



WIE ANDERS DENKT IS GEK

In discussies wordt steeds meer geschreeuwd en minder geluisterd. De verklaring volgens neuro-psychologen: ons brein is lui geworden. Hoe praten met andersdenkenden kan helpen.

tekst: Roos van Hennekeler // foto's: Guille Faingold

Je buurvrouw begint over hoe gevaarlijk het is om je kinderen te laten vaccineren, en voor je het weet sta je fel uit te halen: nee hoor, wij redden het land wel voor jou. Een collega houdt een vurig betoog tegen 5G, en in plaats van vragen worden er kanonschoten op hem afgevuurd. Een jeugdvriend start een discussie op Facebook met de mededeling dat iederéén nu toch wel weet dat klimaatverandering een hoax is, en tegen beter weten in lees je toch weer die hele sliert reacties en trek je met kokend bloed van leer.

Discussies lijken tegenwoordig razendsnel te ontsporen, maar hoe kan dat? Waarom vinden we het zo moeilijk om 'normaal' met elkaar te praten? En waar komen al die heftige emoties vandaan? Volgens onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2019 heeft driekwart van de Nederlanders het gevoel dat de meningsverschillen over maatschappelijke kwesties toenemen. Veel mensen gaven hierbij aan zich zorgen te maken over het feit dat we steeds scherper tegenover elkaar lijken te staan en agressiever discussiëren: er wordt meer geschreeuwd en minder geluisterd. Nederland lijkt meer dan ooit gepolariseerd. En door de coronacrisis hebben we nu nog een onderwerp om felle discussies over te houden, zeker gezien alle onzekerheid en nieuwe ethische vragen die de pandemie met zich meebrengt.

SOCIALE BUBBELS

Dat het zo makkelijk uit de hand loopt, komt onder andere door de sociale bubbels waarin we veelal verkeren. 'Door je te omringen met vrienden en

socialmedia-accounts die de wereld op dezelfde manier zien als jij, minimaliseer je de frictie tussen jezelf en je omgeving,' legt neurowetenschapper Andrew Newberg uit. 'Dat vindt ons brein prettig. Daarom voelen kerkgangers zich heerlijk als ze kunnen zingen tijdens een mis, en voetbalfans in een zee van medesupporters – maar het maakt de hersenen ook lui.' Volgens Newberg, die gespecialiseerd is in de relatie tussen breinfuncties en gemoedstoestanden, zorgt het gebrek aan training in het omgaan met andersdenkenden er namelijk voor dat we steeds minder goed worden in het reguleren van onze emoties. 'Als je dan toch een keer in een discussie belandt, dan neemt het limbisch systeem, dat je emoties genereert, het in één klap over van de cognitieve vaardigheden in je prefrontale cortex: denken, geheugen, concentratie. Dan kun je ineens niet helder nadenken en lopen je emoties hoog op.'

Door onze bubbels waarin iedereen er min of meer hetzelfde over denkt, verliezen we dus het vermogen om rustig en rationeel te blijven redeneren bij scherpe meningsverschillen – voor zover we dat überhaupt geleerd hebben.

WERELDBEELD ALS FILTER

En er treedt nog een tweede effect op. Doordat we minder in contact komen met andersdenkenden, gaan we die mensen nog sterker als aparte groepen zien. Dat werkt wij-zij-denken in de hand, waardoor we niet alleen de mate waarin hun opvattingen onverenigbaar zijn met die van ons overschatten, maar ook de mate waarin we het binnen onze 'groep' onderling met elkaar eens zijn. Social media versterken dat: al die likes en instemmende opmerkingen geven een geruststellend gevoel. En door de internet-algoritmes zien we ook nog eens voornamelijk informatie die bevestigt wat we al denken en vinden.

'Ons wereldbeeld is een soort filter waar alle informatie die dagelijks op ons afkomt doorheen gaat: van de gesprekken die we voeren en e-mails die we lezen, tot aan de eindeloze stroom aan informatie waar we op onze telefoon doorheen scrollen,' vertelt Newberg. 'Het is belangrijk voor ons dat dit wereldbeeld deugt: het geeft een gevoel van controle in een overweldigende wereld vol informatie.'

Een aanval op ons wereldbeeld interpreteert ons brein daarom als een existentiële bedreiging. Er gaan direct allerlei neurologische alarmbellen rinkelen en dat is het moment waarop

WE ZIJN HET VERLEERD
OM RUSTIG EN RATIONEEL
TE BLIJVEN BIJ EEN
MENINGSVERSCHIL

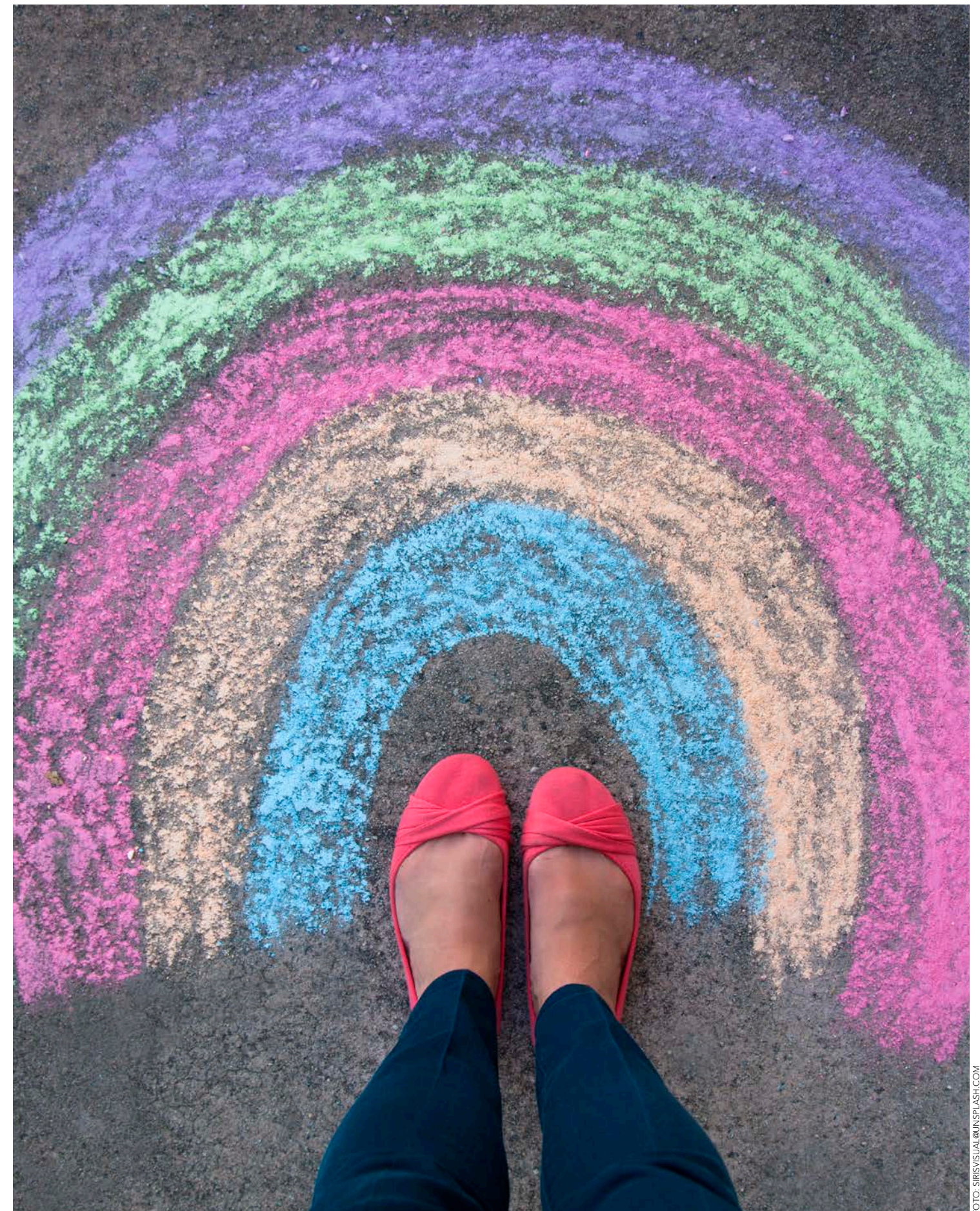


FOTO: SIRISVISUAL@UNSPLASH.COM

ons logisch denkvermogen wordt overruled door onze emoties. 'Door anderen op voorhand al te zien als gek, niet te vertrouwen of dom, beschermt je brein zich tegen zulke invasies,' zegt Newberg. We besluiten bijvoorbeeld dat PVV'ers allemaal racistisch zijn of bestempelen GroenLinks-stemmers als klimaatgekkies. We zien ze als één groep waar we negatieve eigenschappen en motieven op projecteren. Daarbij vergeten we min of meer dat er binnen zo'n groep ook weer allerlei mensen met hun eigen kijk op verschillende onderwerpen zijn. Dat we andersdenkenden – voor onze eigen gemoedsrust – negatief en wantrouwend bekijken én over een kam scheren, maakt dat de toon van discussies steeds harder wordt.

ONZEKERHEID

En dan leven we ook nog eens in onzekere tijden. In maatschappelijk instabiele perioden met economische crises, dreigende klimaatrampen of politiek gekonkel neemt de polarisatie volgens neurowetenschapper Jeroen van Baar toe. 'En al helemaal tijdens een pandemie die iedereen direct raakt.' Van Baar deed de afgelopen jaren aan de Amerikaanse Brown universiteit onderzoek naar de psychologie van polarisatie. Hij ontdekte onder andere dat polarisatie samenhangt met de vraag hoe goed iemand tegen onzekerheid kan. 'Mensen die het liefst altijd precies weten waar ze aan toe zijn, reageren stelliger en feller op politiek beladen filmpjes dan mensen die minder moeite hebben met onzekerheid en ambiguïteit.' Wie van nature een bovengemiddelde behoefte heeft aan duidelijkheid zal

dan ook sterker de neiging hebben om vooral websites te bezoeken die aansluiten bij zijn bestaande wereldbeeld en zal vooral op zoek gaan naar gelijkgezinden – met name in onzekere tijden. En dat werkt verdere polarisatie weer in de hand.

TRAINEN ALS EEN SPIER

Betekent dit alles dat we vastzitten in een vicieuze cirkel waarin we steeds verder van elkaar verwijderd raken? Gelukkig niet: er is hoop. Neurowetenschapper Newberg vergelijkt het met een spier die je kunt trainen. Als je nooit een zwaarder gewicht tilt dan vijf kilo, dan blijven je spieren redelijk onderontwikkeld. Dat is het scenario waarin je je beperkt tot media waarop wordt verkondigd wat je al vindt en gesprekken aangaat met mensen die op dezelfde manier naar de wereld kijken als jij. Als je dan een kamer inloopt vol mensen met een compleet ander wereldbeeld is het alsof je in één keer een gewicht van dertig kilo probeert op te tillen: dat is te zwaar. Je cognitieve vaardigheden kunnen niet op tegen je emoties, dus die hebben vrij spel. Maar laat je het gewicht door de tijd heen beetje bij beetje toenemen, dan groeien je spieren, totdat je op een dag wél zonder al te veel moeite een gewicht van dertig kilo kunt heffen. Hetzelfde geldt voor je blootstelling aan tegengestelde opvattingen: als je kleine stapjes neemt, dan leer je gaandeweg steeds beter om die heftige emotionele reactie in te perken en vanuit je ratio te reageren. Ondanks de algoritmes en onze socialmediabubbels kan internet helpen beter te leren omgaan met andersdenkenden. 'Daar heb je namelijk de mogelijkheid om een beetje rond te neuzen zonder dat je gelijk in discussie hoeft,' zegt Newberg. Zie het als veldonderzoek: verdiep je in de mening van anderen zonder het doel te hebben om het eens te zijn. Het gaat er puur om dat je er beter in wordt om rationeel te blijven tijdens confrontaties met andere ideeën, zodat je die niet hoeft te vermijden. Op den duur lukt het je dan ook om wat rustiger blijven tijdens een echt gesprek met iemand. 'En als jij rustig en open blijft, dan beïnvloedt dat de ander,' legt Newberg uit. Dan ga je naar elkaar luisteren in plaats van over en weer schreeuwen en schelden. En dat is belangrijk, want een negatief interactiepatroon kan veel schade berokkenen aan relaties: van ontvrienden of blokkeren, tot echt gebrouilleerd raken. Conflicten tasten bovendien de gezondheid en het algemeen

'VERDIEP JE IN ANDEREN
ZONDER ALS DOEL TE
HEBBEN HET MET ELKAAR
EENS TE ZIJN'

WAT JE ZELF KUNT DOEN

Ga je het gesprek aan met iemand die heel anders over dingen denkt dan jij? Houd dan in gedachten dat communiceren veel meer is dan de inhoud van de boodschap. Of de ander überhaupt bereid is om naar je te luisteren of direct in een defensieve houding schiet, hangt af van hóé je iets zegt.

Drie adviezen van Newberg en Waldman:

Een vriendelijke blik kun je niet faken: onze hersenen zijn te goed in het speuren naar gevaar – de kleinste frons of trilling rond je ogen wordt opgepikt. Maar je kunt de juiste blik wel opwekken door even te denken aan iemand van wie je houdt, of een moment waarop je heel gelukkig was. Het fijne gevoel dat dit oproept, vertaalt zich in je gezichtsuitdrukking en die geeft de ander instant vertrouwen.

De toon waarop je iets zegt is van even groot belang: één woord kan honderden verschillende boodschappen overbrengen, afhankelijk van hoe het wordt uitgesproken. We zijn geneigd om de woorden die we gaan gebruiken in een moeilijk gesprek van tevoren te oefenen in ons hoofd, maar meestal oefenen we niet onze toon. Toch kan het helpen dat ook te doen, zodat je warm en zo min mogelijk confronterend klinkt.

Door iemands houding te spiegelen, stel je de ander op zijn gemak. Je roept daardoor namelijk gevoelens van acceptatie en intimiteit op.

welzijn aan, blijkt uit onderzoek.

LANGZAAM EN KORT

Samen met zijn collega-neurowetenschapper Mark Robert Waldman ontwikkelde Newberg een methode die mensen verder kan helpen om beladen onderwerpen met andersdenkenden te bespreken, zónder dat het escaleert in blinde emotionele reacties. Zo adviseren ze om zo langzaam mogelijk te praten, op de ademhaling te blijven letten, en om liefst maximaal dertig seconden achterelkaar te praten. Meer informatie dan je in die tijd kwijt kunt, kan het werkgeheugen van de ander toch niet verwerken. 'We denken dat we zeker vijf minuten aan het woord moeten zijn om iets grondig uit te leggen, maar dat is niet zo. Je kunt beter kleine stapjes maken en steeds tussendoor checken of de ander je begrijpt.'

Toch is dingen uitleggen an sich wel goed, zegt Jeroen van Baar. 'Want wat ook vaak misgaat, is dat we te veel praten in termen waarvan de betekenis binnen onze eigen groep vanzelfsprekend is, maar daarbuiten misschien niet. Probeer in politieke discussies daarom zoveel mogelijk te beschrijven wat je bedoelt, in zo neutraal mogelijke taal.' Begin dus niet zomaar over de persoonlijke voornaamwoorden die horen bij iemands non-binaire genderidentiteit, maar leg eerst even zonder terminologie uit wat dat is. En wat ook

'PRAAT LANGZAAM EN
LIEVER NIET LANGER
DAN DERTIG SECONDEN
ACHTERELKAAR'

helpt: woorden vermijden waardoor de ander zich existentieel onzekerder gaat voelen, zoals 'risico', 'gevaar' of 'onzekerheid'. De stressreacties die zulke woorden veroorzaken, doen mensen namelijk alleen maar verder hun veilige eigen wereldbeeld invluchten. Newberg heeft nog een laatste, misschien onverwachte tip: betrek dieperliggende persoonlijke waarden in je argumentatie. Dat is in strijd met het vaak gehoorde advies om een discussie zo neutraal en concreet mogelijk te houden. Maar, zo zegt Newberg: 'Hoe wel onze opvattingen verder uiteen zijn gaan lopen, streven de meeste mensen via die overtuigingen nog altijd naar ongeveer hetzelfde: een wereld waarin we in vrede met elkaar kunnen samenleven en waarin zoveel mogelijk mensen gelukkig zijn.' Hoe oneens we het ook zijn, er is dus altijd gemeenschappelijke grond te vinden. Je moet er alleen wel even naar graven. //

Bronnen o.a.: L. Mason, *A cross-cutting calm. How social sorting drives affective polarization*, Public Opinion Quarterly, 2016 / A. Newberg, M.R. Waldman, *Woorden kunnen je brein veranderen*, Ten Have, 2012 / J.M. van Baar, D.J. Halpern, O. FeldmanHall, *Intolerance to uncertainty modulates neural synchrony between political partisans*, preprint beschikbaar via Biorxiv, 2020

Test: hoe gevoelig ben je voor zwart-witdenken?



TEST

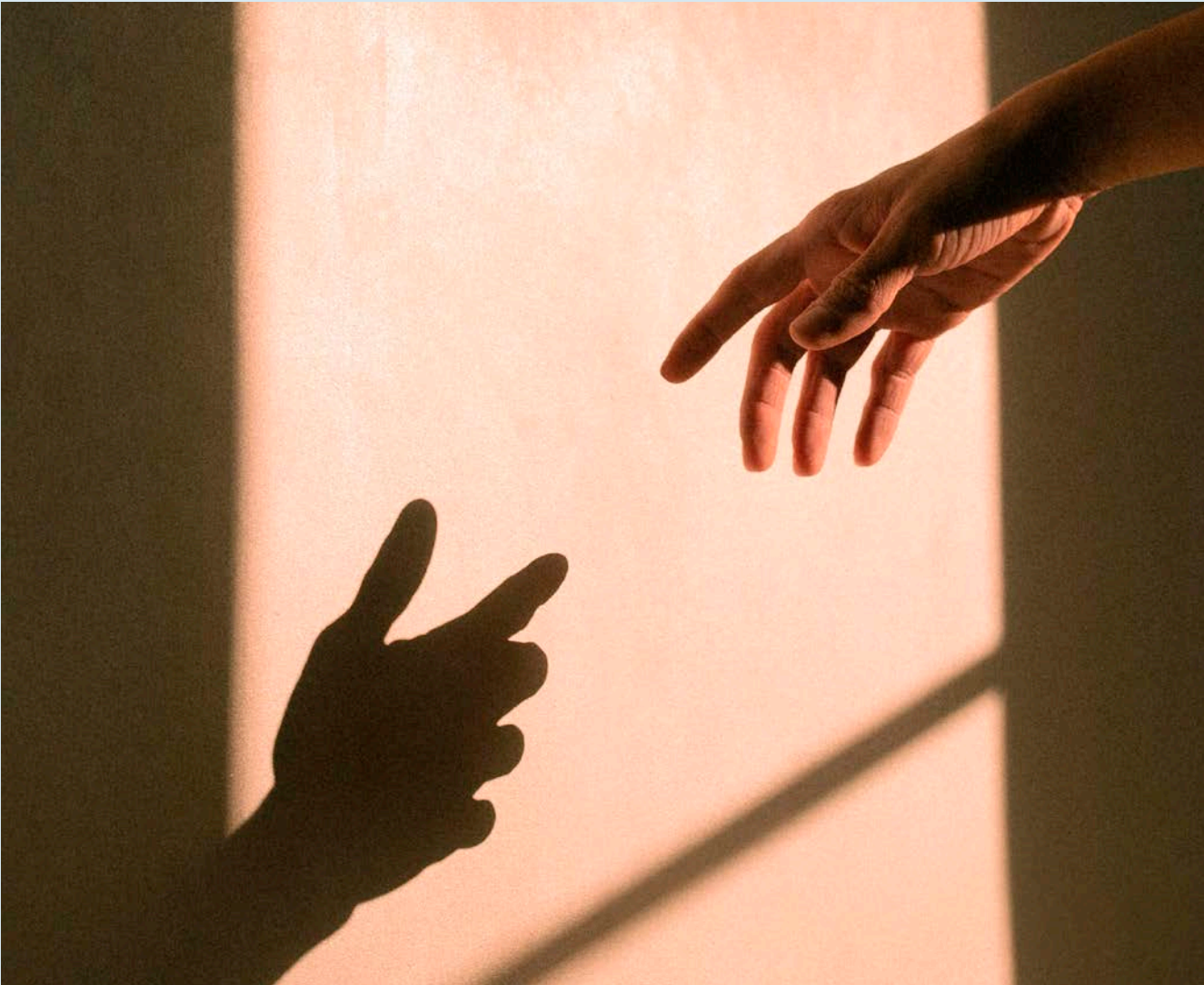
Hoe gevoelig ben je voor zwart-witdenken?

Uit polarisatie-onderzoek blijkt dat er een verband is tussen hoe goed je tegen onzekerheid kunt en hoeveel moeite je hebt met andersdenkenden. Benieuwd hoe dat bij jou zit? Doe dan de test.

Geef per uitspraak aan in hoeverre je jezelf herkent in de uitspraken: 1 = totaal niet op jou van toepassing, 2 = een beetje op jou van toepassing, 3 = neutraal, 4 = best wel op jou van toepassing, 5 = compleet op jou van toepassing.

• Onzekerheid weerhoudt mij ervan een uitgesproken mening te hebben	1	2	3	4	5
• Onzeker zijn betekent dat je ongeorganiseerd bent	1	2	3	4	5
• Onzekerheid maakt het leven ondraaglijk	1	2	3	4	5
• Het is oneerlijk als je weinig zekerheden in je leven hebt	1	2	3	4	5
• Als ik niet weet wat er morgen gaat gebeuren, komen mijn gedachten niet tot rust	1	2	3	4	5
• Onzekerheid geeft me een ongemakkelijk, angstig of gespannen gevoel	1	2	3	4	5
• Door onvoorziene gebeurtenissen raak ik erg van streek	1	2	3	4	5
• Het frustriert me als ik niet alle informatie heb die nodig is	1	2	3	4	5
• Onzekerheid weerhoudt me ervan een fijn leven te leiden	1	2	3	4	5
• Je moet altijd vooruitkijken om verrassingen te voorkomen	1	2	3	4	5
• Een kleine onvoorziene gebeurtenis kan alles verpesten, zelfs met de beste planning	1	2	3	4	5
• Als ik iets moet doen, word ik verlamd door onzekerheid	1	2	3	4	5
• Onzeker zijn betekent dat je niet volmaakt bent	1	2	3	4	5
• Als ik onzeker ben, kom ik niet verder	1	2	3	4	5
• Als ik onzeker ben, functioneer ik minder goed	1	2	3	4	5
• In tegenstelling tot mezelf, lijken anderen altijd te weten waar ze naartoe gaan met hun leven	1	2	3	4	5
• Onzekerheid maakt me kwetsbaar, ongelukkig of verdrietig	1	2	3	4	5
• Ik wil altijd weten wat de toekomst voor mij in petto heeft	1	2	3	4	5
• Ik kan er niet tegen om verrast te worden	1	2	3	4	5
• Bij de geringste twijfel weet ik niet meer wat ik moet doen	1	2	3	4	5
• Ik zou alles van tevoren moeten kunnen regelen	1	2	3	4	5
• Onzeker zijn betekent dat ik een gebrek aan zelfvertrouwen heb	1	2	3	4	5
• Ik vind het oneerlijk dat andere mensen zeker lijken te zijn over hun toekomst	1	2	3	4	5
• Onzekerheid zorgt ervoor dat ik onrustig slaap	1	2	3	4	5
• Ik moet ontsnappen aan alle situaties die onzeker zijn	1	2	3	4	5
• Van onduidelijke situaties word ik gespannen	1	2	3	4	5
• Ik kan het niet verdragen dat ik geen duidelijkheid over mijn toekomst heb	1	2	3	4	5

Tel je scores bij elkaar op



>79: je hebt de neiging om dingen nogal zwart-wit te zien

Kom je uit op een score van 79 punten of meer? Dan is je tolerantie voor onzekerheid lager dan gemiddeld. Waarschijnlijk heb je neiging om dingen nogal zwart-wit te zien – en daardoor kan de toon van discussies snel verharderen. Gelukkig kun je leren om beter om te gaan met andersdenkenden. Kijk bijvoorbeeld eens rond op websites en profielen van mensen waar je het totaal niet mee eens bent. Niet om van gedachten te veranderen, maar puur om je eigen overtuigingen eens uit te dagen. Zo train je jezelf om rustig te blijven in discussies.

79-53: bijt in discussies af en toe toch eens een keer op je tong

Scoor je tussen de 79 en de 53? Dan is jouw tolerantie voor onzekerheid gemiddeld. Heb je zelf het gevoel dat je soms wel érg zeker van je zaak bent? Probeer dan in gedachten te houden dat het voor een waarheidsgetrouw wereldbeeld altijd beter is om ook te horen wat mensen met andere denkbeelden te zeggen hebben. Hoe meer informatie je krijgt, hoe hoger de kwaliteit van je eigen perspectief. Dwing jezelf dus om echt naar anderen te luisteren.

<53: je kunt zeldzaam goed omgaan met ambiguïteit

Onder de 53 punten geldt je tolerantie als hoog: je kunt erg goed tegen onzekerheid. Je bent beter dan de meeste mensen in het accepteren van ambiguïteit. Dat maakt dat je ook makkelijker zonder al te heftige emoties in discussie gaat met andersdenkenden. Dingen zijn zelden zwart-wit voor jou.

Deze test is gebaseerd op de Nederlandse Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), ontwikkeld door o.a. Eric Rassin, bijzonder hoogleraar rechtspsychologie aan de Erasmus Universiteit en Peter Muris, hoogleraar klinische psychologie en ontwikkelingspsychopathologie aan de Universiteit Maastricht.