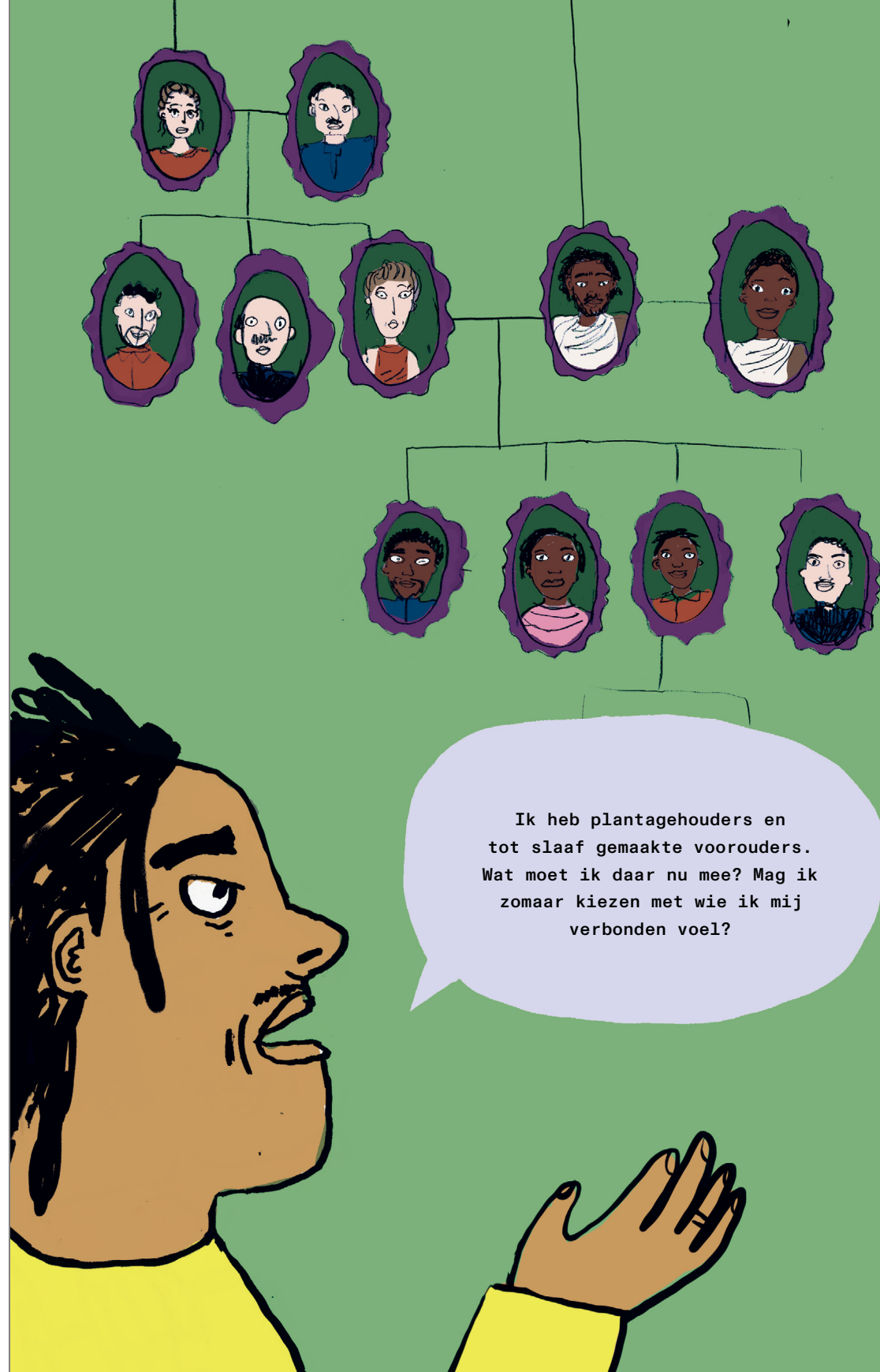
Ai... hier is iets verkeerd gegaan: iets had moeten gebeuren of is juist nagelaten. Denk aan een familie-activiteit die compleet in het water is gevallen, of een mislukte projectpresentatie op het werk. Zulke gebeurtenissen gaan gepaard met gevoelens van schuld en schaamte - en daar wil je zo snel mogelijk vanaf. Japke-d. Bouma vertelt: 'Wanneer je bij een grote krant werkt, en opereert in het brandpunt van de actualiteit, komen fouten voor. Ongemak is onze business, en daarbij ga je over allerlei grenzen. Maar ik kijk momenteel ook uit op een bouwplaats. Daar gebeurt precies hetzelfde met doorschuiven en doorverwijzen.'

Mensen denken lang niet altijd dat zij zelf onderdeel zijn van het probleem en vergeven zichzelf over het algemeen sneller dan dat ze iemand anders vergeven. Om iemand ergens van te overtuigen, blijken argumenten nauwelijks te werken. Aan mensen vertellen dat ze het mis hebben (of verkeerd begrijpen) zonder dat je hun kant van het verhaal aanhoort, levert weinig op. Dan blokkeren ze alleen maar. Maar hoe moet het dan wél?

In elk geval: stoppen met bakkeleien of elkaar met voors en tegens bestoken. Onderzoek en ontdek liever elkaars verhalen en ervaringen. Dan begrijp je beter hoe mensen tot hun opvatting zijn gekomen. Het werkt verhelderend, want dan blijkt dat ieder van ons de wereld anders ervaart en interpreteert, andere regels toepast en verschillende conclusies trekt.

Valkuil: potje 'wie-is-de-schuldige'

Mensen spelen nogal eens *blame roulette*, ofwel een potje 'wie-is-de-schuldige'. Dit leidt af van waar het eigenlijk om draait: de analyse van het ongemak. Het gaat bij ongemakkelijke gesprekken namelijk niet zozeer om wat *waar* is, maar om wat *belangrijk* is. Anders gezegd: ongemakkelijke gesprekken gaan meer over onze eigen waarden dan over de inhoud van het onderwerp. Zoeken naar wie gelijk dan wel de schuld heeft, brengt je daarbij niet verder; het drijft de gesprekspartners juist verder uit elkaar.



Ik heb plantagehouders en tot slaaf gemaakte voorouders. Wat moet ik daar nu mee? Mag ik zomaar kiezen met wie ik mij verbonden voel?



Nu weet ik dat mijn betovergrootmoeder ook erg heeft geleden in de koloniale tijd. Luister nu het hele verhaal in mijn nieuwe podcast!

Ehm... Let je wel even op hoeveel ruimte je inneemt?!

Hoezo? Het is toch onze koloniale erfenis? Laat iedere stem, uit iedere community klinken!

Wat je kunt doen: verantwoordelijkheid nemen

Je hebt van die situaties waarin onmiskenbaar een schuldige is aan te wijzen. Denk aan diefstal, aanranding of fraude. Hoewel daar ongetwijfeld ook vaak ongemak bij komt kijken, gaan ze verder dan dat.

Daarnaast brengt het verleden (collectieve) schuldkwes- ties met zich mee; denk bijvoorbeeld aan (de doorwerking van) 400 jaar kolonialisme⁹ en de Holocaust.¹⁰ Onder andere vanwege de christelijke traditie om scherp onderscheid te maken tussen goed en kwaad – samen met de overtuiging dat schuld ingelost moet worden – heerst in West-Europa extra gevoeligheid voor ‘de schuldvraag’. Schuld is een diepgevoelde emotie, die heftige reacties oproept. Zo lopen gesprekken rondom excuses voor het slavernijverleden in de tentoonstelling *Onze koloniale erfenis* in We- reldmuseum Amsterdam regelmatig hoog op. Zo’n groot, zwaar onderwerp terugbrengen tot een schuldvraag is dan ook zelden zinvol. Integendeel. De hakken gaan in het zand: ‘Waarom moeten we het hierover hebben? Ik voel me niet schuldig over wat onze voorouders hebben gedaan!’

De vraag is echter niet: welke *schuld* draag jij vandaag? Maar: welke *verantwoordelijkheid* zijn we samen bereid te nemen voor een betere toekomst? De vervolgvraag is dan constructiever: wat kun jij *bijdragen*?

2. Gevoelens – Leer ze betrekken in gesprekken

Een dichtgeknepen keel. Een hoger stemgeluid. O nee... geen tranen, toch?! Ga eens na: toon jij makkelijk emoties in een ge- sprek? En hangt dit misschien ook af van waar en met wie je bent? Uitingen van schrik, verdriet en woede gelden in de Nederlandse samenleving al snel als zwak, soft en onprofessioneel. En wie wil zo gezien worden?

Nou, wen er maar aan: elk ongemakkelijk gesprek is een emotioneel gesprek. Die gevoelens zijn geen bijproduct, maar een essentieel ingrediënt. Wanneer je dat negeert, ga je voorbij aan het hart van het ongemak.

Omgaan met gevoelens is een van de grootste uitdagingen

waar we als mens mee te maken krijgen. Vaak worden ze bewust buiten gesprekken gehouden of anderszins vermeden. Je draait om de hete brij heen en gaat op zoek naar schijnoplossingen. Zou je ze wél adresseren, dan kom je uiteindelijk dichterbij elkaar en bij een ‘modus vivendi’: een manier om te leven met elkaars verschillen.

Valkuil 1: emoties onderdrukken

Gevoelens zijn vaak te krachtig om te negeren. In onderdrukte vorm creëren ze bovendien alleen nog maar meer spanning en belemmeren ze verdere communicatie. Bovendien kun je in deze staat minder goed luisteren. Je staat niet meer open in het gesprek. Op de langere termijn bekoelen relaties door vastgehouden wrok en onderkoelde emoties. Tenzij... onderdrukte emoties plotseling in je gezicht ontploffen en de relatie mogelijk oververhit raakt.

Valkuil 2: woedend een gesprek in gaan

Een ongemakkelijk gesprek hoeft niet tam te verlopen. Het is oké om boos te zijn en gefrustreerd te raken. Soms kun je de achterliggende energie ombuigen om het gesprek gepassioneerd aan te gaan. Maar wanneer je echt woedend bent, is dat vaak een teken dat een grens is overschreden. Robert Bolton beschrijft in *People Skills*¹ dat je op zo’n moment in de adrenalinestand raakt. Je lichaamskracht neemt toe met zo’n twintig procent, bloedvaten zetten uit en de ‘denkende’ hersencentra werken slechter. In deze emotionele toestand ben je goed toegerust voor een vechtpartij, maar minder voor een open en opbouwend gesprek. Ofwel: wie met modder gooit, verliest grond.

Wat kun je doen?

Door compromisloos bij je overtuigingen te blijven, voel je je misschien sterker maar bereik je niet altijd wat je wilt. Vaak zorgen harde standpunten voor meer negatieve emotie en minder bereidheid tot samenwerking. Hierdoor mis je het kansrijke moment van een constructief gesprek. Het kan de moeite waard zijn om een al te sterke emotie even te laten zakken, om niet in een vicieuze cirkel terecht te komen.

3. Identiteit – Hoe red ik mijn gezicht?

Aan het kerstdiner:

‘Boomer,
doe mij even de
cranberrysaus!’

Tijdens de vergadering:

‘Ga je weer
activistisch
doen?’

In de kantoortuin,
op luide toon:

‘Dit heb
je weer niet
zo handig
aangepakt.’

‘Dat mag
ik zeker ook
al niet meer
zeggen?!’

Voor de klas:

Onder jouw
socials-bericht:

‘Jammer dat je
alleen aan jezelf
denkt, niet aan onze
toekomst!’

‘Jullie zijn
wel weer
lekker woke
vandaag.’

AU. Die zit. Zeker in het vuur van een gesprek over een onderwerp dat je raakt. Ongemak in gesprekken bedreigt al snel onze identiteit. Het verhaal over wie je bent dat jij koestert, klopt ineens niet

meer. Een van jongs af aan opgebouwd beeld vertoont haarscheuren. Ben ik competent genoeg? Ben ik een goed mens? Ben ik wel liefde waard? Zo'n opmerking waarin een ander jou framet, kan je flink uit balans brengen. 'Ingewikkeld is, dat gezichtsverlies je positie kan verzwakken,' zegt Japke-d. Bouma. 'Het is heel menselijk. We zitten nog steeds met ons brein in de prehistorie. Als je kritiek krijgt, denk je dat je kans maakt om uit de groep te worden gestoten. Ons brein is zo geprogrammeerd dat we bij een grotere groep willen horen. Je wilt niet te veel uit de toon vallen, omdat het je overlevingskansen beperkt. Eerlijke mensen die het ongemak de hele dag opzoeken, plaatsen zich dus automatisch buiten de groep.'

In Nederland was identiteit vroeger meer verankerd in collectieve overtuigingen.¹² Omdat deze structuren (religieuze en politieke zuilen) nu minder houvast bieden, identificeren veel mensen zich sterker met hun persoonlijke overtuigingen. Een aanval op jouw mening voelt als een aanval op je persoon. Noelle Aarts: 'Het kan zijn dat jij iets zegt waarmee je mij beledigt, en dat is ongemakkelijk. Wat ook ongemakkelijk is, is dat ik iets zeg en jij je hartstikke beledigd voelt zonder dat ik dat doorheb. Ongemak is vaak subtiel.'

Soms is dat zelfs dusdanig ingrijpend, dat je hele bestaan (existentie) ter discussie lijkt te staan. 'Daarom is woke ook zo'n ongelofelijk ingewikkeld thema voor mensen,' legt Kees Klomp uit. 'Omdat woke onze identiteit aanspreekt. Het gaat over de witte westerse norm die ter discussie wordt gesteld. Ons hele culturele erfgoed wordt in één keer onderuitgehaald door een ander verhaal, en ook nog eens een verhaal dat niet mooi is. Je kunt discussies hebben over moraliteit en over ethiek. Maar wanneer je iemand meteen voor woke uitmaakt, dan voelt dat alsof zijn of haar hele "zijn" ter discussie wordt gesteld.'

Tijdens ongemakkelijke gesprekken zijn we ook in gesprek met ons zelfbeeld en zelfbewustzijn. Je kijkt van buiten naar binnen (en omgekeerd). Wat zegt mijn bijdrage aan de conversatie over mijzelf? En weet ik wel voldoende van iemand anders af? Mercedes Zandwijken: 'Ongemak is onder andere het gebrek aan kennis van de ander, waardoor je enorm onzeker bent om het verkeer te doen. Omdat je geen idee hebt wie die ander eigenlijk is en wat die ander beweegt. En je je eigenlijk schaamt dát je dat niet weet. Daarom is men geneigd om niet-weten te maskeren. Aan de Ketu Koti Tafel gaan we in dialoog over geslaagde en minder

geslaagde pogingen om met het ongemak om te gaan, en over hoe en waarom je dat in de toekomst anders wilt doen.'

TINKEBELL:

'Het is natuurlijk heel ongemakkelijk en naar om te zien dat iets wat jij al de hele tijd deed niet oké was. Ik heb vroeger zwarte piet gespeeld op de stoomboot. Tijdens de acties van Kick Out Zwarte Piet dacht ik in eerste instantie: dit is wat vergezocht. Ik nam niet meteen aan dat het klopte, dat het een probleem was. Het heeft me een jaar of twee gekost. Ik weet dat ik een van de vroege witte mensen was die dit heeft omarmd, maar ik schaam me nu dat mij dat niet eerder is opgevallen. Terwijl ik ook *Sesamstraat* keek met Gerda Havertong, die dat jaren geleden al aangaf. Ik voel me daar met terugwerkende kracht ongemakkelijk bij.'

Iedereen wil het liefst als de 'goede' worden gezien en vooral niet alleen komen te staan, maar zo simpel ligt het zelden. Je zelfbeeld moeten bijstellen tijdens of na een ongemakkelijk gesprek is dus niet alleen 'even schakelen'. Het is onderdeel van je persoonlijke groei en hoort bij je deelname aan de samenleving. Je leert jezelf steeds beter kennen én de vraag beantwoorden wie je wilt zijn in relatie tot anderen. Je houdt je eigen denken als het ware een spiegel voor. Noelle Aarts: 'We moeten ons realiseren dat gesprekken ook gaan over het regelen van onze identiteiten en relaties. Dit gebeurt onvermijdelijk tijdens interacties en wordt niet alleen door onszelf bepaald, maar ook door anderen. Identiteiten komen sowieso tot stand in interactie met anderen. Als je bijvoorbeeld denkt aan je kledingkeuze voor een feestje, kun je bedenken dat je je mooiste jurk aantrekt. Maar of dit echt passend is, wordt pas duidelijk in de interactie met anderen.'

Valkuil: in het identiteitshokje

Mensen voelen haarfijn aan dat barsten in jouw zelfbeeld je kunnen ontwrichten. Wanneer je je tijdens een gesprek ongewenst in een identiteitshokje geduwd voelt, reageer je daarop en verlies je het onderwerp uit het oog. Zo kan de hele gedachtewisseling stranden.

Wat kun je nu meteen doen?

Hiervoor bestaat geen *quick fix*. Hoe mensen er dan wél mee omgaan? Door in de verdediging te schieten, al dan niet gewapend met overdrijving. Terwijl je ook best eens zou kunnen... zwijgen.

BABAH TARAWALLY:

‘Daarom hoor je nu ook heel vaak: “We mogen ook niets meer zeggen.” Wie zegt dat? Als onderwerpen over racisme en discriminatie worden besproken, maakt dat mensen ongemakkelijk. Even niets zeggen is óók een optie. Is het zo moeilijk om de ander te laten praten? Met Black Lives Matter gaven ze Zwarte mensen voor een keer de mogelijkheid om op tv hun verhaal te vertellen. En de witte experts die altijd het recht hebben om in die talkshows te zitten, voelden zich ineens ongemakkelijk omdat ze daar nu niet zaten. “Wij mogen niets meer zeggen,” luidde het. Maar: je bent al jaren aan het woord, laat de ander spreken en wees even stil.’

WAT MAAKT EEN OPEN GESPREK ZO MOEILIJK?

Denk eens terug aan een moment dat iemand iets deed of zei waar je je ongemakkelijk bij voelde. Misschien gebeurde het op het werk, op een terras, tijdens een sollicitatiegesprek of in de supermarkt. Wat deed je? De meeste mensen doen helemaal NIETS.

Misschien bedacht je achteraf iets wat je had kunnen zeggen, de zogeheten *Treppenwitz*. Maar op het moment zelf is het ongemak zó overweldigend dat je even verstijft. Los van schaamte, woede of verdriet voel je één ding heel duidelijk: je bent bang. Of zoals Marcin Karwiński het beschrijft: ‘Ongemak is de aankondiging van angst.’

Vrees voor confrontatie

Bij sociaal-culturele botsingen bereidt het lichaam, inclusief de hersenen, zich voor op een keiharde confrontatie. Dilara Bilgiç: ‘Bij uitdagingen van het eigen gelijk schiet het brein in de stand zelfbehoud. In een onderzoek kregen mensen die in een MRI-scanner lagen, stellingen voorgelegd die tegen hun eigen opvattingen ingingen – over gepolariseerde thema’s als abortus. Ze voelden zich fysiek bedreigd: de reactie van het brein was vergelijkbaar met wanneer je door het bos zou lopen en een beer tegenkomt. Met andere woorden: je brein neemt je opvattingen in bescherming. En dat zorgt er vaak voor dat je eerder meer dan minder overtuigd raakt van je gelijk wanneer je met tegenargumenten wordt geconfronteerd.’

Met het beer-voorbeeld verwijst Bilgiç naar *How Minds Change*¹⁵ van David McRaney. Bij een ontmoeting met tegengestelde opvattingen gaat het lichaam via het emotionele brein in de *fight-flight-freeze*-modus, door adrenaline rond te pompen, spieren te laten verstijven en bloed uit niet-essentiële organen terug te trekken. Alles is gericht op overleven.

Wat gebeurt er in ons brein?

Bij de confrontatie met een afwijkend denkbeeld geeft ons emotionele brein het signaal GEVAAR af. De primitieve reflex is dan om te vechten, te vluchten of juist roerloos te blijven staan. Neurowetenschappelijke studies laten zien dat onze rationele gedachten zich bevinden in de buitenste breinlaag, de prefrontale hersenkwabben. Het dieper gelegen emotionele brein staat hiermee in verbinding via een dikke zenuwbundel. Daartussen schakelen gaat vaak niet een-twee-drie. Intussen heeft het emo-brein al neurochemische stoffen afgescheiden, waardoor het systeem reageert alsof we worden aangevallen in de jungle.¹⁴ Dit proces zet ons lichaam op scherp en blokkeert het rationele brein: alles klaar voor actie!

‘Wat met ongemak heel lastig is, vanuit psychologische termen, is dat het je hele lijf aangaat,’ legt Judi Mesman uit. ‘Je cortisol (stresshormoon) gaat omhoog en dat is niet goed voor je rationele denken. Dat heeft als nadeel dat je vaak erg gefocust bent op je zelfregulatie, in plaats van op de ander. Wat we allemaal doen, is al nadenken over wat we terug gaan zeggen terwijl de ander nog aan het woord is. Bij ongemak gaan dus allerlei luisterluikjes dicht, omdat je lichaam zo hard bezig is met zelfregulatie. Het gaat vooral over: Hoe ga ik hiermee om? Wat ga ik straks zeggen of doen? Misschien loop ik wel weg, omdat ik het veel te ongemakkelijk vind.’

Opinievvrees

Angst kan neurologisch gezien verlamrend werken: nek en kaak verstijven, het lijf verkramp. Het Gen Z-woord voor ongemak, cringe, betekent letterlijk ‘ineenkrimpen’: sociale angst met een vleugje (plaatsvervangende) schaamte.¹⁵

Allodoxafobie, of opinievvrees, is de (irrationele) angst voor mensen met een andere mening en daaruit voortvloeiend conflict. Noelle Aarts: ‘Wat we ongemakkelijk vinden, is simpelweg de situatie dat mensen ergens anders over denken dan wijzelf. Als ik een verhaal zit te vertellen en jij bent het er niet mee eens, dan vind ik dit niet fijn. Ik wil dat je het met mij eens bent. En vanaf dat moment ga ik proberen, dat is een van de patronen, om jou te overtuigen van mijn gelijk. Dan word jij ook ongemakkelijk, want daar haal ik van alles voor uit de kast. Zonder dat ik

het in de gaten heb, zal ik jou dan vaak ook nog eens beledigen, bijvoorbeeld omdat ik jou ga aanspreken als lid van een categorie die “niks wil”. Dus tussen andersdenkenden is bijna elk gesprek ongemakkelijk, omdat we eigenlijk willen dat die ander bij ons eigen kamp hoort.’ Ook deze fobie is evolutionair verklaarbaar: conflict vermijden kon in bedreigende situaties levens redden. Maar net als vechten en bevriezen, heeft vluchten vandaag de dag nog zelden een overlevingsfunctie. Een andere mening is op zichzelf geen fysieke bedreiging.

Toenemende opinievvrees in de hedendaagse samenleving leidt ertoe dat mensen ongemakkelijke gesprekken vaker uit de weg gaan. De ‘conflictvrees’ vult de agenda’s van psychologen. Mensen slikken hun woede en frustratie meestal in. Vooral onzekere, zelfkritische mensen, die bang zijn voor imagoschade en sociaal isolement, hebben hier last van. Zo kan opinievvrees je leven gaan beheersen en kan het ontwaarden in zwaardere mentale problemen, zoals angststoornissen, eenzaamheid en depressie.¹⁶ Voor het individu al vervelend genoeg, maar ook in collectief opzicht een probleem: ongemakkelijke situaties blijven bestaan en de groeps sfeer wordt er niet beter van. Wat kan hierbij helpen? Vooral het inzicht dat conflict bij het leven hoort en je niet onaardig bent als je ongemak aangaat. Dat ongemak aangaan je ook leert je eigen opinies te vormen en juist je relaties kan verbeteren.¹⁷

Kortom: vechten, vluchten of verstijven zijn volkomen voorstelbare, maar weinig functionele reacties op de vrees voor een ongemakkelijk gesprek. Hoe overwinnen we die angst dán?

Angst als oefening

Wie de beer in de bek kijkt, en daarbij sociale grenzen over gaat, merkt dat openstaan voor ongemak minder energie kost naarmate het zelfvertrouwen stijgt. Regelmatige blootstelling in een ‘beveiligde’ omgeving helpt hierbij (gereguleerde exposure).¹⁸ Je kunt jezelf er als het ware in ‘oefenen’.

Onze ongemakexperts die – al dan niet vrijwillig – vaker met dit bijltje hebben gehakt, stellen dat zij ongemak nog wel herkennen en aanvoelen, maar dat het hen inmiddels minder raakt. ‘Ik ben niet zo snel uit het veld geslagen,’ vertelt Michelle van Tongerlo. ‘Mijn jeugd was heel complex, ik heb me eruit gevochten. Als je het hebt over moeilijke gesprekken, dan was mijn jeugd