

**Bachelorproef
Professionele Opleidingen
Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk**

Academiejaar 2019-2020

Politieke polarisatie in partnerrelaties

Met getrokken messen aan tafel

Bachelorproef aangeboden door

Joris Van Droogenbroeck

tot het behalen van de graad van

Bachelor in de Gezinswetenschappen

Bachelorproefbegeleider: **Joris Dewispelaere**

**Bachelorproef
Professionele Opleidingen
Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk**

Academiejaar 2019-2020

Politieke polarisatie in partnerrelaties

Met getrokken messen aan tafel

Bachelorproef aangeboden door
Joris Van Droogenbroeck
tot het behalen van de graad van
Bachelor in de Gezinswetenschappen

Bachelorproefbegeleider: **Joris Dewispelaere**

VOLMACHT EN ABSTRACT BACHELORPROEF

Opleiding:	Bachelor in de Gezinswetenschappen	
	Voornaam	Naam
Student:	Joris	Van Droogenbroeck
Woonplaats:	Erpe-Mere	
Interne begeleider: bachelorproefbegeleider	Joris	Dewispelaere
Titel bachelorproef	Politieke polarisatie in partnerrelaties – Met getrokken messen aan tafel	
<p>Ik verleen aan hogeschool Odisee een gratis recht tot gedeeltelijk of volledig gebruik van de bachelorproef voor doeleinden van onderwijs en wetenschappelijk onderzoek voor de hele beschermingsduur van de bachelorproef.</p> <p>Ik geef tevens de toestemming dat mijn digitale bachelorproef gratis online ter beschikking wordt gesteld:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> via bibliotheekcatalogus binnen LIMO (Odisee)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> internetbreed (open archive)</p> <p><input type="checkbox"/> bachelorproef moet vertrouwelijk blijven op vraag van de externe of interne begeleider voor jaar.</p> <p>Datum: 1/06/2020 Handtekening:</p> <div style="text-align: center;"></div>		

ABSTRACT (onderstaande info ook opnemen in de Tool 'Digitale bachelorproef')

Kern- / trefwoorden bachelorproef:

partnerrelaties – conflict – politiek – polarisatie - samenleving

Probleemstelling:

Te pas en te onpas hoort men dat we in een gepolariseerde samenleving leven. Vaak wordt dan het voorbeeld gegeven van een familiefeest waar sinds een aantal jaren familieleden bijna met getrokken messen tegenover elkaar zitten nog voor de koffie op tafel is gezet. Klimaatopwarming, asielzoekers, de islam,... deze thema's zorgen voor beroering. Op sociale media voel je dat gepolariseerde klimaat nog sterker. Politici, journalisten, opiniemakers, wetenschappers en gewone burgers, zij participeren daar allemaal aan het maatschappelijke debat in 280 tekens. Nuance is amper te vinden.

Een familiefeest kan je verlaten, jouw twitteraccount kan je desnoods opzeggen maar wat als je regelmatig politieke conflicten hebt met jouw levenspartner? Hoe kan je er dan voor zorgen dat je elkaar niet kwijtgeraakt? Hoe kan je met die meningsverschillen op een positieve manier omgaan? Dat is de centrale vraag en het veranderingsdoel van dit werk.

Korte samenvatting bachelorproef:

Vanuit een casus van een politiek gepolariseerd koppel, gebaseerd op waargebeurde feiten, heb ik die mensen in gedachten aan een tafel gezet. Het sterke aan die metafoer is dat het duidelijk maakt dat een tafel de partners verbindt maar ook scheidt. Die paradox komt altijd weer terug in dit werk.

Vanuit de eerste invalshoek, die kijkt naar de mens die aan de tafel zit, kunnen we onthouden dat mensen eerder een innerlijke advocaat dan een innerlijke wetenschapper hebben als het gaat over hun politieke en morele meningen. Ik bedoel hiermee dat mensen over het algemeen hun opvattingen niet onder een vergrootglas leggen en daar rationeel naar gaan kijken, maar eerder geneigd zijn ze te rationaliseren. Dat heeft te maken met genetica, persoonlijkheid, intuïtie, emotie, opvoeding, loyaliteiten naar mensen of groepen toe en psychologische mechanismen zoals cognitieve dissonantie. Ze maken het de mens verdomd moeilijk kritisch, reflectief en rationeel naar hun eigen opvattingen te kijken en tot wederzijds begrip over te gaan.

Wanneer dat wederzijdse begrip er niet is, zit men vaak in een heftige dynamiek met anderen. Dat wordt behandeld in de tweede invalshoek. Naast de roos van Leary en de communicatie-axioma's van Watzlawick, breng ik nog een aantal andere kaders aan (zoals het sociale intuïtie model (Haidt, 2012), het model van Gottman (2005) en het EFT-C model (Greenberg & Goldman, 2008)) die kunnen dienen om te gaan kijken waar het fout loopt in de communicatie, en eventueel te gaan bijsturen.

Als men in een partnerrelatie zit, spelen er bovendien nog een paar andere zaken mee. Vragen zoals "kan ik verschil toelaten in de partnerrelatie?", "voel ik me nog veilig bij hem of haar?" en "erkent de ander mij zoals ik ben of wil die me veranderen?" spelen mee in het al dan niet positief omgaan met elkaar. Zeker die laatste vraag is een aandachtspunt bij politieke conflicten. Vaak wil men de ander veranderen, overtuigen van het eigen grote gelijk. Belangrijk is om op dat moment te

beseffen dat je een “unwinnable fight” (Safer, 2019) aangaat of een “onoplosbaar probleem” (Gottman & Silver, 2005) probeert op te lossen. De kans op succes is met andere woorden bijzonder klein en het kan de partners uiteendrijven. Zeker in het geval dat er onderliggende kwetsuren of loyaliteiten uit vroegere relaties, bijvoorbeeld het gezin van oorsprong, meespelen.

Niets staat op zichzelf. We leven in een context die relaties, partners en hun opvattingen beïnvloedt. Dat behandel ik in de derde invalshoek. Alleen al de partnerrelatie is enorm veranderd de laatste decennia. Het huwelijk is geëvolueerd van een economische naar een emotionele roeping. Politieke conflicten kunnen gaten slaan in wat al broze, want emotionele, relaties waren. Daarenboven staat de wereld voor grote uitdagingen en risico's die het hoofd moeten geboden worden. Welke problemen dat zijn, daar bestaan grote meningsverschillen over. Dat je partner niet jouw bekommernissen deelt maar volledig van zijn eigen idealen en/of doembeelden uitgaat, kunnen sommigen niet begrijpen. We blijven er altijd op uitkomen: het fundamentele anders-zijn van de andere vormt de uitdaging, naast de uitdaging om elkaar op één of andere manier te vinden.

De veranderingsstrategieën die ik heb uitgewerkt proberen een antwoord te bieden op die twee uitdagingen. Relatiebegeleiding en de methodiek van geweldloze communicatie kunnen helpen om elkaar in empathie en respect voor elkaar te ontmoeten. Ik denk dat ook de tien tips die ik heb uitgewerkt op microniveau kunnen helpen elkaar te vinden. Daarenboven is timing in alle gevallen belangrijk, de ene fase in het conflict heeft iets anders nodig dan de andere fase. Tenslotte is er ook aandacht voor het meso- en macroniveau waar polarisering een andere aanpak vraagt dan conflictmanagement. Maar de essentie blijft altijd dezelfde: de winst zit hem niet in het proberen elkaar te veranderen, de winst zit in het naar elkaar te kunnen toe bewegen zonder dat men bang is om de eigenheid te verliezen.

Referentielijst:

Brandsma, B. (2016). *Polarisatie - inzicht in de dynamiek van het wij-zij denken*. Schoonrewoerd: Bart Brandsma.

Geldof, D. (2016). *Onzekerheid - Over leven in de risicomaatschappij*. Leuven: Acco.

Gottman, J., & Silver, N. (2005). *De zeven pijlers van een goede relatie - Tips uit de praktijk om er samen een succes van te maken*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). The Dynamics of Emotion, Love and Power in an Emotion-Focused Approach to Couple Therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies Volume 7, Number 4*, 279-293.

Haidt, J. (2012). *The righteous mind - why good people are divided by politics and religion*. London: Penguin Books.

Safer, J. (2019). *I love you, but i hate your politics - How to protect your intimate relationships in a poisonous partisan world*. Londen: Biteback Publishing.

E-mailadres:

Joris.van.droogenbroeck@telenet.be

Voorwoord

Dit werk is een sluitstuk van een reis. Een odyssee die in september 2017 begon en nu drie jaar later een einde kent. Een tocht die enorm doelgericht was maar tegelijkertijd ook heel veel ruimte bood voor omzwervingen, eigen interesses, persoonlijke aspiraties, mooie vriendschappen en enorm veel wijsheid. Het bracht me bij onderwerpen die ik amper kende, bij talenten die ik niet dacht te bezitten en bij personen waarvan ik niet verwachtte dat ik ze zo zou gaan waarderen.

Studeren als werkende volwassene was nochtans niets nieuws voor mij. Een vierjarige integratieve psychotherapie-opleiding had ik al achter de kiezen, naast nog een paar andere jaaropleidingen waaronder ééntje rond partnerrelatietherapie. Ze hebben me allemaal veel gebracht en hun invloed zal onmiskenbaar in dit werk geslopen zijn. Tegelijkertijd heeft Gezinswetenschappen me een veel bredere blik op de mens, zijn relaties en de wereld gegeven. Dit heb ik als enorm verfrissend en verrijkend ervaren.

In die zin is dit werk niet enkel een sluitstuk van drie jaar Gezinswetenschappen maar van zeven jaar mezelf breed te gaan vormen. Dat komt vooral terug in het onderwerp van deze bachelorproef. Ik heb immers geprobeerd het maatschappelijke te koppelen aan het psychologische, de uitdagingen van de wereld aan de uitdagingen van de mens. Elkaar kunnen vinden ondanks de verschillen speelt immers op elk niveau .

Ik heb een hele weg afgelegd en dat kon ik alleen maar met helpers op mijn pad. In eerste instantie zijn dat mijn ouders, mijn schoonouders en mijn 11-jarige dochter Elise. Ik ben er niet altijd kunnen zijn, Elise. Dankjewel voor je geduld. Gelukkig vond je heel goede opvang bij jouw grootouders, bij tante Anne en bij Sander. Bedankt voor de zorg voor mij en mijn dochter.

Dankjewel Joris Dewispelaere, ik had me geen betere bachelorproefbegeleider kunnen voorstellen. Ik kon altijd op jou rekenen, en -wat meer is- je verstaat de zeldzame kunst om te volgen en tegelijkertijd te leiden. Ik heb het allebei nodig gehad.

Dankjewel Ann Coune, medestudent en ondertussen goede vriendin. Toegegeven, de nachtelijke telefoontjes waren misschien iets te lang, maar ze hebben me toch geholpen de weg en het doel te blijven zien. Ook medestudent en goede vriendin Barbara Meere verdient een dankwoord. Weliswaar iets minder telefonisch bereikbaar, maar ik ken weinig mensen die me zo snel en zo goed verstaan.

Dankjewel ook aan Joachim, Jitte, Ingrid, Wim, Philip, Miriam, Koen en Peggy die bereid waren om in een kort tijdsbestek mijn bachelorproef te voorzien van taalkundige opmerkingen. Zonder dat, zou dit werk niet half zo goed geweest zijn.

Tenslotte gaat mijn dank uit naar alle docenten in de opleiding Gezinswetenschappen. Jullie hebben me de weg getoond, maar tevens ook de valkuilen. De kaders maar ook de nuances. Ik heb getracht de weg te gaan op de manier die ik van jullie geleerd heb.

En ondertussen is mijn doel bereikt en ben ik door de afgelegde tocht getransformeerd. De tocht naar de gewone wereld is ondertussen ingezet. Een gewone wereld zonder bachelorproef en zonder Gezinswetenschappen maar wel één met genoeg kansen om het geleerde in de wereld te zetten. Bedankt iedereen!

Inhoudstafel

Inleiding 1

Hoofdstuk 1	Probleemstelling, doel en onderzoeksvragen	2
1.1	Probleemstelling	2
1.2	Casus	2
1.3	Veranderingsdoel	3
1.4	De tafel van Hannah Arendt als methodisch kader	4
Hoofdstuk 2	De mens aan de tafel - De psychologische invalshoek	6
2.1	Inleiding	6
2.2	De mens als rationeel en rationaliserend wezen	6
2.3	De mens als intuïtief, emotioneel en moreel wezen	9
2.4	De mens als wezen met een persoonlijkheid	11
2.5	De mens als groepsdier	12
2.6	De mens als loyaal wezen	13
2.6.1	Loyaliteit als personeigenschap	13
2.6.2	Zijnsloyaliteit en verticale loyaliteit	14
2.6.3	Verworven loyaliteit en horizontale loyaliteit	15
2.7	Besluit	16
Hoofdstuk 3	De tafel – De invalshoek van de communicatie en de partnerrelatie	17
3.1	Inleiding	17
3.2	Communicatie over politieke kwesties	17
3.2.1	Je communiceert altijd	17
3.2.2	Je communiceert altijd dubbel	18
3.2.3	Elk zijn waarheid	20
3.2.4	Mensen communiceren zowel digitaal als analoog	21
3.2.5	Symmetrie, complementariteit en de roos van Leary	23
3.2.6	Conclusie	24
3.3	Politieke conflicten als illustratie van omgaan met verschillen in een partnerrelatie ..	25
3.4	Politieke conflicten als illustratie van omgaan met gelijkenissen	27
3.5	Hoe partners omgaan met conflicten?	27

3.6	Politieke conflicten als een hechtings- en identiteitskwestie	29
3.6.1	Hechting en identiteit.....	29
3.6.2	Interacties tussen partners.....	31
3.6.3	Emoties bij interacties tussen partners.....	32
3.7	Je opnieuw leren verhouden tegenover de familie van oorsprong	33
3.8	Besluit	33
Hoofdstuk 4	De context – De invalshoek van de samenleving	35
4.1	Inleiding	35
4.2	De sociologische evolutie van de partnerrelatie	36
4.3	Hoe hard is de Vlaamse samenleving gepolariseerd?	37
4.4	Waarom is er polarisatie in de samenleving?	39
4.4.1	Hoe komt polarisatie tot stand ?	39
4.4.2	De wereldrisicomaatschappij.....	42
4.4.3	Zes groepen Vlamingen met elk hun ideale samenleving	44
4.5	Waar moeten we naartoe met onze samenleving ?	45
4.6	Besluit	48
Hoofdstuk 5	Veranderingsstrategieën	49
5.1	Inleiding	49
5.2	Ga in relatiebegeleiding (microniveau)	49
5.2.1	De insteek van relatiebegeleiding	49
5.2.2	De houding van de relatiebegeleider	51
5.2.3	Mogelijke interessante piste in de relatiebegeleiding bij deze casus	53
5.3	Leer geweldloos communiceren (microniveau)	54
5.4	Het midden houden (meso- en macroniveau)	58
5.5	Schat de fase van het conflict in en doe wat werkt (micro-, meso- en macroniveau)	61
5.6	Tien tips (microniveau)	66
5.7	Besluit	68
Besluit	69	
Literatuurlijst	73	

“De meeste mensen deugen.”

(Rutger Bregman)

*“Tegenover het kwade staat niet het goede,
maar een ander kwaad.”*

(Emil Bock)

Inleiding

“Intimate relationships in America are in crisis as never before, and political feuds are the reason”.

Dit is de eerste zin van het boek “I love you, but i hate your politics” van psychoanalist Jeanne Safer (2019, p. 1). Om deze stelling kracht bij te zetten refereert ze onder andere naar een studie van Wakefield Research (2017) waar er een aantal opmerkelijke zaken uitkomen. Meer dan één op vijf Amerikanen geven aan dat ze een koppel kennen waarbij de verkiezing van Donald Trump de partnerrelatie negatief heeft beïnvloed. Bij de millennials, de generatie geboren tussen 1980 en 2000, ligt dat cijfer zelfs op 35%. Daarenboven hebben politieke meningsverschillen bij één op tien Amerikanen geleid tot het einde van de relatie, en bij de millennials ligt dat cijfer dubbel zo hoog (22%). Dat zijn één voor één onwaarschijnlijk hoge cijfers. Men spreekt dan ook over het “Trump effect” op de Amerikaanse partnerrelaties.

Zonder ons blind te staren op deze cijfers en op de Amerikaanse realiteit, toont dit alleszins aan dat wanneer een samenleving polariseert, dit zijn effecten heeft op de relaties in die samenleving. Dat is een nieuw thema dat bij ons nog niet zo bekend is. Ik heb dan ook met deze bachelorproef het fenomeen van politieke conflicten in een partnerrelatie willen onderzoeken. De centrale vraag hierbij is hoe koppels die vaak conflicten hebben n.a.v. politieke visies, hiermee op een positieve manier kunnen omgaan.

Dat heb ik gedaan aan de hand van een casus die een beeld schetst van zo’n politiek conflicterend koppel. Breed kijkend naar die casus, zoals ik in de opleiding Gezinswetenschappen geleerd heb, beschouw ik drie theoretische invalshoeken. Deze zijn gestructureerd rond een metafoor van de tafel, die ik geleend heb bij filosofe Hannah Arendt. Ik stel me dus voor dat de partners aan die tafel zitten en daar hun politieke conflicten hebben. Drie elementen komen dan naar voren. Ten eerste: Wie zit er aan die tafel, wie zijn met andere woorden die personen in die relatie? Dat behandel ik in de invalshoek van de psychologie. Ten tweede is er de tafel waar de interactie tussen die mensen zich afspeelt, dat is de invalshoek van de communicatie en van de partnerrelatie. Tenslotte is er nog de context waar die tafel staat, waar ik bij stilsta in de invalshoek van de samenleving.

Een aantal veranderingsstrategieën en een besluit beëindigen dan dit werk. Hier reik ik een aantal elementen aan om de centrale vraag te kunnen beantwoorden en er concreet mee aan de slag te kunnen gaan.

Ik hoop dat dit werk u als lezer enkele praktisch handvaten kan geven om in partnercounseling en in het bredere sociale werk met soortgelijke situaties om te gaan. Daarenboven heeft het schrijven van deze bachelorproef mijn wereldbeeld enorm verrijkt. Ik hoop dat ik erin geslaagd ben om daar een stukje van over te brengen.

Ik wens u alvast veel leesplezier.

Hoofdstuk 1 Probleemstelling, doel en onderzoeksvragen

1.1 Probleemstelling

Wanneer men “political divorce” googelt, kom je snel tot de conclusie dat op sommige plaatsen in de wereld politieke meningsverschillen een relatie enorm onder druk kunnen zetten en zelfs kunnen leiden tot een scheiding. In de inleiding heb ik de situatie in de Verenigde Staten reeds vermeld, maar ook elders in de wereld zien we dit fenomeen optreden. In het Verenigd Koninkrijk bijvoorbeeld lijkt het erop dat de recente Brexit-saga heel wat roet in het eten heeft gegooid bij koppels. Patricia Hunt, de vice voorzitter van de UK council voor psychotherapie, stelt “it’s created family tension. We know it’s contributed to some marriage breakdown, it’s not the only reason for marriage breakdown but it might be the final thing”. Volgens haar heeft dit te maken met het feit dat de Brexit mensen bang maakt, bijdraagt aan stress en hun veiligheidsgevoel vermindert (Aodha, 2018).

Hier in Vlaanderen moeten we voorlopig niet omgaan met een politicus zoals Donald Trump of moeten we niet snel een exit uit de Europese Unie verwachten. Wel zien we hier ook een polarisatie optreden. Bij de laatste verkiezingen van 2019 zagen we bijvoorbeeld de extreemrechtse partij Vlaams Belang sterk groeien. Die partij verdrievoudigde haar aantal verkozenen in de kamer en in het Vlaams Parlement en is ondertussen de tweede grootste partij van Vlaanderen. Ook thema’s zoals klimaatopwarming en migratie zorgen voor een gepolariseerde sfeer; elders in de wereld, maar ook hier in Vlaanderen. Tevens kunnen we niets anders dan opmerken dat een federale regering vormen in België amper nog lukt.

En wat meer is, ook hier in Vlaanderen zijn er koppels die over politieke thema’s wel eens een conflict hebben. De casusbeschrijving die hieronder volgt, beschrijft zo’n koppel. Het is gebaseerd op een echte situatie, maar dat het politiek conflict de aanleiding vormt om in relatiebegeleiding te gaan is fictief, evenals de namen en een aantal andere elementen. Dit om de anonimiteit van de betrokkenen te verzekeren.

1.2 Casus

Debby is een jonge vrouw van achtentwintig die al 2 jaar een relatie heeft met Wouter, die tweeëndertig jaar is. Zij is nog niet zo lang geleden aan de slag gegaan bij een organisatie in de sociale sector, omdat ze als volwassene nog een bacheloropleiding heeft gevolgd in het sociaal-agogisch werk. Hij is werkzaam in de energiesector.

Ook al is Wouter vakbondsafgevaardigde binnen een andere politieke oriëntering, toch stemt hij Vlaams Belang. Hij staat bijvoorbeeld heel erg kritisch tegenover het asiel- en migratiethema en hij gelooft dat de islam een onverdraagzame godsdienst is. Daar is Debby niet mee akkoord. Ze pleit voor meer menselijkheid in de aanpak van vluchtelingen. Temeer omdat ze in haar job elke dag geconfronteerd wordt met vluchtelingen. Ook heeft Wouter het moeilijk met verregaande maatregelen rond de klimaatopwarming, terwijl Debbie vindt dat er daarrond nog veel te weinig gebeurt. Haar stem gaat dan ook naar de linkse partijen Groen! en PVDA.

Debby vindt Wouter nogal kortzichtig in zijn redeneringen en soms bot in zijn communicatiestijl. Wouter van zijn kant zegt van Debby dat ze te naïef, te perfectionistisch en te idealistisch is als het over politiek-beladen thema's gaat. Je kunt niet voor iedereen goed doen, vindt hij.

Debby haar ouders zijn gescheiden toen ze 14 was. Met haar papa heeft ze al meer dan tien jaar geen contact meer. Nochtans had ze daar als kind een heel goede band mee, maar daar is verandering in gekomen na de scheiding, wat tenslotte uitmondde in het zich afsluiten ten opzichte van zijn dochter. Op haar 21 jaar is Debby alleen gaan wonen. Nu woont ze terug bij haar mama, vooral om de kosten te kunnen drukken en omwille van het drukke leven de taken wat te kunnen verdelen.

Ook de ouders van Wouter zijn gescheiden. Hij heeft geen contact meer met zijn moeder. Met zijn vader heeft hij wel contact, maar dat is niet zo warm. Hij woont sinds enkele jaren bij zijn grootvader, na de relatiebreuk met zijn ex-vriendin. Daar heeft hij een kind mee dat hij nooit te zien krijgt. Zij woont immers nu met dat kind in Mallorca. Zijn grootvader is een grote hulpbron voor hem. Hij wordt beschreven als iemand waar je kan op rekenen. "Streng maar rechtvaardig" vindt Wouter een goede omschrijving van hem. Hij is politiek gezien nogal extreem-rechts.

Ze zijn in het verleden al in relatietherapie gegaan met de hulpvraag om beter met elkaar te leren communiceren. Daar heeft Debbie geleerd hem meer te aanvaarden zoals hij is, en niet elke discussie te laten escaleren. Dat lukt vaak maar als het over politiek gaat is dat veel moeilijker. Wouter van zijn kant heeft daar geleerd om minder bot te zijn. Ook dat lukt goed behalve wanneer bepaalde politieke thema's worden besproken.

Deze keer willen ze ook in relatiebegeleiding, maar het initiatief komt vooral van Debbie. De directe aanleiding was een groot conflict dat ze hadden over asielzoekers. Daarenboven vraagt ze zich af of het nog zin heeft om door te gaan met relatie. Ze wonen immers nog apart en voor ze gaan samenwonen, om dan ook op termijn aan kinderen te beginnen, wil ze zekerder zijn of Wouter de geschikte partner is. Ze worstelt al even met die vraag maar sinds Wouter meer en meer zijn politieke mening uit, vraagt ze zich af of ze niet te verschillend zijn om te gaan samenwonen.

1.3 Veranderingsdoel

Als gezinswetenschapper merk ik dat het koppel het eigenlijk wel goed doet. De relatietherapie die er in het verleden was heeft duidelijk zijn vruchten afgeworpen want ze zijn tot een betere communicatie en aanvaarding van elkaar gekomen. Nu ze op de drempel van een volgende stap in hun relatie staan, samen gaan wonen en eventueel kinderen krijgen, merk ik echter dat de twijfel toeslaat bij Debbie en dat deze vaak getriggerd worden door meningsverschillen die ze hebben die van politieke aard zijn.

Vanuit dat gegeven formuleer ik mijn veranderingsdoel op het niveau van het koppel als volgt: **hoe kunnen de partners erin slagen om op een positieve manier om te gaan met hun politieke meningsverschillen?**

Rond dit doel zal het gros van mijn bachelorproef draaien. Dit is duidelijk een veranderingsdoel op het microniveau, dat immers moeilijk kan vertaald worden naar het meso- of macroniveau. Maar polarisatie is wel een fenomeen die zich vooral afspeelt op die twee niveaus, daarom zou ik in deze

bachelorproef, als zij-onderwerp, daar ook even bij willen stilstaan. Vooral het verschil en de gelijkenissen met polarisatie in een partnerrelatie interesseren me. Het veranderingsdoel hier bij kan dan ook klinken: **hoe pak je op een efficiënte manier polarisatie in een (kleine of grote) samenleving aan?** Omdat hier geen volledige casus rond is uitgewerkt, zal dit wel abstracter blijven maar kan het een goede eerste aanzet zijn om hier verder onderzoek naar te doen.

1.4 De tafel van Hannah Arendt als methodisch kader

Ik heb om mijn tekst te kunnen structureren een metafoor gebruikt. Daarvoor heb ik me gebaseerd op het beeld van de tafel, geïntroduceerd door politiek filosoof Hannah Arendt in haar beschrijving van het handelen. Deze politieke filosoof gaat uit van de pluraliteit. Dit betekent dat iedere mens uniek is in zijn opvattingen. Al die verschillende mensen zijn verbonden met elkaar omdat ze aan dezelfde tafel zitten. Ze nemen allemaal een ander plaats in aan die tafel maar ze delen hetzelfde domein. De tafel is dan ook een metafoor voor een tussenruimte, iets wat mensen scheidt van elkaar maar ook verbindt en waar de interactie gebeurt.

Dit vond ik een passende metafoor om mijn bachelorproef rond op te bouwen. Deze metafoor benadrukt immers het unieke van elk individu, en legt tevens ook de nadruk op het gemeenschappelijke wat men deelt. Op de autonomie van elk individu maar ook op de verbinding.

Hieronder staan de drie invalshoeken die ik uitwerk in mijn bachelorproef.

De mens aan de tafel - De psychologische invalshoek

“De politiek begint bij onszelf” stelt de filosoof Martha C. Nussbaum (2018, p. 36). Wat mijn politieke overtuigingen zijn heeft te maken met mijn binnenkant. Hoe zie ik mezelf? Hoe denk ik, wat voel ik en wanneer voel ik dat? Aandachtspunten in deze benadering zijn onze emoties, onze waarden, ons vermogen tot morele oordeelsvorming en bepaalde psychologische processen.

In de metafoor van de tafel is dit de mens die aan de tafel plaatsneemt. De mens die op zijn eigen wijze oordeelt en een uniek standpunt inneemt.

De tafel – De invalshoek van de communicatie en de partnerrelatie

“Een burgeroorlog voorkomen, daarover gaat politiek, (...) Het komt erop aan dat meningsverschil vreedzaam te organiseren” (De Ceulaer, 2019) stelt de politiek filosoof Chantal Mouffe. Maar hoe kan je een meningsverschil vreedzaam organiseren in een partnerrelatie? Aandachtspunten in deze benadering zijn communicatieve zaken, interacties, behoeften en emoties die in de partnerrelatie spelen.

In de metafoor van de tafel is dit de tafel die voor de partnerrelatie staat. Aan deze tafel nemen twee verschillende mensen een plaats in, en kunnen ze hun meningsverschillen op tafel leggen. Tegelijkertijd verbindt de tafel ook diegenen die eraan plaatsnemen.

De context – De invalshoek van de samenleving

“Politiek heeft betrekking op een samenleving” stelt professor politicologie Carl Devos (2013, p. 18). Hoe de samenleving in elkaar zit, wat de sociologische processen zijn die er in spelen, hoe de mens zich verhoudt tot deze samenleving? Aandachtspunten in deze benadering zijn

polarisatieprocessen, de risico's die de samenleving beheersen en hoe mensen op die samenleving reageren.

In de metafoor van de tafel, is dit de omgeving waarin de tafel (en de personen daarrond) staat. Niets gebeurt immers in een vacuüm, en de omgeving, de context, waar die tafel staat heeft een invloed op de mens en hoe hij zich gaat gedragen in de relatie (aan de tafel).

Ziezo, dit is het kader, laten we het nu gaan invullen.

Hoofdstuk 2 De mens aan de tafel - De psychologische invalshoek

*“Gezond verstand is het best verdeelde goed ter wereld.
Iedereen meent er ruimschoots voldoende van te hebben.”*

(Descartes)

2.1 Inleiding

Als eerste invalshoek gaan we kijken naar de mens. Wie zit er aan die tafel? Dat is een vraag die we ons in dit deel stellen. Om hier een zicht op te krijgen zullen we de mens in heel wat facetten behandelen. De nadruk zal in deze tekst worden gelegd op wat die persoon zal gebruiken om zijn oordelen en politieke stellingnames op te gaan baseren.

2.2 De mens als rationeel en rationaliserend wezen

In de economie wordt de mens vaak beschreven als een “homo economicus”. Dit mensbeeld gaat uit van een rationeel wezen dat op berekende manier beslissingen neemt over zijn keuzes. Keuzes aangaande aankopen, vrienden, beleggingen,... maakt deze persoon zo rationeel en efficiënt mogelijk. Daarbij maakt hij een inschatting van de kosten, de alternatieven en de risico's, en daar baseert hij zijn keuzes op. Politiek gezien betekent dit dus dat deze premisse veronderstelt dat de mens begint te rekenen, voor hij zijn stemt uitbrengt in het kieshokje. “What’s in it for me?”.

In de ethiek is er een systeem dat op dit mensbeeld is gebaseerd: het utilitarisme. Ook hier gaat men uit van een doelgerichtheid: de mens weegt de gevolgen af in een middel/doel-verband, en zoekt naar meer “pleasure” en minder “pain”. Bentham heeft het hier over het nutsprincipe bij het beoordelen van handelingen. Wanneer handelingen bijdragen aan het geluk van een individu, en van een gemeenschap als ze daarop enigszins betrekking hebben, zijn ze moreel correct. Om dit te 'berekenen' maakt Bentham gebruik van een aantal parameters, wat men de genotscalculi noemt. Dat houdt in dat men alle “genietingen” optelt, alle “pijnen” hiervan aftrekt en als die som positief uitkomt is de handeling in overeenstemming met het utiliteitsbeginsel. Bentham is er van overtuigd dat dit mechanisme ingebakken zit in de mens en de menselijke samenleving (Rigo, 2017, pp. 22-24).

Volgens de Amerikaanse professor psychologie en psychiatrie Drew Westen (2007) zijn in heel veel domeinen “begrensde rationaliteit”-modellen toonaangevend. In die modellen, zoals getoond in de bovenstaande voorbeelden, gaat men er vanuit dat een mens in essentie een rationeel dier is, dat de voordelen en nadelen van bepaalde keuzes afweegt om tot een besluit te komen. Enkel wanneer we de tijd of de interesse niet hebben om dat rationele oordeel te maken, gaat de mens via een aantal shortcuts in het brein snelle oordelen vellen (vandaar begrensd).

Dit klopt niet volgens Westen (2007). Hij haalt het voorbeeld aan van een 52-jarige koolmijnarbeider in Pennsylvania die bij de presidentsverkiezingen van 2004 moet kiezen tussen de republikein George W. Bush en de democraat John Kerry. Stel dat de verkiezingen hem interesseren, zal de man eerst een aantal issues wegen op belangrijkheid zoals bijvoorbeeld veiligheidsomstandigheden in de koolmijn, jobzekerheid, sociale zekerheid, pensioenen,

terroristische aanslagen en aanpak van criminaliteit. Omdat de man in Pennsylvania woont heeft hij persoonlijk weinig te vrezen voor terrorisme of criminaliteit. Veiligheidsomstandigheden in de mijn, sociale zekerheid, pensioenen en jobzekerheid zijn in principe wel veel belangrijker voor hem. Als hij begint te rekenen zal hij dus aan deze zaken meer waarde toedichten dan aan criminaliteit en terrorisme, en dus logischerwijs met een overweldigende score bij de democraat John Kerry terechtkomen. Het probleem is echter, stelt Westen, dat deze kiezer niet op deze manier denkt, en bij uitbreiding bijna geen enkele kiezer op deze manier denkt (p. 31).

Eén van de redenen van dit alles, is dat we als mensen onderhevig zijn aan bepaalde neigingen die we allemaal hebben. Eén daarvan is de *beschikbaarheidsheuristiek*. Dit betekent dat we geneigd zijn de waarschijnlijkheid van een gebeurtenis af te leiden uit het gemak waarmee we informatie erover uit het geheugen kunnen oproepen. Vaak wordt dit bepaald door de aandacht die ze krijgen in de media. Bepaalde kwesties krijgen bij het publiek meer aandacht dan andere omdat de aandacht in de media voor deze kwesties groot is. Zo zal in bovenstaand voorbeeld het thema terrorisme in de besluitvorming mogelijks een grote rol spelen, want in die tijden was daar heel veel om te doen (met de aanslagen van 9/11 nog in het achterhoofd) (Kahneman, 2011, p. 17).

De beschikbaarheidsheuristiek lijkt bij Debby en Wouter ook te spelen. Enerzijds komt Debby elke dag als hulpverlener in contact met asielzoekers. Het hoeft niet te verbazen dat dit thema "top of mind" bij haar is. Anderzijds kan bij Wouter alles wat hij via de media heeft opgevangen rond de asielcrisis van 2015 een rol spelen in zijn beeldvorming.

Mensen hebben ook de neiging om oordelen te vellen en beslissingen te nemen door naar hun gevoel te luisteren. De vraag 'wat denk ik hiervan?' wordt vervangen door de vraag 'wat is mijn gevoel hierbij?'. Men noemt dit de *affectheuristiek*. Vonk (2013) haalt Chaiken aan, die stelt dat mensen het vaker eens zijn met aantrekkelijke mensen en ook meer kwaliteiten aan hen toe schrijven (het halo effect) (p. 327). Dit effect speelt echter niet enkel ten aanzien van mensen. Kahneman (2011) haalt een studie aan waar mensen voordelen en risico's van bepaalde technologieën moesten benoemen. Als mensen een gunstig beeld van technologie hadden, meenden ze dat de technologie veel voordelen bood en heel weinig risico's kende. Wanneer dit niet het geval was, waren er veel risico's en bijna geen voordelen (pp. 147-148). Neem kernenergie als voorbeeld. Voorstanders, meestal uit rechtse hoek, zien weinig risico's en heel veel voordelen (betaalbaarheid, geen CO2-uitstoot,...), terwijl tegenstanders, uit linkse hoek, vooral de gevaren zien.

Bij Debby en Wouter komt die affectheuristiek ook tot uiting. Wanneer Wouter bijvoorbeeld spreekt over een tsunami aan asielzoekers die op Europese bodem komen, kan men ervan uitgaan dat er bij hem angst speelt. Tsunami was in de asielcrisis een begrip dat vaak werd gebruikt door bepaalde politici. Als hulpverlener bij asielzoekers spelen affecten bij Debby natuurlijk ook. Daar ziet ze dat deze mensen vaak ok zijn, heel veel miserie hebben gekend en op zoek zijn naar een betere toekomst. Daarenboven kan ze door ermee te werken er ook een persoonlijke band mee krijgen zodat gevoelens zoals empathie en mededogen voor hen kunnen floreren.

Daarbij hebben mensen ook nog eens de neiging om informatie te zoeken die hun bestaande ideeën bevestigen. In de psychologie heet dit de *confirmation bias*. Iemand zal meer ondersteuning dan

verwerping voor zijn eigen mening vinden (Vonk, 2013, p. 344). In deze tijd is het niet moeilijk om argumenten te vinden die ons standpunt ondersteunen. Alleen al op het internet kan men voor elke ideologische richting wel een nieuwsbron of opiniewebsite vinden. Zo zoeken mensen stukken informatie die in hun kraam passen, terwijl ze blind zijn voor andere informatie.

Blind, kan je in heel wat gevallen letterlijk nemen. Het “monkey business illusion” experiment, uitgevoerd door Daniel J. Simons, toont aan dat we niet alles waarnemen in de werkelijkheid. We zien enkel waar onze focus op gelegd wordt en creëren daardoor blinde vlekken. Als in het experiment gevraagd wordt onze focus te leggen op hoeveel passen basketbalspelers aan elkaar geven, zien velen van ons niet dat er een gorilla door het scherm loopt, laat staan dat we de achtergrond van kleur zien veranderen. Dit wetende is het niet zo raar om te stellen dat wanneer je gewoon bent om je op de dingen te focussen die je politieke en morele standpunten kracht bijzetten, het je blind maakt voor de zaken die dat niet doen (Kahneman, 2011, pp. 31-32).

Wanneer mensen dan toch geconfronteerd worden met informatie die impliceert dat onze mening of handeling irrationeel was, komt er nog een ander fenomeen om de hoek kijken: *cognitieve dissonantie*. Dissonantie is een onaangename toestand van verhoogde lichamelijke spanning die men kan ervaren wanneer men zich gedraagt op manieren die ons zelfbeeld bedreigen. Dat is zo onaangenaam omdat het een discrepantie blootlegt tussen wie we denken dat we zijn (een rationeel wezen) en hoe we ons in werkelijkheid gedragen. Die dissonantie wil men dan zo snel mogelijk verminderen (dissonantiereductie). Dit kan je doen door je gedrag of mening aan te passen, maar dat kan ook door rechtvaardigingen voor jouw gedrag te vinden. Een verstokte roker bijvoorbeeld, weet dat het heel ongezond is om te roken en moet manieren vinden om met die spanning die die kennis oplevert om te gaan. De roker kan dan ook beslissen om te stoppen met roken, maar vaak lukt dit niet. Sommigen weten zich dan zelf te overtuigen dat “de gevolgen wel mee zullen vallen”. (Vonk, 2013, p. 405; Aronson, Wilson, & Akert, 2011, pp. 176-180).

Een ander voorbeeld daarvan is de studie die aan het eind van de jaren vijftig in het zuiden van de VS werd gedaan. Op dat moment was de rassenscheiding in de VS nog wijdverbreid, en verzamelden de onderzoekers een groep mensen die er een hele duidelijke mening over hadden. Sommige waren grote voorstanders, anderen waren even grote tegenstanders. Deze mensen kregen een aantal argumenten te zien die uit beide kampen afkomstig waren. Sommige argumenten waren heel plausibel, anderen konden ronduit belachelijk genoemd worden. De vraag was: welke argumenten zouden de mensen het beste onthouden? Na afloop bleek dat de mensen de geloofwaardige argumenten van het eigen kamp en de ongeloofwaardige argumenten van het andere kamp onthielden. Dat ligt in de lijn van de cognitieve dissonantietheorie. Zowel een belachelijk argument van je eigen kamp als een geloofwaardig argument van het andere kamp zou immers dissonantie -dus spanning- oproepen, zodat mensen maar beslisten daar niet meer aan te denken (Aronson, Wilson, & Akert, 2011, pp. 179-180).

Die cognitieve dissonantietheorie verklaart mee, ook in de casus van Debby en Wouter, waarom discussiëren rond zoiets als asielzoekers of klimaatopwarming zo weinig opbrengt. Die dissonantie die dat kan oproepen zal vaak tot rationalisering leiden.

Hoewel we dus in staat zijn om rationeel te denken, doen we dit niet altijd. Veelal zijn we vooral rationaliserend (Aronson, Wilson, & Akert, 2011, pp. 179-180). Of zoals Haidt (2012) zegt hebben

we eerder een innerlijke advocaat die argumenten zoekt om onze meningen te versterken en te verdedigen, dan een innerlijke wetenschapper die al onze meningen voortdurend tegen het licht houdt om de tekortkomingen ervan te zien (p. 83).

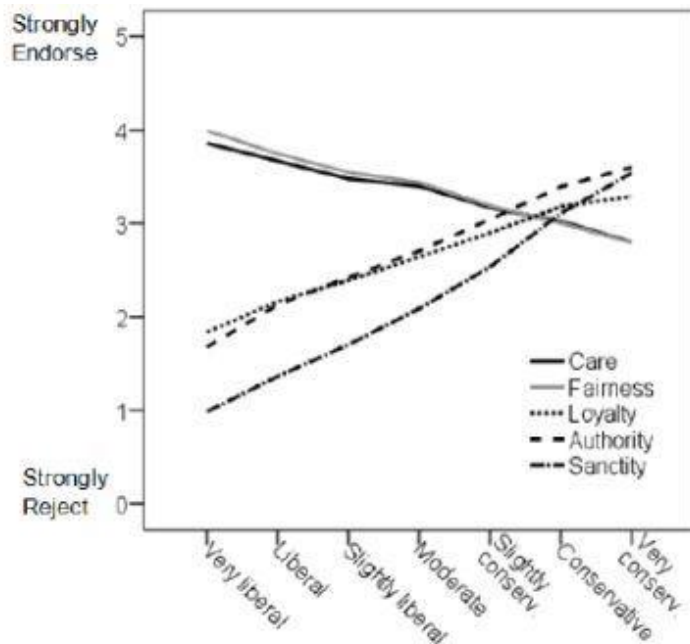
2.3 De mens als intuïtief, emotioneel en moreel wezen

Om nog beter te begrijpen waarom we eerder een innerlijke advocaat dan een innerlijke wetenschapper in onszelf hebben, ga ik te rade bij Jonathan Haidt (2012), professor psychologie. Een mens is net als een berijder en zijn olifant, stelt hij. De olifant staat voor iemands intuïtie, iemands buikgevoel, iemands moreel oordeel. De berijder is iemands verstand, zijn redeneervermogen. Hoewel de berijder denkt dat hij de koers bepaalt van de olifant, gaat het meestal juist omgekeerd. De olifant leidt en laat zich leiden door intuïtie, de berijder volgt. Zo gaan ze samen door het leven (Haidt, 2012, p. XV).

Dit beeld impliceert dat hoe iemand denkt en waar hij zijn keuzes op baseert, meer te maken heeft met een intuïtief moreel oordeel, dan met een rationeel oordeel. Een mens heeft volgens Haidt en zijn "Moral Foundations Theory" zes morele smaakpapillen. Net zoals de ene intuïtief meer houdt van zoet dan van zout, heeft ieder mens uit het palet van morele smaken ook zijn voorkeuren. De morele smaken die hij onderscheidt zijn: zorg versus schade, eerlijkheid versus bedrog, loyaliteit versus verraad, autoriteit versus ongehoorzaamheid, heiligheid versus ontering en vrijheid versus onderdrukking.

Als we even voor de duidelijkheid, zoals in de Verenigde Staten, het politieke landschap splitsen in twee delen zijnde het links-progressieve deel en het rechts-conservatieve deel, ziet men dat links vooral de mensen aantrekt die de eerste twee waarden heel hoog in het vaandel dragen: zorg dragen voor de ander (care) en eerlijkheid (fairness). Mensen aan de rechterflank vinden die waarden ook belangrijk maar combineren die met de andere waarden. Daar zijn loyaliteit (loyalty), autoriteit (authority) en heiligheid (sanctity) waarden die veel hoger gewaardeerd worden. Aan de linkerflank worden deze vaker verafschuwd. Dit is volgens Haidt (2012) overigens ook de reden waarom de republikeinen in Amerika zo sterk staan, conservatief-rechts triggert immers elke morele smaakpapil die er bestaat. "There's more to morality than harm and fairness" (p. 109;214).

Onderstaande grafiek toont dit mooi aan, waarbij de opmerking moet gemaakt worden dat in de grafiek het begrip "liberal" niets te maken heeft met het politiek liberalisme in Europa, maar in de Amerikaanse context staat voor links-progressief. "Conservatism" staat voor rechts-conservatief.



Afbeelding 1 Resultaten van Moral Foundations Questionnaire bij 132000 participanten in 2011 (Haidt, 2012, p. 187)

Hierbij dient wel de opmerking gemaakt te worden dat links en rechts deze waarden vaak anders invullen. Het belangrijkste voorbeeld daarvan is hoe verschillend links en rechts “rechtvaardigheid” interpreteren. Bij links zal het dan vaak gaan over sociale rechtvaardigheid (“social justice”) waarbij het gelijkheidsbeginsel ingebakken zit. Iedereen moet gelijk behandeld worden, ongeacht afkomst, huidskleur of gender. Rechts vertaalt rechtvaardigheid bijna exclusief als proportionaliteit. Mensen moeten beloond worden in proportie met wat men bijdraagt. Bij hen moeten de mensen die bijvoorbeeld het hardst werken het meest verdienen. Links wijst dit niet per se af maar is hierover verdeeld. Het garandeert immers verschillende outcomes (Haidt, 2012, pp. 160-161;213). Vrijheid tenslotte, (wat niet in de bovenstaande grafiek is vermeld) vindt men zowel aan de linker- als rechterkant belangrijk, maar ook hier wordt dit vaak anders ingevuld. Bij links ondersteunt dit het gelijkheidsbeginsel en een anti-autoritaire attitude, terwijl dit bij rechts eerder gelinkt wordt aan een afwijzing van overheidsinmenging (Haidt, 2012, p. 215).

Dat de ene persoon dus eerder links georiënteerd is en de ander rechts, heeft dus onder andere te maken met een moreel systeem dat niet per se rationeel maar vooral intuïtief is.

Het is een mogelijke hypothese dat Debby vanuit haar moreel oordeel vooral de nadruk legt op rechtvaardigheid en zorg, terwijl bij Wouter ook nog andere waarden spelen zoals loyaliteit en autoriteit. Als je dat bekijkt vanuit hun persoonlijke geschiedenissen lijkt dat niet vreemd. Wouter heeft immers een enorm goede band met zijn grootvader die gepercipieerd wordt als iemand die “streng maar rechtvaardig” is. Bij Debbie ligt in haar persoonlijke geschiedenis eerder de nadruk op zorg. Vanuit de cognitieve sociale leertheorie zou je deze hypothese kunnen funderen omdat deze theorie ervan uit gaat dat we ons gedrag grotendeels aanleren via het observeren van anderen. Daarenboven gaat het ervan uit dat ook mentale constructen zoals waarden en verwachtingen van hieruit worden gevormd (Glassman & Geluk, 2011, pp. 264-265).

2.4 De mens als wezen met een persoonlijkheid

Haidt suggereert dus dat er zoiets bestaat als een linkse en rechtse persoonlijkheid in zijn verhaal van de verschillende morele smaakpapillen. Ook vanuit de genetica en de persoonlijkheidspsychologie kan men daar evidentie voor vinden.

Wat de genetische component betreft, verwijzen de wetenschapsjournalisten Van Calmthout en Zijlmans (2016) naar het werk van politicoloog Hatemi, die stelt dat politieke voorkeur een duidelijke erfelijke component heeft. Vanuit genetisch onderzoek komt men tot de conclusie dat vermoedelijk 10% tot 30% van de variatie in politieke voorkeuren door erfelijke factoren worden gestuurd. Vermoedelijk heeft dit te maken met de erfelijke aspecten van hoe mensen op hun omgeving reageren. De één is angstiger dan de andere en sommige mensen hebben meer vertrouwen in hun medemens. Een gen voor conservatisme of socialisme bestaat dus niet, maar genetica speelt wel een vorm in de ontwikkeling van persoonlijkheidskenmerken die kunnen meespelen in het stemhokje (pp. 147-149).

Het Big Five-model is onder onderzoekers algemeen geaccepteerd als een belangrijk persoonlijkheidsmodel om die persoonlijkheidskenmerken in kaart te brengen. Het vertrekt van vijf persoonlijkheidstrekken waarop je wordt beoordeeld. Hierbij kan bij elke persoonlijkheidstrek de score hoog zijn, maar ook laag of ergens in het midden liggen. De vijf persoonlijkheidskenmerken volgens het Big-Fivemodel zijn de volgende: extraversie, neuroticisme, openheid voor nieuwe ervaringen, consciëntieusheid (ordelijkheid, zorgvuldigheid) en goedaardigheid (vertaald van het Engels begrip agreeableness). Ook hier vormen zich deze kenmerken door een samenspel van genetische informatie en omgevingsinvloeden (Bakker, 2013).

Bakker (2013) verwijst naar een studie van Dana Carney et al uit 2008 om aan te tonen dat ideologische voorkeuren gerelateerd zijn met persoonlijkheidskenmerken. Linksdenkenden scoren hoog bij “openheid voor nieuwe ervaringen” en bij “agreeableness”, terwijl consciëntieuze mensen zich eerder conservatief en rechts positioneren. In Nederland is Bert Bakker tot dezelfde onderzoeksbevindingen gekomen.

Standpunten rond politieke kwesties hebben dus ook te maken met de persoonlijkheid van iemand, maar dat hoeft niet overdreven te worden. Er is aanzienlijk bewijs dat sociale situatie grote invloed kan hebben op het gedrag van mensen. Nochtans hebben de meeste mensen de neiging die externe invloeden te onderschatten en de invloed van iemand persoonlijkheid en karakter te overschatten. Zo zullen de meeste mensen geloven dat het standpunt of gedrag van anderen eerder met het karakter van iemand dan met de situatie te maken heeft. Deze neiging wordt de *correspondence bias* genoemd, vaak beschreven door sociaalpsychologen als een fundamentele attributiefout. Als dus iemand van de linkerzijde een Vlaams Belangstemmer als bekrompen en racistisch (persoonlijkheidskenmerk) beschrijft, en als die dan terug reageert met de beschrijving dat die linkse persoon naïef en een “gutmenschen” is, maken ze dus met andere woorden dezelfde fout. Ze kijken immers niet naar de sociale situatie waarin die persoon zich bevindt wanneer hij zijn keuze maakt, maar gaan ervan uit dat het met de aard van de persoon zelf te maken heeft. Ze hebben dan allebei de belangrijkste les van de sociale psychologie niet geleerd, zijnde dat sociale invloeden extreem krachtig kunnen zijn als je mensen hun gedrag probeert te verklaren en te begrijpen (Aronson, Wilson, & Akert, 2011, pp. 117-119).

2.5 De mens als groepsdier

Eén van die sociale invloeden die krachtig kunnen zijn als men naar de politieke polarisatie bij partners kijkt is de invloed van groepen. Wanneer men een politiek oordeel velt, bekent men zich mogelijks tot een groep. “Ik ben links”, dus je identificeert je mogelijk met alle andere linksen in de samenleving; “ik ben Vlaams-nationalist”, dus je identificeert je mogelijk met alle andere Vlaams-nationalisten; “ik ben blank, ik ben man,...”. Men identificeert zich met andere mensen in die groep en er ontstaat een in-groep. Daartegenover staat een out-groep, de groepen waarmee een individu zich niet identificeert. Als ik me hard identificeer met het Vlaming zijn bijvoorbeeld, zal ik me mogelijk niet identificeren met iedereen die niet-Vlaams is. Als ik me echter identificeer als zijnde een wereldburger, identificeer ik me mogelijk met iedereen die ook op soortgelijke manier denkt en zich wereldburger voelt, maar niet met de groep nationalisten van de wereldbevolking.

In mijn voorbeelden schrijf ik “mogelijk” omdat Craeynest (2012) opmerkt dat dit niet voor iedereen in dezelfde mate geldt. Soms kan het groepslidmaatschap als een belangrijk deel van de eigen sociale identiteit ervaren worden. Als dit het geval is, zullen de successen en nederlagen van de groep anders beleefd worden dan wanneer de identificatie met de in-groep minder groot is. Denk aan voetbalsupporters; niet iedereen zal even hard feestvieren of in de put zitten wanneer diens favoriete ploeg wint of verliest (p. 136).

Mensen zijn het liefst lid van een positief gewaardeerde groep. Een dergelijk lidmaatschap straalt af op het individu, dat daardoor een positief zelfbeeld kan ontwikkelen. Daarom is de mens geneigd de kwaliteiten van de in-groep te benadrukken en de negatieve eigenschappen ervan te relativiseren. Wanneer iemand van de in-groep iets negatiefs doet zal men dat spontaan extern attribueren (dat wil zeggen toeschrijven aan externe omstandigheden) en het positieve gedrag zal intern geattribueerd worden. Dat noemen we dan ook in-groepfavoritisme, wat het bevoordelen van de eigen groep tegenover andere groepen betekent (Craeynest, 2012, pp. 133-134;137).

Dat in-groepfavoritisme is dus nog een reden waarom mensen eerder een innerlijke advocaat dan een innerlijke wetenschapper hebben. Ons redeneervermogen heeft immers eerder een sociale functie dan een waarheidsfunctie. Met onze mening geven we aan tot welke groepen we behoren, en die groepen zijn we aan het verdedigen. Daarenboven stelt Haidt (2012) dat moraliteit, waarvan we gezien hebben dat politieke keuzes vaak daarop gebaseerd zijn, niet enkel verbindt maar ook verblindt. We worden met andere woorden blind voor de tegenargumenten van de anderen (p. 366).

Hoewel men zou verwachten dat onze houding ten opzichte van leden van de out-groep even negatief zou zijn als de mate waarin we positief ten opzichte van de leden van de in-groep staan, is dit niet altijd het geval. Wel zijn er omstandigheden denkbaar waarin mensen leden van de out-groep negatief behandelen. Meestal heeft dat volgens Craeynest (2012) te maken met het bedreigd voelen in de sociale identiteit. Hij geeft de voorbeelden van extreme reacties tegenover kleurlingen en homoseksuelen, vanuit de vrees dat de zuiverheid van de eigen groep bedreigd zou worden. Ook de extreme opstelling van sommige moslims tegenover het Westen kan zo geduid worden, als reactie op de druk die ze menen te ondervinden om hun eigen identiteit op te geven. In zulke gevallen kan men spreken over out-groepbenadeling, wat het omgekeerde zou zijn van in-groepfavoritisme (pp. 138-139).

Zou het kunnen dat Wouter zich bedreigd voelt in zijn sociale identiteit, waardoor hij negatiever tegen asielzoekers staat dan Debbie? Hij werkt bv. in de energiesector en is daar vakbondsafgevaardigde, dat lijkt me een positie te zijn waarbij men vaak geconfronteerd wordt met de kwetsbaarheid van de werknemers door o.a. globaliseringsprocessen. Zijn in-groep en out-groep zal anders gedefinieerd zijn dan bij Debbie, net als zijn identificatie ermee.

Ook speelt het begrip out-group-homogeniteitseffect een rol. Dat betekent dat leden van de out-group als veel uniformer worden gezien dan de leden van de in-group, waar wel meer oog is voor de verschillen tussen mensen. Als lid van de Christelijke blanke in-groep kan men bv. ervan uitgaan dat al die zwarten op elkaar lijken of dat al die moslims onderdrukkers van vrouwen zijn. Als lid van een ideologische rechtse in-groep kan je er van uitgaan dat al die linkse mensen naïeve wereldverbeteraars zijn, en als lid van een ideologische linkse in-groep is het niet zo vergezocht om ervan uit te gaan dat al die Vlaams Belang-stemmers bekrompen racisten zijn. Men ziet de verschillen niet meer tussen de mensen in de zij-groep, terwijl men de verschillen wel ziet in de eigen wij-groep (Craeynest, 2012, p. 139).

Daarenboven is het zo dat wanneer men de leden van de out-groep gaat ervaren als een ander soort mensen (wanneer dus je oordeel geleid wordt door vooroordelen en stereotypes) het hersencentrum dat nodig is om zich in te leven in de gedachten en gemoedstoestand van die mensen uitvalt en men in de reacties terugvalt op stereotypes. Dat maakt neurologisch onderzoek uit 2006 duidelijk, waar Craeynest (2012) naar verwijst. Deze waarneming is schokkend want het maakt duidelijk dat het denken in “wij versus zij” empathie onmogelijk maakt. De onderzoekers maken dan ook een waardevolle suggestie: doorbreek de arbitraire grenzen die gebaseerd zijn op het lidmaatschap van een sociale groep en richt je focus in de plaats daarvan op de gedeelde gelijknissen die er zijn tussen onszelf en de leden van de out-groep (pp. 140-141). Het zal het wederzijds begrip ten goede komen.

Of om het met Haidt (2012) te zeggen: “Morality binds and blinds. It binds us into ideological teams that fight each other as though the fate of the world depended on our side winning each battle. It blinds us to the fact that each team is composed of good people who have something important to say” (p. 366).

2.6 De mens als loyaal wezen

2.6.1 Loyaliteit als persoonseigenschap

Tenslotte staan we nog even stil bij een bijzondere persoonseigenschap: loyaliteit. De mens is immers ook een loyaal wezen. Loyaliteit betekent in zijn algemeenheid dat mensen trouw kunnen zijn aan keuzes, mensen en principes. Een mens kan dus loyaal zijn aan een cultuur, een familie, mensen, een land, een politieke strekking, een gemeenschappelijke geschiedenis,... . (Nuyts & Sels, 2017, p. 99)

Loyaliteit heeft te maken met de mens als groepsdier. Het is immers geworteld in het kuddegedrag van zoogdieren. Door solidair en loyaal te zijn aan een groep, verhoogt het individu zijn overlevingskans en wordt ook de groep sterker (Nuyts & Sels, 2017, p. 100). Ook hier is het gevolg ervan dat er een wij-groep en een zij-groep ontstaat. Op het microniveau is er bv. de familieloyaliteit

of de loyaliteit naar je vrienden, op het macroniveau de loyaliteit naar grotere groepen zoals je “eigen volk” (Nuyts & Sels, 2017, p. 118).

Maar loyaliteit heeft ook te maken met identiteit. Door loyaliteit en groepssamenhang kan je je identiteit bekrachtigen via de identiteit van de groep. Dat ziet men het duidelijkst bij jongeren die op zoek zijn naar hun eigen identiteit. Via loyaliteiten aan bepaalde subculturen kunnen ze dan bv. hun identiteit mee vormgeven. Dat mogen tonen van jouw loyaliteit is dus een belangrijk ingrediënt in je identiteitsvorming en het kan je beschermen. Dat gezegd zijnde heeft loyaliteit ook een enorme schaduwkant. Nuyts en Sels (2017) halen het voorbeeld aan van jongeren die zich aansluiten bij straatbendes, geradicaliseerde religieuze groepen of extreme politieke groeperingen. Het zijn vaak expressies van de behoefte iemand te zijn (p. 118).

Een mogelijke onderzoekpiste bij Debby en Wouter is in welke mate het politiek conflict dat zich toont, ook geworteld is in een loyaliteitskwestie van de beide partners. Aan wie of wat zijn de partners loyaal wanneer ze zich gepolariseerd opstellen? Wat brengt die loyaliteit hen en waarom is ze zo belangrijk? We komen hier straks op terug.

2.6.2 Zijnsloyaliteit en verticale loyaliteit

In de contextuele benadering is loyaliteit één van de sleutelbegrippen. Daar maakt men het onderscheid tussen zijns- of existentiële loyaliteit enerzijds en verworven realiteit anderzijds. Ook wordt er een verschil gemaakt tussen verticale en horizontale loyaliteit.

De zijnsloyaliteit van iemand is de loyaliteit naar zijn wortels, in eerste instantie dus naar zijn ouders toe. Door geboorte ben je immers in een verhouding gekomen met je ouders, die niet te ontkennen of om te keren valt. Er bestaat niet zoiets als ex-ouders. Daarenboven zijn jouw ouders ook gekomen van hun ouders, ook die loyaliteit speelt een rol. Men noemt dit verticale loyaliteit want het gaat over elkaar steeds opvolgende generaties die schematisch gezien boven elkaar staan. Deze band is asymmetrisch en onomkeerbaar. Kinderen en (groot)ouders staan immers niet op gelijke voet met elkaar en er valt niet aan te ontsnappen (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, pp. 29-31).

In de contextuele benadering stelt men dat verticale loyaliteitsbanden diep geworteld zitten in elke mens, en dat de verbreking, vermijding, ontkenning of beschadiging van deze loyaliteitsbanden een ernstige impact hebben (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, p. 32). Een klassiek voorbeeld is het kind dat bij de scheiding van de ouders gedwongen wordt om te kiezen tussen de ouders. We spreken dan van een gespleten loyaliteit. Het kind wordt innerlijk verscheurd en zal proberen zich in te spannen om toch nog de ouders weer bij elkaar te brengen. Soms zet het kind daar zelfs symptomen voor in (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, p. 42). Een ander voorbeeld van ernstige verstoring van loyaliteitsbanden is wanneer je niet openlijk loyaal kunt zijn naar je oorsprong. Men noemt dit ‘onzichtbare loyaliteiten’. Omdat ze de wederkerigheid verhinderen zijn deze onzichtbare loyaliteiten beklemmend en beïnvloeden ze andere relaties (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, p. 34).

In de casus van Debby en Wouter valt het op dat deze loyaliteiten een rol spelen in de aparte levensverhalen. Zo hebben ze allebei gescheiden ouders. Of er van gespleten loyaliteit sprake is geweest weten we echter niet. Een gespleten loyaliteit komt immers voor wanneer ouders

aan het kind conflicterende eisen stellen op zo'n manier dat een kind aan één ouder openlijk loyaal kan zijn, ten koste van de loyaliteit naar de andere ouder (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, p. 42). Wel valt op dat zowel Wouter als Debby geen contact meer hebben met één van de ouders. De loyaliteit naar hen is met andere woorden ondergronds gegaan en onzichtbaar geworden. Daarenboven valt op dat allebei de partners onderdak zoeken bij iemand uit die verticale relatie. Debbie woont bij haar moeder, Wouter bij zijn grootvader. Is dit enkel een praktische kwestie of liggen hier ook loyaliteiten van aan de grondslag? En zou hun opstelling in politieke kwesties ook geen loyaliteitsverklaring naar hun respectievelijke wortels kunnen zijn? Bij Wouter valt dit het meeste op want hij volgt in zijn politieke stellingnames de lijn van zijn grootvader. Dit zijn allemaal hypothesen, en in geen geval vaststaande oorzaak-gevolg redeneringen. Het zijn met andere woorden zaken die bevestigd kunnen worden maar waar enkel het koppel een passend antwoord op kan geven.

2.6.3 Verworven loyaliteit en horizontale loyaliteit

Naast de zijnsloyaliteit spreekt men in het contextueel kader ook nog van een verworven loyaliteit. Deze loyaliteit is er niet zomaar. Het staat of valt met het feit of er in de relatie inzet en zorg naar elkaar geleverd wordt. Wanneer jouw ouders in voldoende mate hebben bijgedragen aan je welzijn door je bijvoorbeeld voeding, verzorging, affectie en opvoeding te geven, zal er ook een verworven loyaliteitsband ontstaan tussen het kind en de ouders. Wanneer ouders minder goed voor hun kinderen zorgen, komt men in een moeilijker situatie. De zijnsloyaliteit blijft immers bestaan maar het wordt niet ondersteund door een verworven loyaliteit die door inzet en zorg wordt gecreëerd. Dat maakt het voor een kind complex en pijnlijk om hier op een passende wijze mee om te gaan (Nuyts & Sels, 2017, pp. 106-108).

Verworven loyaliteit kan je ook in andere relaties verkrijgen. Zo heeft *Wouter naar alle waarschijnlijkheid een verworven loyaliteit opgebouwd naar zijn grootvader toe*. Dat is een verticale loyaliteit omdat het één tussen generaties is. Maar in een mensenleven zijn er ook horizontale loyaliteiten. Partnerschap is daar een voorbeeld van. De partners staan immers op voet van gelijkheid (horizontaal) en zorgen op hun manier voor elkaar. Als de zorg voor elkaar goed genoeg is en we de relatie als betrouwbaar aanvaarden, zullen we ons spontaan loyaal tonen, stellen Nuyts en Sels (2017). Als men daarentegen ervaart dat het geven en ontvangen in die gekozen relatie uit balans is, zal dat de loyaliteit aantasten. De relatie kan dan eventueel verbroken worden (p. 106).

Zover zijn we nog lang niet bij Debbie en Wouter, maar misschien is er wel sprake van een loyaliteitsconflict. Verticale en horizontale loyaliteiten snijden elkaar immers vaak. Wanneer die botsen en met elkaar geconfronteerd worden kan dit conflicten oproepen (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, pp. 31-32). Het stelt je voor de keuze welke loyaliteit je voorop stelt. Als jouw partner bijvoorbeeld stelt dat ze niet op bezoek wil gaan bij jouw familie om welke reden dan ook, dreig je in een loyaliteitsconflict te komen: kies ik immers om die zondagmiddag bij mijn partner te blijven of ga ik toch nog op bezoek bij jouw familie?

Ervan uitgaande dat bepaalde politieke stellingnames geworteld zijn in een verticale loyaliteit -wat het duidelijkst lijkt bij Wouter- en gezien het feit dat deze botsen in de relatie met Debby -wat een horizontale loyaliteit is- is het dus niet ondenkbaar om het politieke conflict dat ze hebben te zien als een loyaliteitsconflict. Het gaat in dat geval dus over veel meer dan het

politieke meningsverschil; het gaat over je wortels en de vraag hoe je als volwassene en koppel hier nu tegen gaat verhouden.

2.7 Besluit

Het veranderingsdoel van deze bachelorproef draait rond de vraag hoe de partners erin kunnen slagen om op een positieve manier te kunnen omgaan met hun politieke meningsverschillen. Vanuit deze invalshoek kan men al tot een eerste aanzet van een antwoord komen. We hebben immers gezien dat mensen eerder intuïtief dan rationeel omgaan met politieke oordelen. Deze zijn beïnvloed door enerzijds het samenspel van nature en nurture wat de persoonlijkheid en de waarden van iemand bepaalt, en anderzijds met hoe hard men zich identificeert met de groep gelijkgestemden. Ook kan loyaliteit naar een bepaalde groep, of naar het familiesysteem een rol spelen. Het lijkt me daarom aangewezen dat de partners elkaar als verschillende mensen erkennen met een verschillende persoonlijkheid, een verschillende achtergrond en met een verschillende geschiedenis. Ook het respect en de erkenning van elkaars loyaliteiten kan constructief zijn. Ze kunnen helpen om een goede verhouding tegenover elkaar te vinden.

Hoofdstuk 3 De tafel – De invalshoek van de communicatie en de partnerrelatie

*“Wie Jij spreekt, heeft geen iets, heeft niets.
Maar hij staat in de relatie.”*

(Martin Buber)

3.1 Inleiding

En daar zitten Debbie en Wouter dan, samen aan diezelfde tafel. Twee partners die er elk een andere politieke mening op nahouden. Twee verschillende mensen ook met andere waarden, een andere persoonlijkheid, een andere geschiedenis, maar die wel iets delen: een partnerrelatie. Wat nu? Wat zal er op die tafel komen, hoe ziet die tafel eruit, hoe is het nu en hoe kan het misschien beter?

Om hierop te antwoorden kijken we eerst wat algemener naar communicatie, om daarna dieper in te gaan op de realiteit van een partnerrelatie en wat daar nog bijzonder aan is.

Op deze manier proberen we de partnerrelatie van deze twee mensen beter te begrijpen. Tevens zoeken we wat mogelijke ingangen zijn om de twee partners op een positieve manier te leren omgaan met hun politieke meningsverschillen.

3.2 Communicatie over politieke kwesties

“We leven in politiek gepolariseerde tijden”, zegt men vaak. De manier waarop over politieke kwesties wordt gecommuniceerd, wordt hiervoor vaak als voorbeeld gebruikt. De scheldpartijen op Twitter, de conflicten op familiefeesten,... . Er wordt heel snel een label op jou geplakt, ofwel ben je een linkse rat, een naïeveling, een gutmensch, ofwel ben je een rechtse reactionair, een klimaatnegationist, een racist,... . Veranderingen die in de samenleving hebben plaatsgevonden verklaren ten dele dat gepolariseerd klimaat, hierover meer in het volgende deel, maar het heeft ook te maken met de communicatie tussen mensen. Om hier zicht op te krijgen, doe ik beroep op de psycholoog Paul Watzlawick en zijn vijf bekende communicatie-axioma's.

3.2.1 Je communiceert altijd

Vooreerst is het essentieel om je bewust te zijn dat je altijd communiceert. Elk gedrag is communicatie. Als je iets zegt rond klimaatmaatregelen bijvoorbeeld en je partner reageert niet omdat hij bezig is met iets anders, is dat dus ook communicatie. Ook al wou je partner jou niet negeren, jij hebt dit wel als negeren aanvoeld. Hier kunnen we de les trekken dat er in communicatie altijd een bedoeling en een effect is en dat de bedoeling van de zender vaak niet overeenkomt met het effect dat het heeft bij de ontvanger.

Auteur en psychotherapeut Wilfried Van Craen (2005) stelt dat het enerzijds goed is om, wanneer er wat wrijvingen in de lucht hangen, na te gaan of je geen gedrag gesteld hebt dat een negatief

effect op de ander had, ook al was dat niet de bedoeling. Anderzijds is het ook belangrijk om iemand feedback te geven wat voor effect het bij jou had wanneer de ander iets deed, of niet deed (p. 46). Ook bij politieke kwesties kan dit spelen. *Als Wouter bijvoorbeeld een boompje opzet over hoe onverdraagzaam de islam is, kan dat bij Debby het effect van verontwaardiging oproepen om heel wat verschillende redenen.* De ander informeren over het effect dat wat hij zegt heeft op jou, kan, wanneer er goed mee omgegaan wordt, je ervoor behoeden dat men in een conflict belandt.

Over die effecten van communicatie spreken is niet zo makkelijk, discussies kunnen dan snel ontvlammen. Vandaar dat we in de veranderingsstrategieën stil zullen staan bij de methodiek Geweldloze communicatie om hiermee om te kunnen gaan.

3.2.2 Je communiceert altijd dubbel

Het tweede communicatie-axioma van Watzlawick gaat erover dat wanneer over iets wordt gecommuniceerd het over meer gaat dan enkel de feitelijke inhoud van wat gezegd of gedaan wordt. Als we iets zeggen, doen we dat altijd dubbel stelt Van Craen (2005). Enerzijds is er de feitelijke inhoud van wat er gezegd wordt, anderzijds zegt het ook iets over hoe we de betrekking of de relatie met de ander zien. Elk spreken is dus een “relatiespreken”, in elk spreken zit er -vaak tussen de lijnen door- ook hoe de boodschap moet worden opgevat (pp. 56-57).

Dat relatie-aspect zit niet enkel in het spreken maar in alle vormen van communicatie. In de lichaamstaal, het gedrag of de toon waarop iets gezegd wordt, kan men dit ook vinden. Een mooi voorbeeld die Safer (2019) heeft beschreven is het e-mailen van een PowerPoint presentatie naar een beste vriend. In het heetst van de verkiezingsstrijd van 2016 tussen Hillary Clinton en Donald Trump stuurde de ene vriend een mail met onderwerp “Re-education” naar de andere vriend. De mail bevatte een presentatie met als titel “Great Shit Hil Has Done”. “Hil” slaat hier op Hillary Clinton.

Dit voorbeeld toont heel duidelijk dat communicatie niet enkel over de manifeste inhoud gaat, maar ook over het betrekkingaspect. Het onderwerp van de mail maakt dit pijnlijk duidelijk. “Re-education” behelst immers drie dingen. Vooreerst duidt dit erop dat de afzender de andere ziet als iemand die nog dingen moet bijleren om goede electorale keuzes te maken. Ten tweede zit er ook een zelfbeschrijving in dat onderwerp in, in dit geval “ik zie mezelf als iemand die meer weet dan jou en jou moet bijsturen”. Ten derde zit er een relatievisie in dat onderwerp. Een relatievisie is een beschrijving waarin een persoon zijn visie en verwachtingen van de relatie toont, in dit geval: “ik zie onze relatie als een relatie waarbij ik jou mag bijsturen in de beslissingen die jij maakt”. Van Craen (2005) stelt dat het fout begint te lopen wanneer men verwacht dat de visie en de verwachtingen die jouw partner over de relatie heeft, dezelfde zijn als de visie en verwachtingen die jij hebt over de relatie. Dat is maar heel zelden het geval (p. 66).

Ook moeten partners hun relatie blijven definiëren, omdat relaties nu éénmaal voortdurend veranderen. Je verwacht andere dingen van iemand waar je nog maar juist een relatie mee hebt gestart, dan wanneer je samen woont en samen kinderen hebt bijvoorbeeld. Wanneer men dan blijft vasthouden aan de oorspronkelijke relatievisie kan het zijn dat de veranderende werkelijkheid er niet meer in past. Die veranderingen kunnen de partners dan verder van elkaar verwijderen en vervreemden (Van Craen, 2005, p. 74).

“Mensen met relatieproblemen moeten dan ook dringend gaan praten op relatieniveau” stelt Van Craen (2005). Het duidelijk maken van wat de ene van de relatie verwacht, het luisteren naar de verwachtingen van de andere en de vraag of ze kunnen leven met die verschillen, zijn mogelijkheden in dat verband. Helaas blijven koppels vaak steken op het inhoudsniveau (p. 67). Relatiewetenschapster Sue Johnson (2008) noemt dit “de dwangbuis van de inhoud” waarin koppels gekneld kunnen zitten (p. 80) .

Een mogelijkheid zou kunnen zijn dat Debbie en Wouter even gaan kijken hoe dat betrekkingaspect er bij hun politieke discussies uitziet, en op dat niveau leren praten met elkaar. Hoe stellen ze zich op en wat zegt dat over hun relatie? Hoe ziet Debbie zichzelf, en hoe ziet ze Wouter in deze discussies? Ziet ze Wouter bijvoorbeeld als iemand die nog niet de juiste kennis heeft? Hoe is dat vice versa? Vanuit de casusbeschrijving weten we dat Debbie Wouter nogal kortzichtig vindt in zijn redeneringen. Betekent dat met andere woorden dat Debbie zich dus rationeel superieur waant? En van Wouter weten we dat hij Debbie idealistisch vindt. Betekent dat, dat hij van zichzelf vindt dat hij als enigste rationeel is? Welke relatievisies en -verwachtingen spreken hier dan uit? Betekent dat de partners elkaar willen veranderen naar het evenbeeld van zichzelf? Op deze relatievisie en -verwachtingen komen we later nog terug.

Daarenboven ontstaan problemen in relaties vaak wanneer we de twee niveaus, het inhoudsniveau en het betrekkingniveau, door elkaar gooien. Een vraag naar wie de afwas doet (de inhoud) kan dan al snel vervallen in een ruzie waarbij de ene eigenlijk wil zeggen “ik wil niet dat jij mij in de relatie enkel ziet als meid” maar in de eigenlijke communicatie dat niet uitspreekt. De andere partner zal dan enkel maar blijven zitten op het inhoudsniveau omdat jij ook niet naar het relationeel niveau gaat. Nochtans zit de frustratie vooral daar (Van Craen, 2005, p. 77). Hetzelfde geldt voor een discussie over een politiek thema. Het kan zijn dat je lang ruzie maakt over de opwarming van de aarde (inhoudsniveau), maar op relationeel niveau kan vooral spelen dat je het frustrerend vindt dat de ander het altijd beter moet weten (“ik zie jou als iemand die altijd alles beter moet weten”), en dat er niet naar jou geluisterd wordt. Nochtans vind je dat jij ook een waardevolle mening hebt ter zake (“ik zie mezelf als iemand met een waardevolle mening”). Als jouw relatievisie en verwachtingen er dan één is van gelijkwaardigheid en respect voor elkaar kan dit wel eens fout lopen.

Mensen kunnen, wanneer ze een boodschap hebben opgepikt op het relatieniveau, op drie manieren reageren. Ze kunnen die bevestigen, verwerpen of negeren. In het eerste geval kan je bijvoorbeeld zeggen “ik merk dat je het frustrerend vindt dat ik altijd wel een antwoord klaar heb. Is dat zo?” of “ik merk dat je hier over nagedacht hebt”. Als dat een eerlijke en empathische uiting is en geen truc om je eigen gelijk te halen, is dit de houding die het meeste zijn vruchten zal afwerpen. Je wordt immers gezien in jouw noden en je krijgt bevestiging en erkenning voor wie je bent en wat je voelt. Je kan ook de boodschap verwerpen door bijvoorbeeld te zeggen “dat is niet waar, ik ben geen betweter” of “ik zie de relatie als evenwaardig maar nu heb je het fout”. Dat zal de ruzie alleen maar oppoken want de ander zal het tegendeel willen bewijzen. Het kan er ook voor zorgen dat de andere afstand neemt. Het negeren tenslotte van de relatieboodschap is het meest pijnlijke en frustrerende. Dan maak je immers duidelijk dat je de ander niet ziet (Van Craen, 2005, pp. 59-60).

Op het relatieniveau van de communicatie weten we vanuit de casusbeschrijving niet of Debby en Wouter de relatieboodschap bij elkaar valideren, verwerpen of negeren. Het feit dat er vaak conflicten ontstaan wijst er op dat er meer verworpen dan bevestigd wordt. De ruzie keert immers alsmaar terug, als ze al niet groter wordt. “Nee, ik ben niet bot” of “nee, ik ben niet idealistisch” zouden dan kenmerkende uitspraken kunnen zijn. Het escalerende conflict kan tenslotte ook te maken hebben met relatieboodschappen die genegeerd worden.

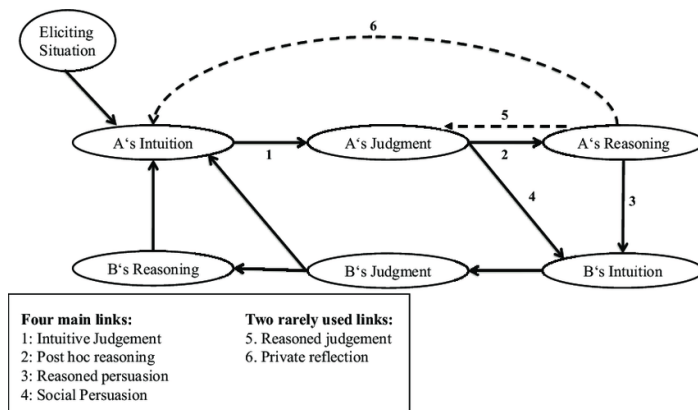
Tenslotte is er naast het inhouds- en relatie- (of betrekings-) niveau, ook nog het contextniveau. Het effect van een boodschap hangt af van de context waarin die boodschap gegeven wordt (Van Craen, 2005, p. 80).

Als Wouter zegt dat hij de islam een onverdraagzame godsdienst vindt, is er een verschil tussen dat je dit zegt op een feestje waar je weinig mensen kent tegen een moslima, dan dat je dat thuis tegen je partner of tegen gelijkgezinde vrienden zegt. In het eerste geval, na het feestje, is het niet ondenkbaar dat de partner daarna in de auto zegt “moest je dat daar nu zeggen?”. De context (een feestje plus een moslim als gesprekspartner) staan immers op gespannen voet met de boodschap (een ongenueanceerde stellingname over de islam).

3.2.3 Elk zijn waarheid

Het derde axioma is heel interessant als je werkt met gemengde politieke koppels. Het gaat er immers van uit dat ieder zijn eigen waarheid heeft. Men moet immers selecteren in alle kennis, meningen, ervaringen en andere prikkels die men opdoet. Sommige zaken zet je op de voorgrond, andere zaken op de achtergrond, zodat iedereen zijn eigen verhaal construeert (Van Craen, 2005, p. 82). Zo zal iedereen die een beetje in de klimaatopwarming geïnteresseerd is, zijn eigen verhaal daarover maken. Bij de ene zullen de rapporten van de IPCC op de voorgrond staan die waarschuwen voor wat de gevolgen kunnen zijn, bij de andere staan de sceptische stemmen op de voorgrond.

Daarenboven weten we van psycholoog Jonathan Haidt (2012), die al uitgebreid in de eerste invalshoek aan bod is gekomen, dat iemands morele oordelen eerder gebaseerd zijn op intuïtie dan op ratio. “Reason is the servant of the intuitions” (p. 54). Hij ziet de communicatie tussen twee mensen dan ook op een manier zoals volgend schema duidelijk maakt.



Afbeelding 2 Het sociale intuïtie model (Haidt, 2012, p. 55)

Dit schema wil vooral laten zien dat bij een discussie mensen hun argumenten en oordelen produceren op basis van wat men aanvoelt bij de argumenten van de ander. Veelal is dat een vicieuze cirkel die blijft ronddraaien, maar soms is het mogelijk dat mensen op basis van de argumenten van de discussiepartner zelf hun oordeel of intuïtie gaan in vraag stellen of zelfs veranderen. Hoewel dit niet vaak gebeurt, kan het wel. Dit wordt in bovenstaand schema getoond in pijl 5 en 6.

Een kritische bemerking bij dit model is dat het lijkt uit te gaan van enkel het inhoudelijk aspect in de communicatie. Mensen kunnen inderdaad inhoudelijk van mening veranderen in een discussie, maar ik denk dat een voorwaarde hiervoor is dat het relatie-aspect van de communicatie goed zit.

Debby en Wouter kunnen elkaar misschien wel inhoudelijk beïnvloeden zodat hun standpunten dichterbij elkaar komen, en elkaar aanzetten tot reflectie over de eigen standpunten, maar enkel als de dialoog in een constructieve sfeer gebeurt. Als ze de ander bijvoorbeeld zien als een volwaardige sparringpartner om ideeën of standpunten op uit te proberen, in plaats van een tegenstander die men wil verpletteren of veranderen, kan men op die wijze ook het respect aan elkaar betuigen.

Mensen hebben niet alleen een eigen kijk op de waarheid, maar ook op de communicatie. Ze hebben vaak een andere interpretatie van wat bijvoorbeeld de oorzaak en het gevolg van een conflict is. Men noemt dit "interpunctie". Mensen gaan er doorgaans van uit dat de ander dezelfde kijk heeft op de relatie dan jezelf. Dat is maar zelden het geval. Van Craen (2005) stelt dat wanneer men veel "omdats" hoort in een ruzie, dit vooral aan interpunctieproblemen te wijten is. Als de ene immers zegt "Ik zeg niets meer omdat jij zo roept" en de andere "Ik roep zo omdat jij niets meer zegt" zie je dat ze allebei de oorzaak van de ruzie bij de andere leggen (p. 86).

In werkelijkheid is nochtans de oorzaak en het gevolg niet te vinden. We beïnvloeden immers elkaar constant. Men spreekt in dit verband over het circulaire denken als vervanging van het oorzaak-gevolg-denken. Hoe meer de één gaat roepen bijvoorbeeld hoe meer de ander zich gaat terugtrekken waardoor de ene gefrustreerder geraakt en nog meer gaat roepen en de andere zich nog meer gaat terugtrekken enzoverder. Men komt in een cirkel terecht. Pas door die cirkelcommunicatie zelf tot onderwerp van communicatie te maken kan je er uit geraken stelt Van Craen (2005, p. 90). Deze aanbeveling wordt door heel veel therapeutische relatiemodellen overgenomen zoals we later in dit hoofdstuk gaan zien.

Ook in het geval van Debby en Wouter zou het handig kunnen zijn om te gaan kijken wat er echt gebeurt in zo'n communicatie. Wat ziet men in de cirkelcommunicatie optreden? Welk gedrag vloeit uit het gedrag van de ander? We komen hier verder in deze invalshoek op terug.

3.2.4 Mensen communiceren zowel digitaal als analoog.

We hebben al gezien dat je niet niet kan communiceren. Dat dus alles communicatie is, en communicatie niet gelijkstaan aan woorden. Wanneer je wel iets met woorden communiceert, dan spreken we volgens het vierde axioma over digitale taal. Alle andere communicatievormen (gedrag, intonatie, lichaamstaal,...) noemen we analoge taal.

We hebben ook al gezien dat communicatie een inhouds- en betrekings- (of relatie-)niveau heeft. Kort door de bocht kan gesteld worden dat de digitale taal zich vooral op het inhoudsniveau en de

analoge taal zich vooral op het relatieniveau bevindt. Digitale taal is immers heel sterk om een bepaalde boodschap en om bepaalde kennis over te brengen. Voor deze bachelorproef bijvoorbeeld maak ik alleen maar gebruik van digitale taal. Toch schiet deze tekort wanneer de communicatie over de relatie gaat (Van Craen, 2005, p. 99). Met analoge taal kan je immers veel beter dingen tot uitdrukking brengen die te maken hebben met de relatie. “Wanneer de passie toeslaat, verstomt het woord en viert de analoge taal feest” zegt Van Craen (2005), en ook lichaamstaal is vaak veel verzoenender dan woorden als er onbegrip, conflicten en misverstanden zijn (pp. 108-109).

Maar een groot nadeel van analoge taal is dat ze niet éénduidig is. Als je bijvoorbeeld begint te roepen in een discussie, kan dit zijn vanuit onmacht en in een poging om je gevoelens van onmacht over te brengen, maar komt dat misschien over als agressief zodat de andere zich zal afsluiten. Een mogelijke manier om hier mee om te gaan is wat ze in de communicatietheorie “het digitaliseren van de analoge taal” noemen. Je gaat je lichaamstaal dus voorzien van woorden: “Ik doe ... omdat ik ...”. Dit is niet zonder risico: vaak zullen de woorden dan wel de kracht van je analoge boodschap doen afnemen. Wanneer de analoge en de digitale boodschap niet overeenkomen, wanneer ze dus niet congruent zijn, maakt dit de communicatie veel moeilijker. Een voorbeeld hiervan is op een woedende agressieve toon zeggen “Nee, ik ben niet boos op jou” (Van Craen, 2005, pp. 113-115).

Als we dit even toepassen op Wouter en Debbie zien we dat in de casusbeschrijving staat aangegeven dat Debbie vaak vindt dat Wouter bot is in zijn communicatiestijl. Dat is een taxatie van Wouter zijn gedrag door Debbie, die waarschijnlijk niet enkel gebaseerd is op wat hij zegt maar ook op wat hij doet. Een vraag die je hierbij kan stellen is welk exact gedrag Debbie eigenlijk bot vindt, wat het effect daarvan op haar is en wat eigenlijk de bedoeling is van Wouter als hij dit gedrag stelt. Zoals hierboven vermeldt noemen we dit laatste het “digitaliseren van de analoge taal”. Ook ben ik benieuwd naar de analoge taal die Debbie gebruikt, waarvan die komt en hoe die wordt geïnterpreteerd door Wouter. Dat kan helpen om duidelijkheid te verschaffen rond wat men doet, waarom men het doet en om een zicht te krijgen op de cirkelcommunicatie die zich manifesteert in zo’n politiek conflict.

“De meest ingrijpende vormen van communicatie gebeuren zelden met woorden” stelt Van Craen (2005, p. 98). Het gedrag dat mensen stellen, de dingen die we dus doen, is veel belangrijker dan de woorden die we spreken. Het zegt vaak iets over hoe we de relatie met elkaar zien. “Practice what you preach” en “geen woorden maar daden” zijn hier voorbeelden van in het dagelijkse taalgebruik.

Safer (2019) geeft hiervan een sterk voorbeeld die ze de “chemotherapie test” noemt. Toen ze chemotherapie moest krijgen voor een leukemiebehandeling en daarvoor een maand in het ziekenhuis moest verblijven, viel het haar op dat een heel goede vriend van haar, waar ze zowel politiek als psychologisch volledig “in sync” mee was, haar niet was komen bezoeken. Haar buur daarentegen waar ze politiek gezien in niets mee overeen kwam, verraste haar regelmatig met een bezoekje en deed veel om haar te helpen. Ook haar man, die veel rechtser was dan zij, kwam dagelijks, las haar voor, troostte haar en bleef soms slapen. Het heeft haar een belangrijke les geleerd, zegt ze: wanneer je in bed moet blijven en chemotherapie moet krijgen, vraag je niet naar

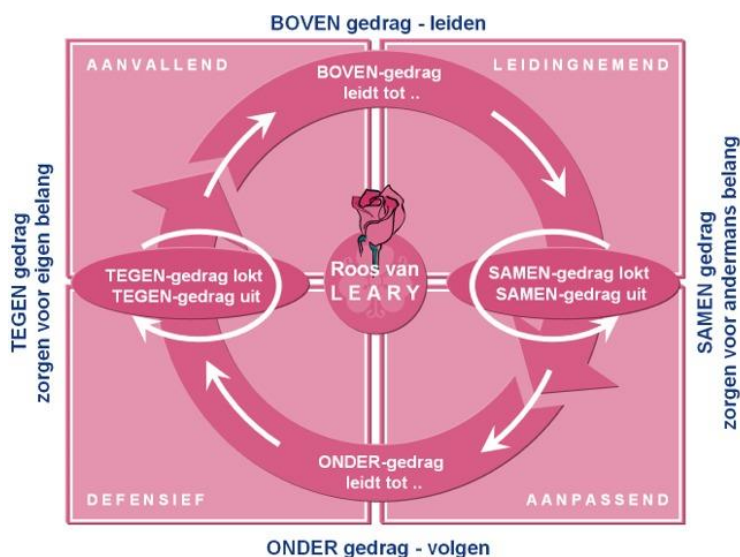
de ander zijn politieke positie, maar ben je dankbaar dat ze zo trouw jou er proberen door te helpen (pp. 186-187).

3.2.5 Symmetrie, complementariteit en de roos van Leary

Tenslotte gaat het vijfde communicatie-axioma van Watzlawick ervan uit dat interacties tussen mensen ofwel symmetrisch ofwel complementair zijn. Symmetrisch betekent dat de interactie bestaat op basis van gelijkheid, complementaire interacties daarentegen bestaan op basis van verschil (Van Craen, 2005, p. 119).

Als we vooreerst naar symmetrie gaan kijken, zien we dat mensen die zich zo verhouden geneigd zijn hetzelfde gedrag te vertonen. Streven naar eigen belang lokt datzelfde gedrag bij de ander uit, en het streven naar gezamenlijk belang zal ook tot coöperatief gedrag bij de ander leiden. Of simpeler gezegd, wanneer de interactie gebaseerd is op symmetrie of gelijkheid, zal constructiviteit ook bij de ander constructiviteit oproepen. Een aanval zal ook aanvallend gedrag oproepen bij de andere. Wat complementariteit betreft zien we dat leidend gedrag volgend gedrag uitlokt en omgekeerd.

Deze 2 principes zie je ook in de "Roos van Leary". In dit model kan je op de horizontale as zien wanneer iemand zijn gedrag samen of tegen is (symmetrie) en kan je zien wanneer iemand zijn gedrag boven of onder is (complementariteit). Wat complementariteit betreft zal leidend gedrag (of bovengedrag) leiden tot volgend gedrag (ondergedrag) en vice versa. Vanuit symmetrisch oogpunt zal tegengedrag, tegengedrag uitlokken en coöperatief gedrag (samengedrag), coöperatief gedrag uitlokken zoals je kan zien in onderstaande afbeelding (123management.nl, 2017).

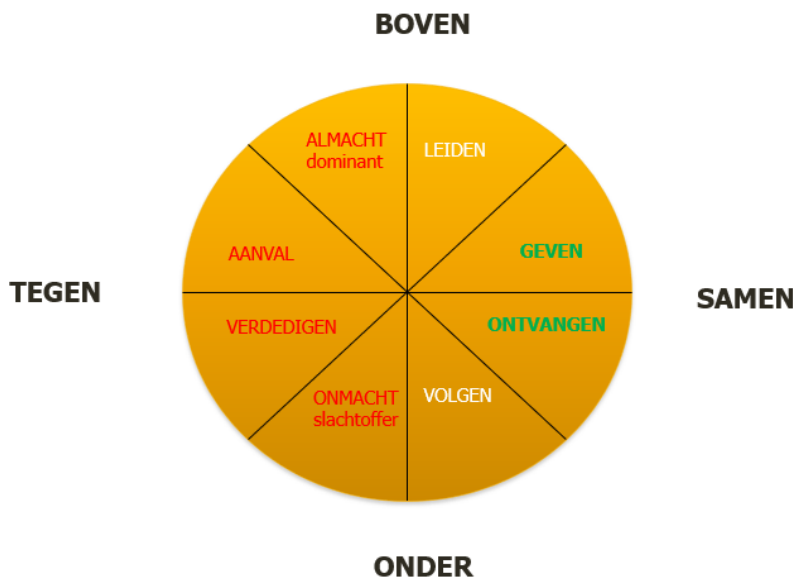


Afbeelding 3 Dynamiek in de roos van Leary (123management.nl, 2017)

In de roos van Leary worden deze 4 kwadranten nog eens opgedeeld in 2 stukken, naargelang je houding meer gebaseerd is op de boven-onder polariteit of vooral op de tegen-samen polariteit. We bekommen dan 8 gedragspatronen en 4 interactiepatronen, wat gedragspatronen zijn die vaak samengaan. Laten we ze even bekijken.

Vooreerst is er de aanvaller en de verdediger. Men gaat zich tegenover elkaar plaatsen maar we zien hier wel weinig verschil op vlak van dominantie. Aan de andere kant van de cirkel zien we de gever en de ontvanger. Ook hier is er weinig verschil op het vlak van dominantie maar men gaat wel samenwerken.

Naar de binnenkant van de cirkel toe zien we nog twee patronen verschijnen. Vooreerst is er het leiden-volgen interactiepatroon. Hier is duidelijk dat iemand zich als leider (boven) en iemand zich als volger (onder) opstelt maar zien we ook dat de nadruk ligt op het samen proberen dingen te bereiken. Het volgen van een leerkracht zijn aanwijzingen is hier een voorbeeld van. Wanneer het patroon overslaat naar de tegenkant, zien we enerzijds een dominante persoon en anderzijds een persoon die zich gaat terugtrekken. Diegene die in deze roos bovenaan staat dicht zich een almacht toe, en diegene die vanonder staat zal zich eerder in de onmacht gaan zetten, en zich volledig afsluiten.



Afbeelding 4 Roos Van Leary (Swers, 2020)

Dit is een handig model om te gaan kijken hoe Debbie en Wouter tegenover elkaar staan. Door eerst bewust te worden welke plaats ze innemen en wat dit dan met de ander doet, kan verandering geïntroduceerd worden. De partners kunnen experimenteren met andere plaatsen in de roos en hieruit een nieuwe interactiestijl ontwikkelen.

3.2.6 Conclusie

Het veranderingsdoel in deze bachelorproef draait rond de vraag hoe de partners erin kunnen slagen om op een positieve manier om te gaan met hun politieke meningsverschillen. Door de communicatie-axioma's van Watzlawick te bekijken, kunnen we hier zeker een aantal bruikbare zaken uit distilleren die zich richten op de communicatie.

Het belangrijkste aandachtspunt is dat mijn inziens het conflict over meer draait dan de manifeste inhoud alleen. Om beter met de politieke meningsverschillen te kunnen omgaan zal er aandacht moeten gegeven worden aan het effect dat het gedrag van de één bij de ander heeft en vice versa. Ook de verborgen relatieboodschappen (bv. ik weet hier meer over dan jij en jij moet veranderen)

moeten aandacht krijgen, alsook hoe de circulaire communicatie eruitziet en kan veranderd worden. De roos van Leary kan hier een handig model voor zijn.

3.3 Politieke conflicten als illustratie van omgaan met verschillen in een partnerrelatie

Waar we hiervoor hebben bij stilgestaan zijn de algemene communicatie-axioma's. Die gelden voor alle relaties. In wat volgt zullen we vooral stilstaan bij de partnerrelationele invalshoek en een aantal zaken rond conflicten bespreken.

Vooreerst staan we stil bij de ideeën rond een partnerrelatie. Daarin zijn heel wat romantische idealen te vinden. Filosoof Jan Drost (2011) spreekt over het "romantisch misverstand". Dat vertrekt uit het éénheidsideaal, het verlangen om samen één te worden in de liefde. Liefde met andere woorden "als genezing van halfheid en onvolmaaktheid" zoals Drost het uitdrukt (p. 27).

Dit betekent dus dat er geen verschil meer mag bestaan tussen ik en jij. Het doel is immers dat er één eenheid overblijft. Daarbij aansluitend is er het geloof in "de ware", de persoon die perfect bij je past om die éénheid te realiseren, en is er de hoop dat er op elk potje een deksel past (pp. 30-32). Wat je moet doen om de ware te vinden is gewoon het volgen van je gevoel (p. 13).

Dit gedicht toont heel mooi dit ideaal:

In deze wereld wacht een ziel alleen
Op nog een ziel alleen; ze jagen elk
Elkander na in al hun matte uren,
Totdat ze plots elkaar ontmoeten -vreemd!
Als lover dat zich mengt met gouden bloemen,
Zo vormen zij een mooi, volmaakt geheel.
Dan eindigt 's levens lange nacht en opent
De weg zich naar een eindeloze dag

Sir Edwin Arnold

Drost (2011) verwijst ook naar Nietzsche om romantiseren te definiëren: het is iemand met onze verwachtingen, dromen en idealen overstelpen en die dan liefhebben (p. 154). Dat de werkelijkheid van de ander uiteindelijk niet blijkt samen te vallen met wat we er in onze dromen en in onze projecties van hadden gemaakt, is vaak een bron van conflict, maar de vraag is of dit een terecht verwijt is (pp. 140-141). Jij kan het bijvoorbeeld spijtig vinden dat jouw partner jouw progressieve ideeën niet volledig deelt en blijkbaar een stuk conservatiever is dan dat je dacht, maar kun je dat verwijten aan je partner, of is het beeld dat je van je partner en je relatie had misschien aan wijziging toe? Seksuoloog en relatietherapeut Alfons Vansteenwegen (2009) noemt verliefdheid dan ook een oogziekte: je ziet immers de ander zoals je die ander wenst te zien en niet meer zoals die ander werkelijk is (p. 102).

Het model dat Vansteenwegen (2009) verdedigt staat haaks op dat romantisch ideaal. Hij heeft het over een "good enough koppel", dromen van een ideale relatie belast immers een goede relatie met niet haalbare verwachtingen. Hoewel Vansteenwegen nergens dat "good enough koppel" (verwijzend naar Winnicott's "good enough parents") volledig definieert, zijn er wel kenmerken uit

af te leiden. Eén van die kenmerken is dat het koppel niet perfectionistisch maar realistisch naar de partnerrelatie kan kijken. Daarenboven kan het “good enough couple” verschil toelaten en dat in een context plaatsen (Baeten, 2020). Het eigen zicht op de wereld aan je partner opdringen is geen kenmerk van een “good enough couple” (Vansteenwegen, 2009, p. 103).

De vraag die we ons hierbij stellen is hoe Debbie en Wouter hun relatie zien. Gaan ze uit van het romantisch idealisme dat weinig ruimte maakt voor verschillen en sterk de nadruk legt op het behouden van de harmonie, of hebben ze een realistischere visie? Respecteren de partners elkaars verschillen dus of proberen ze elkaar te veranderen?

Elkaar proberen te veranderen is geen goed plan en lukt niet. Mensen hun politieke ideeën kunnen doorheen de tijd veranderen maar nooit omdat ze daartoe gedwongen worden (Safer, 2019, p. 116). Ook door overredingskracht zal dat niet lukken. Het is juist doordat we de limieten van onze invloed op anderen niet accepteren dat we lijden, stelt Safer (2019). Beter is om die “unwinnable fight” op te geven, dat zal immers de kwaliteit van de dialoog ten goede komen, en daardoor win je het vertrouwen van de ander (pp. 201-202).

Waar Safer (2019) het heeft over een “unwinnable fight” (p. 201), spreekt John Gottman (2005), een Amerikaans onderzoeker naar partnerrelaties, over een “onoplosbaar probleem”. Volgens hem zijn de meeste ruzies in een relatie onoplosbaar, omdat de meningsverschillen geworteld zijn in fundamentele verschillen aangaande persoonlijkheid, waarden,... . Als je de andere wilt veranderen naar jouw wensen, zal je altijd deze problemen tegen komen. Het belangrijkste wanneer je op zo’n conflict stoot is dat je beseft welk fundamenteel verschil aan de grondslag van het conflict ligt en hiermee leert te leven door elkaar te honoreren en te respecteren. Wanneer er dus een conflict gaande is rond politieke meningsverschillen is het dus zo dat men botst op een onoplosbaar probleem. Dat probleem is immers geworteld in de verschillen van de persoonlijkheden, waarden en achtergronden van de partners (p. 37).

Het lijkt me legitiem om het probleem waar Debbie en Wouter op botsen een onoplosbaar probleem te noemen in hun relatie, en hun gevecht als een “unwinnable fight” te taxeren. De vraag die zich dan stelt is wat men hiermee kan doen. Gottman (2005) pleit er niet voor het thema uit de weg te gaan. Wanneer het een probleem vormt waarop het koppel is vastgelopen, is het volgens hem belangrijk om de dialoog weer op gang te brengen, zodat er op een bepaald moment weer kan overgepraat worden zonder elkaar pijn te doen (p. 233). In het hoofdstuk rond de veranderingsstrategieën kom ik nog terug op een techniek die de auteur voorstelt om hiermee om te gaan.

Dit gezegd zijnde kan er ook voor gekozen worden om het thema dat altijd voor problemen zorgt (zoals in dit geval politiek) te vermijden. Men noemt dit “topic avoidance”. Er bestaat discussie over welke gevolgen dit zou hebben op relaties. Een mogelijke hypothese is dat het vermijden van topics schadelijk is als het over topics gaat die direct relevant zijn voor de relatie. Bij het vermijden van topics die niet zo relevant zijn voor de relatie, is de schade minder groot. Het samen beslissen om bijvoorbeeld het niet meer over politiek-beladen thema’s te hebben zou dus goed kunnen zijn voor de relatie (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2020). Safer (2019) geeft bijvoorbeeld de raad om, wanneer het politiek geladen thema toch altijd tot conflicten leidt, als koppel de gezamenlijke beslissing te

maken om het thema te vermijden. Er zijn in dit geval genoeg andere mensen waarmee je wel over dat thema kunt converseren zonder jouw partner erbij te betrekken (pp. 199-200).

3.4 Politieke conflicten als illustratie van omgaan met gelijkenissen

Een conflict kan men dus zien als een gevolg van het feit dat mensen verschillen. Het verschil is de bron van het geschil, als het ware. Belangrijk om te beseffen is dat dit een visie, een mensbeeld, is dat bepaalde consequenties heeft. Filosoof en polarisatie-expert Bart Brandsma (2016) stelt dat deze visie bepaalde kwesties prioritair op de agenda zet. Zo zal het verschil in identiteit, het anders-zijn van de ander, op de voorgrond staan (2016, p. 62). Dat houdt het risico in dat het wij-zij denken versterkt wordt.

Er is ook een andere visie op conflicten mogelijk, met name dat een conflict niet door verschil maar door gelijkenis ontstaat. We krijgen conflicten omdat we allemaal hetzelfde willen, en omdat er een bepaalde mate van schaarste is, botsen we met elkaar. Dit speelt zich zowel af op materieel als op immaterieel gebied. Zo zijn er conflicten die draaien rond geld, en andere die draaien om erkenning of sociaaleconomische status (Brandsma, 2016, p. 63).

Ook dat is belangrijk om bij de casus in het achterhoofd te houden: het conflict is er niet alleen om Debbie en Wouter qua opvattingen verschillen, ze willen mogelijks ook hetzelfde. Liefde en erkenning bijvoorbeeld. Zou het kunnen zijn dat ze allebei daarvoor strijden? Daar komen we straks nog op terug.

3.5 Hoe partners omgaan met conflicten?

Net zoals er een romantische en realistische visie bestaat op de liefdesrelatie, onderscheiden we ook twee typische visies op conflicten. De eerste visie is een negatieve visie op conflict. Vanuit het idee dat harmonie de normale situatie is, wordt conflict geassocieerd met strijd, schaden, pijn,... . Dit is een idee dat nauw samenhangt met het romantisch ideaal. De tweede visie is een positievere visie op conflicten. Vanuit het idee dat conflicten bij het leven horen en verschillen normaal zijn, biedt een conflict ook opportuniteiten. Conflicten brengen immers de problemen op tafel en dit kan tot verandering in de goede richting leiden. Dat er eens een politiek conflict is, is dus niet abnormaal, het is één van de vele manifestaties van het feit dat de partner een onafhankelijk persoon is met een unieke set aan ideeën, overtuigingen en emoties (Safer, 2019, p. 124). In een werkelijke samenlevingsrelatie verschillen de partners, en dan zijn conflicten een onderdeel van een goede relatie (Vansteenwegen, 2009, p. 113).

Dit gezegd zijnde kan een conflict groter worden wanneer er een aantal elementen in ruime mate aanwezig zijn. Familiaal bemiddelaar Sandra Swers (2020) erkent daarom niet enkel het verschil in waarden, belangen en gedachten als ingrediënt, maar stelt ook dat een onderlinge afhankelijkheid, emoties, moeilijke communicatie en escalatiemechanismen een conflict danig kunnen bemoeilijken. Laten we ze eens nader bekijken.

Partners zijn onderling afhankelijk. Ze hebben samen een relatie en hangen dus van elkaar af voor het welbevinden van hun leven. Het is dus belangrijker om met je partner op dezelfde lijn te staan, dan met iemand waar je eigenlijk niet of weinig afhankelijk van bent.

Debbie vraagt zich in de casusbeschrijving af of ze niet te verschillend is van Wouter om te gaan samenwonen en samen kinderen te krijgen. Met andere woorden: zijn we niet te verschillend om onderling afhankelijk van elkaar te worden? Dat maakt haar onzeker.

Zelf denk ik dat ook nog andere afhankelijkheden kunnen spelen die een conflict kunnen bemoeilijken. In de eerste invalshoek hebben we bijvoorbeeld al even stilgestaan bij loyaliteitsconflicten. Wanneer je tussen twee vuren staat, beïnvloedt dat ook het conflict. Je gaat mogelijk meer spanning voelen en dat kan het jou moeilijker maken om in het conflict je positiever of constructiever op te gaan stellen.

Hoog oplopende emoties zijn vaak gekoppeld aan negatieve communicatie. Gottman (2005) heeft het in dat verband over de 'vier ruiters van de apocalyps', vier elementen die wanneer ze heel vaak beginnen voor te komen, enorm dodelijk zijn voor een relatie. De vier ruiters zijn *kritiek, minachting, verdediging en het optrekken van een muur* (p. 41).

Kritiek ten eerste gaat verder dan klagen over een specifiek voorval. Met kritiek in deze betekenis van het woord zeg je iets negatiefs over het karakter of de persoonlijkheid van de partner. Het is iets anders om je partner te laten weten dat je het niet leuk vond dat hij voor jou niets meegebracht heeft, dan om te zeggen dat hij alleen aan zichzelf denkt. In de regel gaat het dus over verwijten (Gottman & Silver, 2005, p. 42).

Dat Wouter Debbie "naïef" vindt kan men opvatten als een verwijt, net zoals Debbie Wouter "kortzichtig" vindt. Een goede vraag zou kunnen zijn of ze die verwijten met elkaar bespreken, zeker als ze vaak geuit worden.

Wanneer de verwijten niet stoppen kan het overslaan in minachting. Dat kan zich tonen in schelden, met je ogen rollen, hatelijk worden, sarcasme, cynisme,... . Dat is de ergste van de vier ruiters omdat het afkeer uitstraalt en zal onvermijdelijk tot meer conflicten leiden in plaats van tot verzoening (Gottman & Silver, 2005, p. 43).

Op het eerste zicht lijkt dit bij Debbie en Wouter nog niet het geval te zijn maar het is een gevaar natuurlijk dat dit na verloop van tijd kan komen. Minachting wordt immers volgens Gottman (2005) aangewakkerd door lang smeulende gedachten over de partner (p. 45).

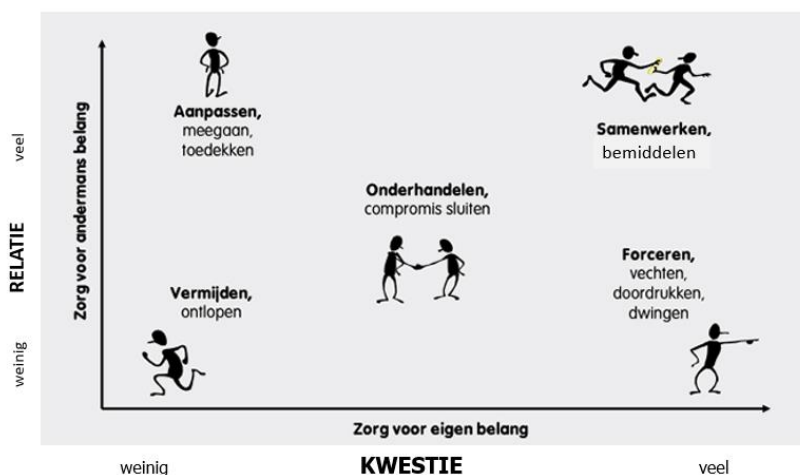
Hoewel verdediging in vele gevallen een begrijpelijke reactie is in een conflict, herkent men het toch als één van de ruiters. Het leidt immers zelden tot het gewenste effect, en men krijgt vaak in de interactie de vicieuze cirkel van hoe meer de één zich gaat verdedigen, dat de ander des te harder uit zal halen (Gottman & Silver, 2005, pp. 45-46).

De laatste van de vier ruiters is het optrekken van een muur. De persoon gaat de confrontatie niet aan en trekt zich terug. Het is alsof je tegen een muur praat. Zelfs non-verbale signalen van aandacht ontbreken, bv. oogcontact, knikken,... . Dat kan enorm frustrerend zijn voor de tegenpartij.

Bedoelt Debby met die botheid vooral dat Wouter ook een muurtje optrekt, en hoe merkt ze dat? Ook dat kan een interessante vraag zijn bij het aanpakken van hun probleem.

Je zou kunnen zeggen dat deze ruiters bepaalde escalatiemechanismen zijn. Ze maken het conflict met andere woorden erger en brengen zelfs de relatie in gevaar.

Tenslotte kijken we nog eens naar het model van Thomas en Killmann, waar Swers (2020) naar verwijst. Daarin zien we een volgende conflictstijlen terugkomen: aanpassen, vermijden, onderhandelen, samenwerken en forceren.



Afbeelding 5 Conflictstijlen volgens Thomas-Kilmann (Swers,2020)

De stijl die je zal hanteren hangt af van de vraag in welke mate je eigen belang en het belang van de ander laat meespelen. Opvallend hierbij is dat op de horizontale as 'kwestie' is gezet en 'relatie' op de verticale as. Als de kwestie dus heel belangrijk is en de relatie minder zal men volgens dit model vooral proberen te dwingen, te forceren en door te drukken.

Dit gedragspatroon kan men ook terugvinden in de casus van Debbie en Wouter, wat de vraag doet stellen: wat maakt een politiek meningsverschil zo belangrijk (kwestie) dat je op dat moment weinig aandacht schenkt aan de onderlinge relatie? Daar proberen we in het volgende deel een antwoord op te vinden.

3.6 Politieke conflicten als een hechtings- en identiteitskwestie

3.6.1 Hechting en identiteit

Psychologie, en niet politiek, is volgens Safer (2019) de sleutel om hardnekkige gevechten rond politieke thema's aan te pakken (p. 11). Hechting is op dit moment een groot psychologisch thema als het over het wel en wee in relaties gaat. Populaire boeken zoals "Blijf Bij Mij" van Rika Ponnet (2012) en "Houd Me Vast" van Sue Johnson (2008) leggen allemaal de nadruk op de hechtingsrelatie en hoe die een rol speelt in een partnerrelatie. Ook in het veld van de relatietherapie is de "Emotionally Focused Therapy" (EFT) van Sue Johnson heel erg opgekomen.

In het kort gaat dit model ervan uit dat de volwassen partnerrelatie een hechtingsrelatie is en dat de kern van relatieproblematiek altijd een onveilig geworden hechting vormt. Relatieproblemen zijn dus gedreven door onze behoefte aan een veilige hechting en draaien rond de vraag "ben je er voor me als ik je nodig heb?". Het thema afstand-nabijheid is dus enorm aanwezig, en het conflict draait rond een verlangen naar een veilige verbinding (De Tempe, 2011, p. 85).

Een conflict dat over politiek-beladen kwesties gaat, kan te maken hebben met een verlangen naar een veilige verbinding. Safer (2019) geeft het voorbeeld van een koppel waarbij de man zijn

ongenoegen laat blijken over zijn zwarte burens en zich afvraagt “waarom maken zwarte kinderen altijd zoveel lawaai?”. Dat viel in verkeerde aarde bij zijn vriendin. Die was zelf een kind van een zwarte moeder en een blanke vader. Het meningsverschil van haar kant werd gespekt door hem letterlijk de les te gaan spellen over de slavernij in Amerika, de privileges van de witte mannen,... . Deze focus op het inhoudsaspect bracht niks op, er speelde immers ook iets op het betrekkingaspect. Toen ze dan samen in relatietherapie gingen, kwam het eruit bij haar. Haar ouders hadden zelf discriminatie meegemaakt, en ze had nu zelf een angst tegenover haar vriend: “als ik niet kan zien dat je mededogen voor anderen hebt, hoe kan ik dan zien dat je mededogen voor mij hebt?” (pp. 40-42).

In bovenstaand voorbeeld wordt er dus door wat de man zegt, een pijnplek geraakt bij de vrouw. Die pijnplek heeft in eerste instantie niets te maken met de huidige relatie maar stamt uit het verleden. Vaak komen die gevoeligheden voort uit een pijnlijke relatie in het verleden met mensen die belangrijk voor ons waren bijvoorbeeld ouders (Johnson, 2008, p. 107).

Of bij Debbie en Wouter politieke conflicten de aanleiding zijn om hechtingskwetsuren aan te raken, is nog maar de vraag. Daarvan zie ik in de casusbeschrijving weinig signalen. Wel is duidelijk dat ze allebei met één ouder (bijna) geen contact meer hebben, en we dus kunnen stellen dat die relaties dus danig geschonden zijn wat mogelijkerwijs zijn invloed heeft op de partnerrelatie. Maar op het eerste zicht gaat het conflict over een politiek thema bij Debby en Wouter over iets anders.

Het EFT-C (Emotion-Focused Therapy for Couples) model gaat breder dan het EFT-model van Johnson. Dat model is ontwikkeld door Leslie Greenberg en Rhonda N. Goldman in 2008. Zij erkennen de hechtingsbehoefte, en nemen die ook mee in hun aanpak, maar zetten er nog 2 andere relatief onafhankelijke behoeften en motivatiesystemen in relaties naast. Vooreerst is er de belangrijke behoefte aan bevestiging door de ander van onze eigen identiteit, invloed en waarde. Ik noem dit de identiteitsbehoefte. Daarnaast onderscheiden Greenberg en Goldman ook nog de behoefte naar liefde, interesse, warmte en aantrekkingskracht (De Tempe, 2011, p. 85).

Een mogelijke manier om naar politieke polarisatie bij partners te kijken, is te kijken vanuit die identiteitsbehoefte. Die behoefte draait immers vooral rond de vraag “erken en accepteer je mij zoals ik ben en respecteer je mijn grenzen?” (De Tempe, 2011, p. 85). Conflicten draaien dan over thema’s zoals gerespecteerd te voelen, gezien te worden, het gevoel te hebben dat je er toe doet,... en het politiek thema triggert als het ware die nood, vooral als er uit het verleden daarop een pijnplek gekomen is. Ook volgens Safer (2019) draait een politiek conflict in een partnerrelatie niet over politiek maar vooral over de neiging van partners om elkaar te veranderen (p. 13). Het verlangen naar verbinding speelt dus niet op de eerste plaats, maar het verlangen naar erkenning des te meer. Toegepast op politieke polarisatie: erken en accepteer jij dat ik andere meningen dan jou heb? Erken en accepteer jij dat ik anders dan jou naar de samenleving kijk en daar ook andere conclusies uittrek?

Jouw identiteit bouw je niet alleen op, het is grotendeels relationeel van aard, en om die eigenwaarde ok te houden, om het gevoel te hebben dat jouw competenties worden gezien en om te merken dat je mening er toe doet, hebben ook volwassenen blijvend bevestiging nodig door belangrijke anderen. Als die bevestiging er niet is, zal er spanning ontstaan. Daarenboven zal er ook

spanning ontstaan wanneer de boodschappen die je van belangrijke anderen krijgt, niet lijken te kloppen hoe je jezelf ziet en wilt zien. (De Tempe, 2011, pp. 85-86). Wanneer met andere woorden de antwoorden op de vragen “hoe zie jij mij?” en “hoe zie ik mezelf?” te ver uit elkaar liggen is dat brandstof voor een relatieconflict. Zeker als daar een verwijt onder ligt. Bijvoorbeeld: als de ene partner zegt dat de andere een racist is, zal de andere partner dat waarschijnlijk niet leuk vinden en daar heftig op reageren.

In de casusbeschrijving van Wouter en Debbie lijkt daar het schoentje te wringen. Het lijkt er immers op dat men elkaar niet valideert in de standpunten die men inneemt. Om elkaars identiteit te bevestigen hoeven ze niet volledig met elkaar akkoord te gaan, maar moeten ze wel tenminste het gevoel hebben dat ze worden genomen zoals ze zijn en dat hun mening er toe doet. Elkaar leren serieus nemen, ook al zijn ze niet eens met elkaar, zou dus wel eens een aandachtspunt in de relatie kunnen zijn. Nu hoor je nog veel beschrijvingen van elkaar die dit ondermijnen. Debbie vindt Wouter bijvoorbeeld kortzichtig, en Wouter vindt Debbie idealistisch en perfectionistisch.

3.6.2 Interacties tussen partners

Bij relatieproblemen die over hechting gaan, zijn de interacties tussen de partners vaak gekenmerkt door aanklampend of beschuldigend gedrag enerzijds en terugtrekgedrag anderzijds. Er zijn immers maar twee manieren om onszelf te beschermen als we ons onveilig en genegeerd voelen. De ene manier is om betrokkenheid te vermijden, dus onze emoties af te stompen, ons in onszelf terug te trekken en onze hechtingsbehoeften te ontkennen. De andere manier is vechten voor verbinding en respons (Johnson, 2008, p. 77). Hoe meer er aangeklampt of beschuldigd wordt, hoe meer dat de ander zich gaat terugtrekken, en vice versa. Ook onderscheiden we daar ook een patroon waarbij beide partners elkaar constant beschuldigen (niet ik maar jij bent het probleem), en ten slotte het patroon waarbij beide partners van elkaar emotioneel afstand nemen. Meestal is dat laatste patroon het begin van het einde van de relatie.

Maar bij relatieproblemen die over die identiteitsbehoefte gaan zien we in de interacties iets anders optreden. Daar is het thema macht veel voelbaarder want hier tonen zich interactiepatronen die zich kenmerken door dominantie en onderdanigheid. Minstens één partner probeert de ander te domineren. Soms lukt dat en dan komt die persoon in de onderdanige positie terecht. Ook kan het zijn dat het koppel in een situatie belandt waarbij het relatieprobleem uitdraait in een hardnekkige machtsstrijd om dominantie en controle. De vraag “wie heeft gelijk” en “wiens visie is juist” is daarbij dan de hamvraag. Vaak doen de partners dan beroep op intellectuele argumenten en ratio om toch maar te bewijzen dat zij juist zijn, maar dit brengt amper iets op omdat het conflict emotioneel gedreven wordt. Je hebt immers het gevoel dat de partner de eigen identiteit en invloed diskwalificeert. Dat leidt tot pogingen om bevestiging en invloed af te dwingen, maar op zo’n manier dat je de andere wegduwt en dat leidt natuurlijk tot nog minder validatie van elkaar (De Tempe, 2011, pp. 85-86; Woldarsky Meneses, 2017, p. 242).

Zo’n dominantiepatroon kan natuurlijk voorkomen rond heel veel verschillende thema’s, zoiets kan ook spelen rond een politiek thema. Vaak gaat dat immers over de ander proberen te overtuigen dat zijn of haar politieke mening niet ok is, en dat de jouwe beter is. Je zoekt dan niet naar een compromis, wel naar de erkenning en validatie van jouw manier van kijken.

3.6.3 Emoties bij interacties tussen partners

Hoewel negatieve interactiepatronen bij koppels vaak te maken hebben met niet bevredigende identiteits- en hechtingsbehoeften, worden ze zoals gezegd vooral gedreven door emoties. Volgens het EFT-C model is het werk in de relatiebegeleiding dan niet alleen het opsporen van de negatieve interacties maar ook het opsporen van de onderliggende emoties, zodat ze beide kunnen veranderen (Goldman & Greenberg, 2013, p. 68).

De vraag hierbij is natuurlijk: wat zijn die onderliggende emoties? In het EFT-C-model maakt men onderscheid tussen verschillende soorten emoties. Zo spreekt men onder andere over primaire en secundaire emoties. Primaire emoties zijn volgens Greenberg en Goldman (2008) de eerste en fundamentele reactie op een situatie. Voorbeelden zijn verdriet bij verlies, angst bij dreiging en kwaadheid bij iets dat geschonden wordt. Secundaire emoties daarentegen zijn beschermingsreacties om die primaire emotie niet te moeten voelen. Zo kan je bv. kwaadheid inzetten als reactie op pijn, kan je wenen als reactie op kwaadheid of kan je je schuldig voelen rond je kwaadheid. Het zijn deze secundaire emoties die veelal in de interactie worden gebruikt, en de relatiebegeleiding is er dan voor om je naar die primaire emoties te brengen. Simpelweg partners helpen om eender welk gevoel te voelen of te laten zien, zal niet helpen omdat gewoonweg niet elke emotie dezelfde functie heeft (p. 286). Sue Johnson (2008) benoemt die primaire emoties als “je diepere, zachtere emoties”. Die emoties onder woorden brengen is vaak niet makkelijk (daarom gebruiken we dan ook de secundaire emoties) maar het is wel goed om dat te doen. Zo maak je immers je partner duidelijk wat op het spel staat als je ruzie hebt (p. 135).

Het probleem met die primaire emoties is wel dat die vaak maladaptief zijn, dat betekent dat ze niet aangepast zijn aan de huidige situatie maar een reactie zijn op iets uit het verleden. Het zijn emoties die eerder reacties zijn op onvervulde noden uit de jeugd of vroegere trauma-ervaringen, dan een reactie op de huidige context. Angst en schaamte kunnen bijvoorbeeld normaal geweest zijn in vroegere omstandigheden, zoals wanneer je ouders jou niet goed behandelden. Wanneer deze kwetsuur wordt geraakt door je partner (door iets wat je partner zegt of doet) kan die angst of die schaamte in al zijn hevigheid terugkomen. Intense en escalerende interacties zijn een signaal dat zo’n kwetsuur en bijhorende emotie speelt in de interactie (Goldman & Greenberg, 2013, pp. 68-70).

Het naar buiten brengen van die maladaptieve primaire emoties kan helpen de interactie te veranderen en te de-escaleren, en het gevoel van betrokkenheid met elkaar te vergroten. Partners co-reguleren dan elkaars affect door responsief en respectvol op elkaar te reageren. Ook is het nuttig dat men zelf de emoties kan helpen reguleren door bv. kalmer proberen te worden. Het kan immers gebeuren dat de partner op dat moment de ander niet kan troosten of bevestigen. Dan moet de ontregelde partner in staat zijn zichzelf te reguleren (De Tempe, 2011, p. 88). Daardoor kan er dan plaats worden gemaakt voor adaptieve primaire emoties. Wanneer je betekenis hebt gegeven aan de kwetsuren en je kan jouw eigen pijnlijke emoties hierrond verdragen kunnen deze immers wel aanzetten tot constructieve actie en interactie (Goldman & Greenberg, 2013, p. 70).

Als je op deze manier met Debby en Wouter zou willen werken, moet je dus nadat je zicht hebt op de interactiepatronen, op zoek naar de onderliggende, primaire emoties. Is dit conflict een trigger die oude gevoelens bovenhaalt? Is er erkenning voor het leed daarvan en kunnen

ze de gevoelens daarvan aan elkaar uiten? Kunnen ze elkaar kalmeren en zichzelf kalmeren hierin, en naar welke nood verwijst deze emotie? Heel veel vragen waarvoor misschien meer nodig is dan enkel relatie-ondersteuning maar bv. eerder relatietherapie volgens het EFT-C model.

3.7 Je opnieuw leren verhouden tegenover de familie van oorsprong

Hevige emoties en escalerende interacties in een partnerrelatie kunnen dus stammen vanuit één of meerdere gebeurtenissen uit het verleden. Hij of zij projecteert dan als het ware de persoon uit het verleden, die hem of haar pijn heeft gedaan omdat ze niet voldaan hebben in zijn of haar hechtings- en identiteitsbehoeften, op de partner. Men noemt dit projectieve identificatie. Je zou kunnen zeggen dat de partner een rekening gepresenteerd krijgt die in een andere relatie is ontstaan, ook al kan die daar niet voldaan worden en is ze vaak niet passend. In de contextuele hulpverlening noemt men dit de roulerende rekening die ontstaan is door het destructief recht waarop de persoon leunt, wat betekent dat ze zich baseren op wat in het verleden met anderen fout gegaan is om hun eigen daden te motiveren. Daarbij zijn ze vaak ongevoelig voor de pijn van de anderen en blind voor het effect dat ze op anderen hebben (Michielsen, 2010, p. 141).

Daarenboven kunnen conflicten en problemen tussen partners ook gaan om verborgen loyaliteiten naar het familiesysteem, de zogenaamde loyaliteitsconflicten waar we ook al in de eerste invalshoek over spraken. Vaak spelen die loyaliteiten onbewust maar ze zijn zeker te verwachten. Wanneer twee mensen een relatie hebben komen er twee familiesystemen met elk hun eigen regels, patronen, tradities en verwachtingen samen. Vaak wordt er verdedigd wat men kent, 'zoals het thuis was' zonder dat men nagaat of dit nog wel bij ons past (Konrad, 2014, pp. 140-141). Ook kan het omgekeerde spelen. Van den Eerenbeemt en Van Heusden (1983) geven het voorbeeld van iemand die huwt met iemand uit een andere religieuze en etnische achtergrond als rebelse daad tegen de familie. Ook zij worden gestuurd door familie loyaliteiten (p. 39).

Men kan er van uitgaan dat Wouter en Debbie allebei heel wat destructief recht hebben opgebouwd. Zoals al eerder vermeld hebben ze allebei met één ouder geen contact meer, en zal daar dus wel pijn onder zitten. Er speelt daarop ook een onzichtbare loyaliteit. Of dit speelt in de casus van de politieke meningsverschillen kan wel nog uitgezocht worden. Wat wel duidelijk is dat Wouter de opinie van zijn grootvader heeft overgenomen. Ook dit kan gestuurd zijn door loyaliteiten.

Dat laatste hoeft niet fout te zijn. Dit gezegd zijnde is het wel de taak van ieder van ons om zich opnieuw te leren verhouden tot de familie van oorsprong (Van Den Eerenbeemt & Heusden, 1983, p. 38). Dan kunnen we kijken welke oude familiewaarden we willen overnemen en welke we overboord kunnen gooien om dat ze niet meer passend zijn. In die vrijgekomen ruimte kunnen er dan nieuwe verhalen geschreven worden, iets dat past bij de volwassen persoonlijkheid, de huidige levenssituatie en de relatie.

3.8 Besluit

Het veranderingsdoel in deze bachelorproef draait rond de vraag hoe de partners erin kunnen slagen om op een positieve manier om te gaan met hun politieke meningsverschillen. Vanuit de

communicatieve en partnerrelationele invalshoek kan men een aantal belangrijke zaken distilleren. Vooreerst is het betrekkingaspect van de communicatie belangrijker dan het inhoudsaspect. Daar kan mee gewerkt worden door in te zoomen op welk effect de communicatie heeft, hoe men tegenover elkaar staat, welke posities men inneemt, hoe men communiceert en hoe een conflict er aan toe gaat.

Dat zo'n politiek conflict er zo heftig aan toe kan gaan, kan te maken hebben met het feit dat de grote emotionele lading te wijten is uit iets van het verleden. Het inzoomen op de kwetsuren, de gevoelens en de noden daarrond en die kunnen uiten aan je partner zou kunnen helpen om de betrokkenheid te verhogen, naast zelf proberen die emoties te reguleren. Ook kunnen botsende loyaliteiten een teken van zo'n heftig conflict zijn. Een andere constructieve verhouding tegenover elkaar als partners vinden zal dan hand in hand moeten gaan met het zoeken naar een andere verhouding die je tegenover je familie van herkomst kan gaan aannemen.

Hoofdstuk 4 De context – De invalshoek van de samenleving

*“The only people who see the whole picture
are the ones who step outside the frame”*

(Salman Rushdie)

4.1 Inleiding

Debbie en Wouter zitten er nog altijd, aan de tafel die hun relatie voorstelt. Maar die tafel staat natuurlijk niet in het luchtledige. Niets bestaat in een vacuüm en dus zullen er altijd externe krachten zijn die ook hun invloed hebben op die relatie en op hoe ze over politieke kwesties denken.

Vanuit deze derde en laatste invalshoek gaan we kijken naar de context waar de mens en de partnerrelatie in functioneert, de samenleving dus. We zullen kijken naar de samenleving anno 2020 zodat we de kenmerken ervan kunnen in verband brengen met politieke polarisatie in een partnerrelatie.

Daarbij stel ik mij vier grote vragen. De eerste vraag zoomt wat dieper in op de kenmerken van partnerrelaties in deze tijd. De overkoepelende vraag hierbij is: “Hoe is de partnerrelatie sociologisch gezien veranderd?” Individualisatie en onzekerheid kenmerken immers de partnerrelaties van tegenwoordig. Daar staan we bij stil en we brengen een verband aan tussen dat veranderende partnerrelatiekarakter en politieke meningsverschillen in die relatie.

De tweede vraag gaat over hoe hard de Vlaamse samenleving gepolariseerd is. Op basis van onderzoek naar de standpunten van partijen en het kiespubliek proberen we hier een antwoord op te vinden.

De derde vraag luidt “Zijn er verklaringen te vinden in de samenleving die mensen politiek gezien uit elkaar drijven?” Deze vraag verwijst dus naar elementen in de samenleving die politieke polarisatie tussen mensen kunnen verklaren. Hiervoor staan we stil bij een aantal grote uitdagingen van deze tijd en bij de kenmerken van polarisatie. De belangrijkste brillen die we hiervoor gaan hanteren zijn deze van de wereldrisicomaatschappij van de socioloog Ulrich Beck (2008) en het polarisatiemodel van de filosoof Bart Brandsma (2016).

Ten slotte rijst de vraag als we naar al die risico’s en uitdagingen van de huidige samenleving kijken: “Waar moeten we naartoe met onze samenleving?” De Nederlandse hoogleraar Klaas Van Egmond (2019) pleit voor een nieuw moreel kompas om de uitdagingen van deze tijd aan te pakken. Hoewel dat thema eigenlijk buiten het bereik van deze bachelorproef valt, vind ik zijn kader toch waardevol om op te nemen omdat het ook een antwoord biedt voor polarisatie in de samenleving.

Op deze manier proberen we de partnerrelatie van deze twee mensen beter te begrijpen en zoeken we wat mogelijke contextelementen zijn die politieke polarisatie in een partnerrelatie kunnen verklaren, maar ook kunnen gaan ontmijnen. Bij uitbreiding kan hier inspiratie in gevonden worden

om polarisatie op grotere schaal te bekijken en een samenleving in respect voor elkaar vorm te gaan geven.

4.2 De sociologische evolutie van de partnerrelatie

De partnerrelatie is niet meer wat ze ooit geweest is. Ze is een bron van onzekerheid. Onze samenleving is door een individualiseringsproces gegaan, wat bepaalde risico's met zich meebrengt. Individualisering gaat immers over een proces van vrijmaking, maar tezelfdertijd ook over op zichzelf teruggeworpen te zijn. Volgens Geldof (2016) zijn de individualiseringsrisico's misschien wel het meeste voelbaar in onze relaties. Waar het huwelijk vroeger ging "tot de dood ons scheidt", gaat het nu "tot er wordt gescheiden". "Scheidingen zijn een normaal verschijnsel geworden, een risico bij relaties, een mogelijke gebeurtenis in de relatie." Relaties duren dan ook maar vaak een liefde lang (pp. 101, 105-106).

Dat heeft te maken met het feit dat mensen nu andere gronden invoeren om een partnerrelatie te beginnen en eventueel te trouwen. Vroeger werd er immers gehuwd uit eerder praktische, materiële, instrumentele overwegingen. Voor de achttiende eeuw werden er veel minder huwelijken afgesloten op basis van liefde. De socioloog Mark Elchardus (2008) haalt volgende redenen aan om dit te illustreren: de voortzetting van de familie, het samenvoegen van gronden, het zoeken van een goede huishouder en een betrouwbare kostwinner,... Dat is zeker in de 20^{ste} eeuw enorm veranderd, nu liggen er emotionele, affectieve, romantische redenen aan de grondslag (p. 293).

Dat zorgt er ook voor dat de partners iets anders van de relatie verwachten. Hoogleraar sociologie Eva Illouz (2018) haalt "de socioloog van het huwelijk" Andrew Cherlin aan die stelt dat persoonlijke keuze en zelfontplooiing van het grootste belang zijn voor de huwelijks carrière van twee mensen (p. 149). Het groeiende belang van die zelfontplooiing leidt volgens seksuoloog en docent relatiebegeleiding Koen Baeten (2020) tot relatiedilemma's. Partners moeten immers het evenwicht vinden tussen eigenbelang en het belang van de ander, verbondenheid en vrijheid, samenwerking en je eigen weg gaan. Daarenboven heeft zelfverwezenlijking het kenmerk dat jouw beeld van jezelf, de ander en ook de samenleving grondig verandert. Door in te zetten op persoonlijke groei komen er andere dingen op de voorgrond en verdwijnen er andere dingen op de achtergrond. Je ontwikkelt andere opvattingen, waarden, idealen en je gaat jezelf, de ander en de relatie meer en meer door een andere bril bekijken. Zoals ik al gezegd heb in de tweede invalshoek, communiceren we altijd op basis van die beelden. Hoewel die sowieso doorheen de tijd veranderen, kan het feit dat (één van) de partners zelf enorm actief inzet op zelfverwezenlijking dit proces nog wat doen versnellen en de relatie onder druk zetten.

Daarenboven stelt Illouz (2018) dat vrouwen een sleutelrol gespeeld hebben in die evolutie van het huwelijk (en bij uitbreiding de partnerrelatie) van een economische naar een emotionele roeping. "Emotionele intimiteit is voor de meeste vrouwen het belangrijkste doel en het legitimerend criterium van het huwelijk", waardoor de relatie eerder individueel temperament dan rollen en normen volgt (pp. 248-249).

Deze zaken zien we terug in de casus van Debby en Wouter. Debby vraagt zich duidelijk af het nog zin heeft om door te gaan met hun relatie. Het klinkt alsof ze de relatie vooral zag als iets

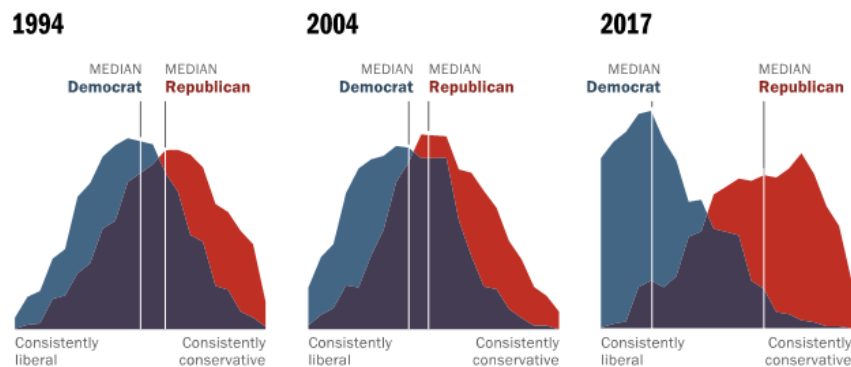
goeds uit het verleden, maar niet passend bij wie ze nu is. De emotionele intimiteit kan ze mogelijk met haar partner niet meer volledig beleven. Ze is immers de laatste jaren enorm voor haar zelfontplooiing gegaan door een bachelorstudie te volgen met een grote sociale inslag en ze zal daardoor ook wel wat veranderd zijn qua opvattingen over de wereld. Daarenboven is dit mogelijk nog versterkt door met asielzoekers te gaan werken. Haar eigen wereldbeeld is veranderd en daardoor ook haar zelfbeeld, het beeld van haar partner en het beeld van de relatie. Het politiek conflict dat het koppel heeft, kan dus te maken hebben met het proces waar Debby, en niet Wouter, is doorgegaan en het risico van elkaar daarbij kwijt te geraken.

4.3 Hoe hard is de Vlaamse samenleving gepolariseerd?

Eén van de meest tot de verbeelding sprekende grafieken die ik tijdens het werken aan mijn bachelorproef ben tegengekomen, is de evolutie tussen 1994 en 2017 van de politieke denkbeelden van mensen in de Verenigde Staten. Hierin ziet men een aantal wat mij betreft verontrustende zaken die een beeld geven van de groeiende polarisatie in die Amerikaanse samenleving. Vooreerst valt het op dat de politieke denkbeelden van de gemiddelde democraat en van de gemiddelde republikein de laatste 25 jaar enorm uit elkaar zijn gegroeid. In 1994 en 2004 stonden die mensen qua overtuigingen veel dicht bij elkaar. De laatste 15 jaar zijn die erg uit elkaar gedreven. Daarenboven zijn de uitersten enorm gegroeid, zowel bij de democraten als bij de republikeinen en is daardoor natuurlijk het politieke midden verschrompeld. De Verenigde Staten is een politiek zwaar gepolariseerd land geworden (Pew Research Center, 2017).

Democrats and Republicans more ideologically divided than in the past

Distribution of Democrats and Republicans on a 10-item scale of political values



Notes: Ideological consistency based on a scale of 10 political values questions (see methodology). The blue area in this chart represents the ideological distribution of Democrats and Democratic-leaning independents; the red area of Republicans and Republican-leaning independents. The overlap of these two distributions is shaded purple.
Source: Survey conducted June 8-18, 2017.

PEW RESEARCH CENTER

Afbeelding 6 Evolutie van ideologische verdeeldheid tussen democraten en republikeinen in de VS (Pew Research Center, 2017)

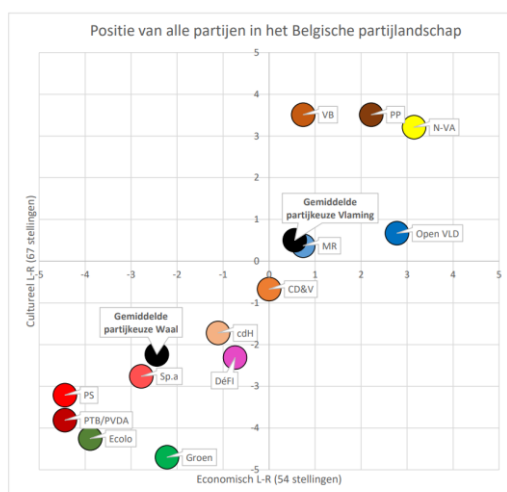
Vlaanderen is natuurlijk de Verenigde Staten niet. In Vlaanderen kennen we een meerpartijensysteem, er is hier een sterkere openbare omroep actief en de sociale beschermingsgraad is hier ook veel hoger dan in de Verenigde Staten. Dat zijn maar een paar elementen die deze polarisatietrend zouden kunnen verklaren. Toch ziet men hier ook het politieke

centrum verkleinen en de extremen groeien. Politiek journalist Ivan De Vadder en politiek marktonderzoeker Jan Callebaut (2020) merken op dat de drie traditionele partijen in Vlaanderen (christendemocraten, liberalen en socialisten) in 1999 nog 59% van de kiezers konden bekoren en bijna 25 jaar later, in 2019, nog slechts 38,6%. Dat heeft volgens de auteurs vooral te maken met het komen van een nieuwe breuklijn in de Belgische/Vlaamse samenleving waar een aantal nieuwe partijen zich op geënt hebben (pp. 24-25).

Historisch gezien enten de traditionele Belgische partijen zich immers op drie klassieke breuklijnen. Er is de oude, levensbeschouwelijke breuklijn (staat vs. religie), de communautaire breuklijn (België vs. Vlaanderen) en de sociaal-economische breuklijn (staat vs. markt). Die laatste is de basis voor de economische links-rechtsverdeling waarbij links vooral de nadruk legt op meer staat en minder vrije markt en rechts op minder staat en meer vrije markt (De Vadder & Callebaut, 2020, p. 25). Door de maatschappelijke veranderingen is er een nieuwe breuklijn ontstaan die bekend staat als de sociaal-culturele breuklijn. Deze breuklijn is de tweede links-rechts-as die we onderscheiden. Volgens professor politicologie Carl Devos (2013) heeft deze as betrekking op onder andere de relatie tussen culturen (culturele homogeniteit vs. multiculturalisme), op opvattingen over gezagsrelaties (strikte normen/waarden vs. tolerantie) en op het mensbeeld (argwanend vs. vertrouwend). Kwesties als halebirechten, integratie van allochtonen, veiligheid,... enten zich hier op (p. 159). De Vadder en Callebaut (2020) stellen ook dat de aandacht voor het klimaat een belangrijke rol op deze breuklijn speelt (p. 26).

Aan de rechterkant bevindt zich dan bijvoorbeeld het Vlaams Belang dat heel erg afwijzend staat ten aanzien van migratie en minder aandacht heeft voor de klimaatproblematiek. Links bevindt zich dan bijvoorbeeld Groen met een overwegend positieve houding tegenover migratie en veel aandacht voor ecologie en de klimaatopwarming (De Vadder & Callebaut, 2020, pp. 26-27).

Aan de hand van onderzoeksdata van de RepResent-groep (een consortium van politicologen van de vijf Belgische universiteiten, geleid door professor Stefaan Walgrave) kunnen we de verschillende partijen op deze twee links-rechts-assen plaatsen. Dit levert het beeld op dat je kan zien in afbeelding 7.

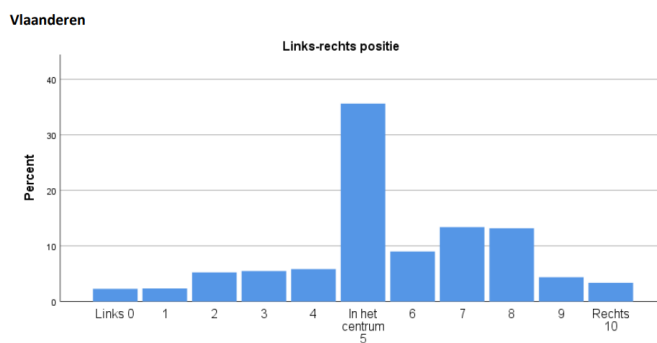


Afbeelding 7 Positie van alle Belgische partijen en van de gemiddelde kiezer op de twee links-rechts assen (RepResent, 2019)

Daarbij vallen een aantal dingen op. Naast het feit dat Franstalige partijen zich gemiddeld genomen op beide dimensies een stuk linkser opstellen dan de Vlaamse, is het toch vooral de leegte in de links-boven-kwadrant en de rechts-onder-kwadrant die opvalt. Dat betekent dus dat beide dimensies samenhangen. Wie zich sociaal-economisch rechts profileert zal dat ook sociaal-cultureel doen en hetzelfde geldt voor de linkerzijde. Uitzonderingen van die regel vinden we o.a. wel bij Open VLD en Vlaams Belang. “Zo is Vlaams Belang sociaal-cultureel een uitgesproken rechtse partij, terwijl ze sociaal-economisch eerder in het centrum zit; Open Vld is sociaal-economisch rechts, maar zit op de sociaal-culturele breuklijn veeleer in het centrum” (RepResent, 2019, p. 3).

Daarnaast zien we in de grafiek ook de gemiddelde partijkeuze van de Vlaming en de Waal. Die is gebaseerd op de score van hun partij op de twee assen. We zien hierbij dat het gemiddelde stemgedrag van de Vlaming centrumrechts is (bij de gemiddelde Waal is dat op de 2 dimensies een stuk linkser) (RepResent, 2019, p. 4).

Als men de Vlaamse kiezer vraagt om zich op de links-rechts-as te plaatsen, krijgen we volgend resultaat. Het centrum is sterk en de rechterkant is groter dan de linkerkant. De paradox is echter dat de partijen zo geen centrumpositie innemen (zie afbeelding 7). Het valt dus met andere woorden nog mee met de politieke polarisatie in de Vlaamse bevolking, maar de politieke polarisatie tussen de partijen is wel groot (zeker op het federale niveau).



Afbeelding 8 Links-rechts zelfplaatsing in Vlaanderen (RepResent,2019,p.5)

De Vadder en Callebaut (2020) stellen wel dat bij de verkiezingen van 2019 de thema's “minder migratie”, een “schoner milieu”, een “beter klimaat” en “meer Vlaamse zelfstandigheid” het meest polariseren (p. 67). Dit gezegd zijnde kunnen we wel als besluit formuleren dat het al bij al momenteel goed meevalt met de polarisatie van de kiezer. De polarisatie zit vooral bij de partijen.

4.4 Waarom is er polarisatie in de samenleving?

4.4.1 Hoe komt polarisatie tot stand?

Maar wat is polarisatie nu eigenlijk? Filosoof en polarisatie-expert Bart Brandsma (2016) ziet polarisering als wij-zij denken. Daarbij erkent Brandsma drie wetmatigheden die polarisatie kenmerken: het is een gedachtenconstructie, het moet brandstof krijgen en het is een gevoelsdynamiek (pp. 17-24).

Omdat polarisatie wij-zij denken is, is de gedachtenconstructie van polarisatie alles wat kan bedacht worden over het wij en over het zij. De wij-groep en de zij-groep worden dus van betekenis voorzien

en zo worden ze van elkaar onderscheiden. De groepen worden m.a.w. geframed. Men komt dan in een situatie waarbij deze groepen in gedachten tegenover elkaar komen te staan. Bijvoorbeeld de moslims tegenover de niet-moslims, de linksen tegenover de rechtsen, de vrouwen tegenover de mannen,... De nadruk wordt gelegd op het anders-zijn van de andere in termen van identiteit. We hebben in de eerste invalshoek al gezien dat dit wij-zij denken een kenmerk voor de menselijke soort is. Het biedt ons immers identiteit. "Polarisatie is een identiteitsverschaffer", zoals Brandsma (2016) het stelt. "We blijven het doen" (pp. 17-19).

Die framing ziet men ook in de casus van Debby en Wouter optreden. Wouter vindt Debby bijvoorbeeld naïef en Debby vindt dat Wouter nogal kortzichtig is. Hiermee geven ze impliciet aan dat ze zelf respectievelijk niet naïef en niet kortzichtig zijn. Dat is een deel van hun aparte identiteit. Men zien hier met andere woorden ook een "wij-zij denken" op kleine schaal voorkomen.

We hebben ook al gezien dat gedachtenconstructies kunnen veranderen. We hebben allemaal onze eigen waarheid, maar die kan veranderen. Dat speelt ook op collectief niveau. Beelden van de andere kunnen immers gemanipuleerd of gestuurd worden zodat de mentale tegenstellingen tussen wij en zij groter worden. Een enorm dramatisch voorbeeld daarvan is natuurlijk de manipulatie door de nazi's van het beeld van de Joden, wat tot vreselijke gebeurtenissen heeft geleid. Maar de gedachtenconstructies kunnen ook veranderen ten goede. Maatschappelijk gezien hebben we mede dankzij de feministische beweging bijvoorbeeld een volledig ander vrouwbeeld dan pakweg 60 jaar geleden. De tegenstelling man-vrouw is daardoor ook van aard veranderd en die twee concepten staan op dit moment dicht bij elkaar. Dat polarisatie dus in de eerste plaats een gedachtenconstructie is, biedt hoop, want het betekent dat het ook in de positieve zin kan veranderen (Brandsma, 2016, p. 20).

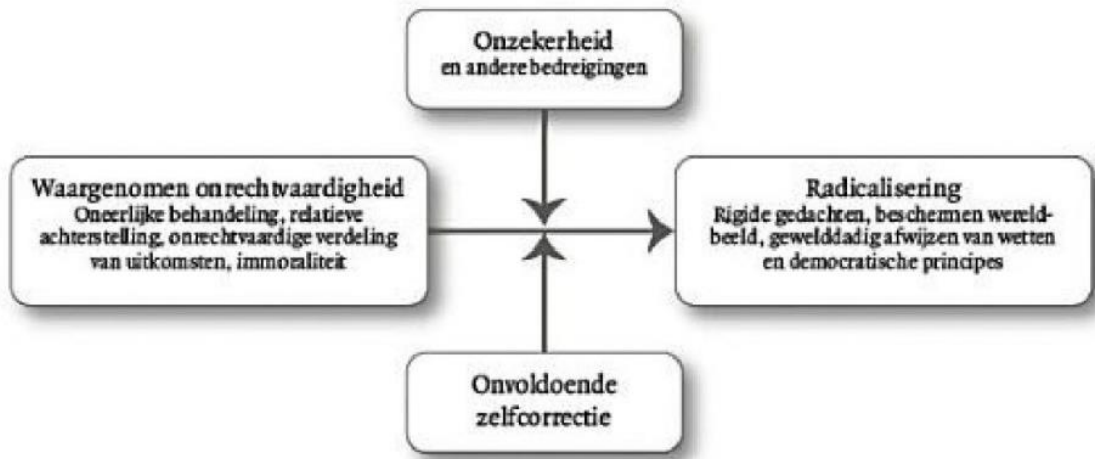
Daarenboven kan men maar van polarisatie spreken als het wij-zij denken brandstof krijgt. Hoe laat dat denken die polarisatie op? Simpelweg door uitspraken te doen over de ander zijn identiteit (Brandsma, 2016, p. 21). De Walen zijn lui, de islam is een onverdraagzame godsdienst, de linksen zijn gutmensen en de rechtsen zijn fascist en racisten. Zo wakker je de polarisatie aan.

Wanneer Debbie en Wouter elkaar afschilderen als respectievelijk naïef en kortzichtig, geven ze dus de gepolariseerde sfeer in hun relatie brandstof en zal het wij-zij denken alleen maar groter worden.

Hierbij maakt het overigens niet uit of de uitspraken van elkaars identiteit positief, neutraal of negatief geformuleerd zijn. Je blijft in het patroon zitten: de ene is zus en de andere is zo en dat wakkert polarisatie aan. Het probleem is immers dat enkelvoudige uitspraken over elkaars identiteit geen recht doen aan de identiteit van de ander. Het zijn karikaturen en je bent vaak anders of meer (Brandsma, 2016, p. 22).

Het laatste basiskarakter is dat polarisatie een gevoelsdynamiek is. We hebben in de tweede invalshoek al gezien dat volgens het sociale intuïtie model van Jonathan Haidt (2012) mensen vaker vanuit de buik reageren dan vanuit het hoofd (p. 55). Dat zorgt ervoor dat redelijkheid maar een beperkt antwoord biedt op polarisatie. Polarisatie is nu éénmaal niet redelijk zodat uitwisseling van kennis over de identiteit van de ander en het proberen begrip op te bouwen voor de standpunten van de ander meestal weinig effect hebben (Brandsma, 2016, pp. 23-24).

Daarenboven kan de samenleving hoe ze nu is, ook al heel wat emoties produceren bij mensen, wat de gevoelsdynamiek in de polarisatie versterkt. Radicaliseringstendensen bijvoorbeeld komen volgens hoogleraar sociale psychologie Kees van den Bos (2019) voort uit het gevoel van onrechtvaardigheid dat speelt. De ervaring dat een ander (zij) jou of je groep (wij) onrechtvaardig of oneerlijk behandelt, kan tot gevolg hebben dat je wil in opstand komen tegen die gepercipieerde onrechtvaardigheid. In onderstaand model wordt dit getoond. We merken op dat in dit model onvoldoende correctie van eigen impulsen en gevoelens van onzekerheid dit proces kunnen versterken.



Afbeelding 9: Model om radicalisering te verklaren (Van Den Bos, 2019)

De Amerikaanse politicoloog en filosoof Fukuyama (2019) zit ongeveer op dezelfde lijn. Hij legt wel de nadruk bij gevoelens rond waardigheid en ressentiment. Hij haalt o.a. Hochschild aan die de metafoor gebruikt van gewone mensen die in een lange rij staan te wachten om door een deur te kunnen wandelen waarop “de Amerikaanse droom” staat, om dan opeens andere mensen, zoals migranten, te zien voordringen. De wrokkige burger voelt dit als onrechtvaardig aan en vreest het verlies van zijn middenklasse-status. Daarvoor wijzen ze met een beschuldigende vinger zowel naar boven als naar onder. Zowel naar de elites die hen negeren, als naar de armen of de migranten. Daarenboven wordt economische nood waarin deze mensen verkeren vaak niet ervaren als een gebrek aan middelen, maar als een verlies van identiteit. “Hard werk zou het individu een bepaalde status moeten verlenen, maar die waardigheid wordt niet erkend” (p. 119).

Een typevoorbeeld van het niet erkennen van die waardigheid van de werkende bevolking vindt men bij Hillary Clinton die tijdens de presidentsverkiezingscampagne van 2016 de Trumpaanhangers ‘a basket of deplorables’ noemde. De voorzitter van het Europees parlement, de sociaal-democraat Martin Schulz, zei kort daarop dat het tijd was voor een “opstand van fatsoenlijke mensen”.

In het boek “De onfatsoenlijken” van journalist Jan Antonissen (2018), maakte de schrijver een verslag over zijn zoektocht naar die zogenaamde “betreurenswaardigen” in Europa. Antonissen noemt ze “restjesmensen”, mensen die zich moeten redden met de restjes op een eengemaakte arbeidsmarkt en elke dag aan den lijve de schaduwzijde van globalisering en digitalisering ondervinden.

Volgens Fukuyama (2019) is het logisch dat voor deze mensen nationalistische en religieuze conservatieve groepen aantrekkelijker zijn dan de traditionele linkse groeperingen. Links heeft zich immers de laatste jaren meer en meer gericht op kleinere groepen die op een bepaalde manier gemarginaliseerd zijn, bijvoorbeeld mensen met een migratieachtergrond. Nationalisten en religieuze conservatieven daarentegen kunnen het verlies van de relatieve economische positie vertalen naar een verlies van identiteit en status. Dat gegeven wordt nog eens versterkt door het feit dat immigratie bijna altijd als een bedreiging voor de culturele identiteit aanzien wordt (pp. 120-121).

Ten slotte is er natuurlijk ook nog een gevoel van onzekerheid dat kan spelen. Vele mensen in de samenleving voelen zich onzeker. Geldof (2016) haalt de socioloog Zygmund Bauman aan die zegt dat onzekerheid een dominante trek is van onze hedendaagse samenleving. Dat hoeft niet te verbazen wanneer men leeft in een samenleving met zoveel mondiale risico's. Wat met de klimaatopwarming? Wat met migratie? Wat zullen nieuwe technologieën zoals AI in de toekomst aanrichten? En hoe komen we de coronacrisis te boven?

Die onzekerheid vormt een voedingsbodem voor wat een eigentijdse versie van tegenmodernisering kan genoemd worden. Het idee "vroeger was het beter" kan makkelijk politiek gerecupereerd worden. Men speelt immers in op onzekerheid, op angst voor verandering en men versterkt de angstreflexen (Geldof, 2016, p. 183). Dit zien we onder andere bij het politiek populisme en aan de rechterzijde van het politieke spectrum. Een studie van Onraet et al (2013) toont aan dat "right-wing-attitudes" vooral te maken hebben met "external threads", bedreigingen gegenereerd door de samenleving. Dit gaat in tegen oudere studies die vooral right-wing attitudes linken aan meer persoonlijk dieperliggende angsten.

Toch is tegenmodernisering geen monopolie van rechts of extreemrechts. In de allochtone gemeenschap bijvoorbeeld ziet men ook dat onzekerheid een voedingsbodem is voor radicale en fundamentalistische stromingen. Geldof (2016) haalt Paul Scheffer aan die erop wijst dat de laatste jaren nogal wat vrijgevochten jongeren van allochtone afkomst ineens veranderd zijn in gelovige moslims. De moskee en de leerstelling biedt een antwoord op de mislukking van geen plek te vinden in de samenleving (pp. 184-185).

De vraag die zich stelt in de casus van Wouter en Debbie is in welke mate gevoelens zoals onrechtvaardigheid, waardigheid, wrok en onzekerheid over de eigen levensstandaard meespelen in hun politieke stellingname. Wouter kan het bijvoorbeeld onrechtvaardig vinden dat allochtonen die nog maar weinig hebben bijgedragen aan de sociale zekerheid, toch hier van het systeem komen genieten. Ook gevoelens van onzekerheid over de gevolgen van de geglobaliseerde samenleving kunnen meespelen. Maar ook bij Debbie kunnen deze gevoelens meespelen, zoals het gevoel van onrechtvaardigheid dat men kan ervaren bij het idee dat er een gebrek aan waardigheid is waarmee asielzoekers hier worden behandeld.

4.4.2 De wereldrisicomaatschappij

Onzekerheid is dus een gevoel dat deze samenleving kenmerkt. Dat komt omdat volgens socioloog Ulrich Beck (2008) de samenleving een "wereldrisicomaatschappij" is geworden. Met dit begrip bedoelt hij dat onze maatschappij gedomineerd is door risico's. Hierbij is het essentieel om het

verschil te benadrukken tussen klassieke en moderne risico's. Risico's zijn er immers altijd al geweest in het leven, maar bij klassieke risico's hadden we er als mens geen aandeel in. Het overkwam ons, het was ons lot. Moderne risico's zijn in wezen fundamenteel anders. Ze zijn het resultaat van bewuste beslissingen. "Ze zijn door onszelf geschapen als product van mensenhanden en –verstand, van de koppeling tussen technische kennis en winstberekening" zegt Beck (p. 29). Het gaat onder andere om risico's die het gevolg zijn van de ontwikkeling van nucleaire, chemische, biologische en technologische kennis in de tweede helft van de 20^{ste} eeuw (Geldof, 2016, p. 38). Denken we maar aan kernwapens, kernenergie (de kernramp van Tsjernobyl in 1986 en Fukushima in 2011), de klimaatopwarming, genetische manipulatie, artificiële intelligentie... Volgens de historicus Harari (2018) komt dit simpelweg omdat mensen altijd al veel beter zijn geweest in het uitvinden van werktuigen dan in het voorzien van alle complexe consequenties daarvan en dus ook in het verstandig gebruik daarvan (p. 24).

De risico's waar we aan blootgesteld worden zijn vaak mondiale risico's. Mondiale risico's typeren zich door 3 kenmerken: ze zijn gedelokaliseerd, ze zijn onberekenbaar en ze zijn niet-compenseerbaar. Mondiale risico's zijn gedelokaliseerd, wat betekent dat ze niet in ruimte of tijd begrensd zijn (Geldof, 2016, p. 45). Klimaatverandering, virussen en milieuvervuiling bijvoorbeeld stoppen immers niet aan de grens van een gebied maar kunnen ook op andere plaatsen hun gevolgen hebben. Ook de gevolgen en risico's van AI-toepassingen beperken zich niet tot Silicon Valley, maar de gehele wereld kan daardoor beïnvloed en gestuurd worden. Daarenboven zijn de risico's niet alleen niet in ruimte begrensd, ook in tijd zijn ze niet begrensd. De volgende generaties zullen de gevolgen dragen van de klimaatverandering die er door menselijk toedoen gekomen is. Geldof (2016) geeft ook het voorbeeld dat nog lang niet alle slachtoffers van de kernramp in Tsjernobyl of Fukushima geboren zijn (p. 43).

Mondiale risico's zijn ook onberekenbaar omdat we onmogelijk de volledige reikwijdte en impact kunnen voorspellen. Klimaatwetenschappers zijn er niet over uit tot wat de klimaatverandering allemaal zal leiden, net zoals we niet weten wat de vooruitgang m.b.t. genetische manipulatie of technologieën inzake robotica en artificiële intelligentie ons zal brengen. Ook de coronacrisis zal wereldwijd nog jarenlang zijn naweeën kennen, maar niemand kent op dit moment de volledige impact ervan. Dat hangt samen met het derde kenmerk. Mondiale risico's zijn niet-compenseerbaar. De schade die ze kunnen aanrichten zijn niet afkoopbaar of vergoedbaar. De mondiale risicomaatschappij wordt dan ook onverzekerbaar want klassieke verzekeringen schieten tekort om al die grote risico's te verzekeren. Voor sommige catastrofes zijn er gewoon niet genoeg provisies voorhanden (Geldof, 2016, pp. 43,45).

De media spelen een belangrijke rol in het zichtbaar maken van die globale risico's. Enerzijds bepalen ze door hun selectie mee wat we als grote risico's zien. Tegelijkertijd is ook het fenomeen actief dat "wat niet in beeld komt, amper bestaat" (Geldof, 2016, p. 45).

Daarbij moet ten slotte opgemerkt worden dat risico niet synoniem is aan ramp. "Risico is de anticipatie op de ramp" zegt Beck (2008). Langs de ene kant is er dus het objectieve feit dat dit risico zich kan voordoen, maar in een wereldrisicomaatschappij speelt ook de subjectieve perceptie van de mensen een grote rol in welke mate dat ze denken dat dat risico zich gaat voordoen.

4.4.3 Zes groepen Vlamingen met elk hun ideale samenleving

De subjectieve perceptie van risico's speelt dus een grote rol in het beoordelen van die risico's. Mensen baseren hun angsten op die perceptie. Daarenboven hebben mensen ook overtuigingen, waarden en de persoonlijkheid: wat vindt men belangrijk in de samenleving, wat moet gestimuleerd worden en waar moet op ingezet worden?

"Het DNA van Vlaanderen" is een onderzoek van marktonderzoeker Jan Callebaut met medewerking van de VRT-nieuwsdienst die deze zaken in kaart heeft gebracht in de Vlaamse bevolking doorheen een periode van 15 jaar (2004-2019). Hij concludeert dat er ongeveer zes verschillende groepen Vlamingen bestaan die elk een eigen visie op de samenleving hebben. Het zijn de optimistische wereldverbeteraars, warme buurtwerkers, familiale geborgenheidszoekers, rechtlijnige houvastzoekers, ondernemende succeszoekers en gedreven bouwers. De grootte van deze respectievelijke groepen evolueert met de tijd, maar elke groep schommelt altijd tussen 15% en 19%. In 2019 waren de ondernemende succeszoekers de grootste (18%) en de optimistische wereldverbeteraars de kleinste (15,2%) groep. Verder valt kwantitatief op dat de "familiale geborgenheidszoekers" tussen 2009 en 2014 toenamen met 2.4% (van 17,2% tot 19,6%) maar in 2019 nog maar 16,6% van de bevolking vertegenwoordigt (De Vadder & Callebaut, 2020, p. 210).

Als we de groepen even bekijken, zien we bij de "optimistische wereldverbeteraars" dat ze meer solidariteit en minder individualisme als drijvende kracht van hun ideale samenleving zien. Ze vinden dat we moeten aanvaarden dat we met verschillende culturen samenleven, dat er meer aandacht moet zijn voor het psychische welbevinden, dat er meer moet gedaan worden om de armoede te bestrijden en dat er betere welzijnsvoorzieningen zouden moeten zijn. Ze staan open om ecologisch te gaan leven en liggen dan ook vooral wakker van klimaatopwarming, waar volgens hen het beleid meer prioritair zou moeten op inzetten (De Vadder & Callebaut, 2020, pp. 196-198).

De "warme buurtwerkers" vormen de tweede groep. Hun ideale samenleving is een betrouwbare omgeving om sociaal te groeien. In grote mate komen ze overeen met de optimistische wereldverbeteraars omdat ze ook vinden dat het milieu- en klimaatdebat prioriteit moet krijgen, dat het bestrijden van armoede meer aandacht moet krijgen en dat ze geloven in een tolerante en solidaire samenleving. Toch zien we een verschil omdat deze mensen individualistischer zijn en vinden dat mensen "die onze waarden niet aanvaarden, hier niet thuishoren". Ook staan ze negatiever tegen rijke, machtige mensen en politici (De Vadder & Callebaut, 2020, pp. 199-200).

"Familiale geborgenheidszoekers" zien dan weer hun ideale samenleving als een veilige samenleving waarin ze als gezin geborgen zijn. Hechte familiebanden zijn belangrijk voor hen en ze zijn minder tuk op de multiculturele samenleving. Ze ervaren ook een steeds groter wordende druk om bij te blijven in de moderne samenleving. Angsten rond het inkomen spelen in deze groep ook een rol. Ze liggen vaker wakker van het idee dat hun kinderen geen mooie toekomst zullen hebben of dat ze hun job zouden verliezen. Pensioen en minder migratie zouden voor hen politieke prioriteit moeten zijn (De Vadder & Callebaut, 2020, p. 201).

De "rechtlijnige houvastzoekers" willen in de samenleving "een georganiseerde strikte structuur waar regels zorgen voor zekerheid". Veiligheid, behoud van identiteit, duidelijkheid en respect voor waarden en normen zijn hun belangrijkste waarden en ze vinden dan ook dat de politiek daar

prioriteit zou moeten aan verlenen. Deze groep staat angstvallig t.o. de diverse samenleving, en zijn meer bereid hun privacy in te ruilen voor meer veiligheid. Ze vinden dat mensen met een uitkering te veel voordelen hebben en zijn bang voor een onbetaalbare sociale zekerheid in de toekomst (De Vadder & Callebaut, 2020, pp. 203-204).

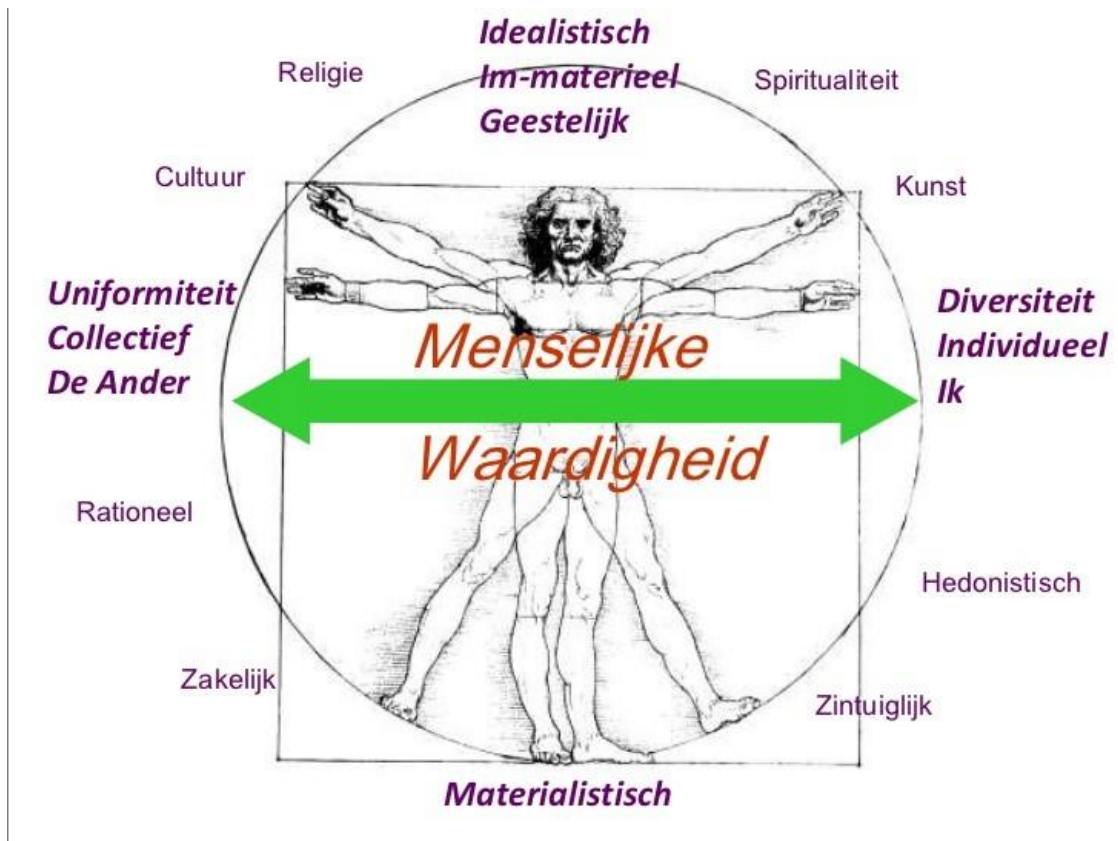
De “ondernemende succeszoekers” vormen de vijfde groep die men onderscheidt. Succesvol zijn en streven naar een welvarende toekomst zijn voor hen belangrijke waarden. Ze leggen de nadruk op een bloeiende economie en zo veel mogelijk jobs. Ze staan wantrouwig ten aanzien van andere burgers, zowel autochtonen als allochtonen en willen minder migratie. Daarnaast liggen ze wakker van de balans tussen werk en vrije tijd, niet meer meekunnen op het werk en geen huis meer kunnen kopen (De Vadder & Callebaut, 2020, pp. 205-207).

Tenslotte is er nog de groep van de “gedreven bouwers”. Persoonlijke ontwikkeling, dromen nastreven en grenzen verleggen vinden zij belangrijke waarden. Deze groep staat positief in de samenleving: ze geloven in de toekomst en staan positief tegenover verschillende culturen. Ook deze groep ligt wakker van de balans tussen werk en vrije tijd en van hun job te verliezen of geen huis meer te kunnen kopen. Naast het klimaatprobleem vindt deze groep dat het beleid moet investeren in haar burgers door bijvoorbeeld in te zetten op jobs en op het mentaal welzijn van mensen (De Vadder & Callebaut, 2020, pp. 208-209).

Dit is natuurlijk maar een indeling, een kader om naar de bevolking te kijken. Wel kan het helpen om in de casus van Wouter en Debbie hen ergens in deze groepen te laten plaatsen om zo meer begrip voor elkaar te leren opbrengen. Het zijn verschillende groepen met verschillende aspiraties, verschillende ideaalbeelden en met verschillende angsten. Het gaat over wat je op de voorgrond zet in deze wereldrisicomaatschappij. Ik denk dat het belangrijk is dat iemand die werkt met politiek gepolariseerde koppels minstens voeling moet hebben met die verschillende groepen, zonder er zich toe te gaan bekennen.

4.5 Waar moeten we naartoe met onze samenleving?

Welke waarden, overtuigingen, angsten en ideaalbeelden men heeft, hangt samen met het wereld- en mensbeeld dat men erop nahoudt. Daarnaast hebben we ook gezien dat risico's de samenleving domineren en de mens voor grote uitdagingen inzake bijvoorbeeld duurzaamheid zetten. Klaas Van Egmond (2010), hoogleraar geowetenschappen en jarenlang toonaangevende figuur in Nederland wat duurzaamheid betreft, onderkent vier dominerende wereldbeelden die hij in een aantal boeken heeft uitgewerkt en in een historisch, filosofisch en maatschappelijk perspectief plaatst. Zijn centrale stelling luidt dat, vanuit zijn duurzaamheidsinsteek, geen enkel van deze vier wereldbeelden een duurzame wereld in het vooruitzicht stelt, maar dat deze moeten worden gecombineerd tot een vijfde, meer integraal wereldbeeld. Elk wereldbeeld heeft immers zijn excessen gekend en de wereld met een probleem opgezaaid. Hij stelt dat duurzaamheidsproblemen ontstaan omdat wereldbeelden op een bepaald moment zo sterk gaan domineren en zo éézijdig worden dat ze tot rampspoed en ontwrichting leiden. Als we rampen willen vermijden stelt Van Egmond, zullen we naar een min-of-meer gedeeld mens- en wereldbeeld moeten zoeken (pp. 11-12)^[OBJ].



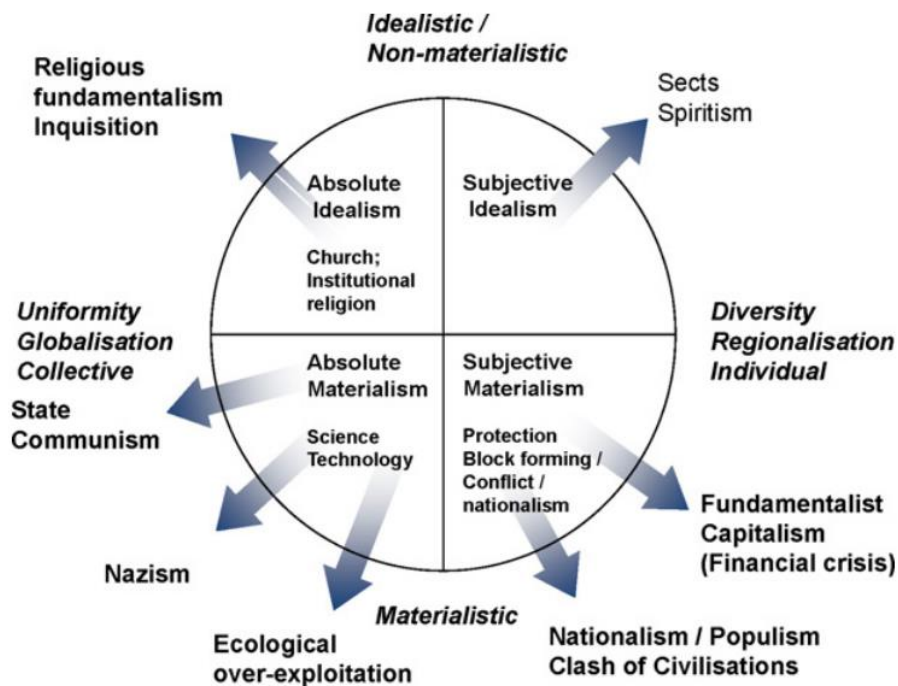
Afbeelding 10 De homo universalis (Van Egmond, 2019, p. 38)

De twee assen die we op bovenstaande figuur kunnen zien, staan voor twee tegenstellingen. De eerste as toont het spanningsveld tussen het materialisme en het geestelijke/idealistische/niet-materialistische. Het slaat op de tweedeling lichaam en geest, de aarde en de hemel, wetenschap en religie. De tweede as toont dan weer het spanningsveld tussen het individuele en het collectieve. Het slaat op de tweedeling het ik en de ander en het lokale en het globale.

Als men deze twee assen combineert komt men tot 4 grote wereldbeelden, die allemaal hun waarde hebben en ooit dominant zijn geweest in de wereldgeschiedenis. Subjectief idealisme (individueel + idealistisch), rechtsboven, is het kwadrant van het spirituele en de kunst. In het absoluut idealisme (collectief + idealistisch), linksboven, ziet men dan weer religie en cultuur. In het absoluut materialisme (collectief + materialistisch), linksonder, ziet men dan het rationele en het zakelijke. Tenslotte is er het subjectief materialisme (individueel + materialistisch), rechtsonder, waar het gaat over het zintuiglijke en het hedonistische.

Van Egmond (2019) stelt dat het mensbeeld vanuit de Renaissance, de Homo Universalis, de menselijke conditie best benaderd want men kent zowel, in min of meer gelijke mate, waarde toe aan zowel het individuele en het collectieve, als aan het materiele en het geestelijke (p. 39). Helaas is het zo dat in de geschiedenis meestal één wereldbeeld voor een periode domineert. Die wordt dan uitvergroot en als maatschappelijke maatstaf verheven, met als gevolg dat het dominerende wereldbeeld een karikatuur wordt van zichzelf (Van Egmond, 2010, p. 118).

Laten we eens kijken naar zo'n aantal karikaturen die in onderstaande afbeelding buiten de cirkel zijn geplaatst. Dit zijn dus voorbeelden van zaken als een karikatuur van een wereldbeeld het overneemt en er nog weinig voeling is met de andere wereldbeelden.



Afbeelding 11 Mens- en wereldbeelden en hun karikaturen (Van Egmond, 2010, p. 120)

We herkennen bij het absolute idealisme godsdienstoorlogen en religieus fundamentalisme, bij het absoluut materialisme staat dan weer communisme, nazisme en ecologische uitputting. Aan de individuele subjectieve zijde staat dan bovenaan sektes, en onderaan doorgedreven nationalisme en doorgedreven kapitalisme.

Deze zaken, die weg van het midden en weg uit de cirkel zijn, verlenen hun aantrekkingskracht aan de zichtbaarheid, zekerheid en identiteit die men erbij kan winnen (Brandsma, 2016, p. 108). Dat is de middelpuntvliedende kracht van het midden. Maar naarmate we ons daaraan overleveren, verliezen we de verbinding met de andere kwadranten en doen we de mensheid en planeet schade. Denk aan de schade die de nazi's, de communisten en religiefanatici de wereld hebben aangedaan. En dan is er nog het probleem van het ecologische en het economische gebied, namelijk de klimaatopwarming en het casinokapitalisme dat zich getoond heeft in de financiële crisis van 2008. Het zijn problemen uit deze tijd omdat de materiële wereldbeelden domineren en uit hun oevers treden.

Eénzijdigheid is het kwaad en tegenover het ene kwaad staat het andere kwaad, stelt Brandsma (2016). Daarbij doet hij ook de opmerkelijke uitspraak dat radicalisering niet zozeer een vraagstuk is van identiteit maar van loyaliteit. De vraag of we ons met de andere kwadranten kunnen verbinden is van belang. De weg terug naar het midden is diegene die we met z'n allen moeten volgen. Enkel daar kan het morele met het materiële en het "ik" met "de ander" verzoend worden.

Het bewegen dus van mensen naar het midden is vooruitgang, niet het dwingen of overtuigen van de ander (pp. 108-109, 112). Voor een grondigere uitwerking van dit model op de maatschappelijke uitdagingen van deze tijd verwijs ik graag naar Van Egmond (2010) en Van Egmond (2019).

4.6 Besluit

Kortom, zowel de partnerrelatie als de bredere samenleving heeft heel wat katten te geselen waarbij een grote uitdaging erin bestaat elkaar terug te vinden “in het midden”. Ergens tussen de vrijheid en de verbondenheid, het materiële en het immateriële, het “ik” en “de andere”. Een éézijdige weg leidt tot scheiding, polarisering, conflicten en persoonlijke en wereldwijde risico’s. De beweging naar het midden is de beweging waarbij men de eigen positie tussen haakjes kan zetten en over het muurtje kan kijken. Ook de overkant heeft belangrijke dingen te zeggen. Of om het met een Jungiaans geïnspireerd citaat te zeggen:

*“Door de tegenstellingen in jezelf te verenigen,
heb je al een bijdrage geleverd aan de wereldvrede”
(Marie-Louise von Franz)*

Hoofdstuk 5 Veranderingsstrategieën

*“Geen vrede verdient de naam van vrede
wanneer de kiem van een nieuwe oorlog erin verborgen ligt.”*

(Immanuel Kant)

5.1 Inleiding

Dit werk heeft een veranderingsdoel: hoe kunnen de partners erin slagen om op een positieve manier om te gaan met hun politieke meningsverschillen? Het gaat met andere woorden over leren omgaan met een conflict. In dit deel reiken we drie strategieën aan om hiermee aan de slag te gaan, gebaseerd op wat in deze bachelorproef al naar voor gekomen is: in relatiebegeleiding gaan, geweldloos leren communiceren en het kunnen inschatten in welke fase van een conflict men zich bevindt om te kunnen beslissen wat men gaat doen om het conflict te ontmijden.

We kijken ook naar de polarisatie in de samenleving. Wanneer partners immers geëngageerd zijn in polariserende groepen, kan dit de druk op de relatie nog verder vergroten. Hoe kan men daar constructief handelen?

Ten slotte heb ik de inhoud van dit werk gedistilleerd in tien handige tips voor koppels, waarmee op informatieve en preventieve wijze kan gewerkt worden. Zo kan het als basis dienen voor onder andere een e-book, een website, video's,...

5.2 Ga in relatiebegeleiding (microniveau)

Als eerste strategie kan je je als koppel laten begeleiden bij het probleem dat je in jouw partnerrelatie hebt. Daar bestaan verschillende vormen voor. Zo behoort relatietherapie, relatiecounseling en relatiebemiddeling tot de mogelijkheden. In dit deel gaan we uit van relatiecounseling, omdat we als gezinswetenschappers psychotherapeuten noch erkende bemiddelaars zijn. *Wel kunnen we ons als relatiecounselor laten inspireren vanuit zowel de therapeutische als de bemiddelingsinstek om proberen beweging te krijgen in het conflict dat speelt tussen Wouter en Debbie.* Ik vermeld hier ook graag bij dat ik vlak voor de opleiding Gezinswetenschappen, ook een opleiding relatiebegeleiding volgde (School Voor Relatietherapie).

We staan stil bij de insteek van relatiebegeleiding, de houding van de relatiebegeleider en wat mogelijk goede insteken zouden kunnen zijn om in relatiecounseling met een politiek conflicterend koppel als Debbie en Wouter om te gaan en positieve veranderingen te initiëren.

5.2.1 De insteek van relatiebegeleiding

Een eerste belangrijk uitgangspunt in de relatie-ondersteuning is dat er gestreefd wordt naar het “good enough koppel”. Zoals in dit werk al beschreven, gaat zo een “good enough koppel” er onder andere van uit dat verschil tussen de partners normaal is en dat ze dat kunnen toelaten. Ook kijken ze naar meer dan één moment, één bepaald gevoel of één bepaald belang om hun relatie te evalueren en kunnen ze alles in een context plaatsen waarbij hun eigen motieven wel meetellen maar niet volledig voorop staan (Baeten, 2020).

Dat iedere partner in het koppel een andere politieke mening heeft is dus normaal; de vraag is: kunnen ze dat verschil toelaten en wat is er voor nodig als het nu moeilijk is? Vanuit bemiddeling zegt men dat je in eerste instantie niet moet zoeken naar verbinding; eerst het “afbakenen van de eigen grond” is belangrijk om later oplossingen duurzaam te laten zijn (Swers, 2020).

Michielsen (2010) stelt dat een contextueel therapeut de relatie en het probleem in zijn context zal plaatsen en daarbij zal kijken naar het verleden, het heden en de toekomst (p. 140). Ook het in ogenschouw nemen van de sociaal-economische omstandigheden van het koppel kan goed zijn om de grond van het conflict te leren verstaan. Dit nemen we ook als insteek van de relatiebegeleiding. Niets ontstaat of bestaat immers in een vacuüm, zoals we in deze bachelorproef al hebben aangetoond. In de context kan een sleutel liggen om het conflict op te gaan lossen, of alleszins op een andere manier te gaan bekijken. In dit geval denk ik bijvoorbeeld aan loyaliteiten naar de familie van herkomst toe.

Dit gezegd zijnde legt Michielsen (2010) er wel de nadruk op dat de begeleiding toekomstgericht moet zijn. Bijvoorbeeld het onderzoek naar de gezinnen van herkomst en naar het verleden mag niet vertrekken vanuit een interesse in het verleden, maar van een interesse in het verbeteren van de toekomst. Zij geeft dan ook de raad om niet naar de geschiedenis van de partners te gaan zoeken voor men weet waarnaar men zoekt. De partnerrelatie moet eerst goed verkend zijn, alsook de verantwoordelijkheid van beide partners naar de toekomst toe (p. 150). Daarbij aansluitend spreekt men vanuit de bemiddelingsinsteek over een evenwicht te vinden in de erkenning van de impact van het conflict (de pijn, de moeilijkheden, de zorgen,...) enerzijds en het gericht zijn op verandering en op een gewenste toekomst anderzijds (Swers, 2020).

Dat lijkt me een goede insteek om met dit politiek gepolariseerd koppel te werken. Vanuit de casusbeschrijving is duidelijk dat er heel veel te vinden is in het verleden van beide partners. Daar hoeft enkel actief in gezocht te worden wanneer daar ergens iets relevant zou kunnen zijn voor het probleem waarmee ze bij jou komen. De onzichtbare loyaliteiten die ze bijvoorbeeld allebei hebben naar één van hun ouders kan maar hoeft niet relevant te zijn voor dit conflict. De focus blijft met andere woorden op een gewenste toekomst te liggen.

De relatiebegeleider zal ook proberen bij te dragen aan de dialoog in plaats van de discussie op te poken. Een relatiebegeleider werkt dus de-escalerend. Belangrijk hierbij is wel dat men niet enkel aandacht heeft voor het inhoudsniveau, maar ook het betrekkningsniveau in ogenschouw neemt. Wat zijn de gevoelens, behoeften, gedachten van zichzelf en naar elkaar toe? *Wat verwachten Debby en Wouter van elkaar?* Ook kan er gereflecteerd worden over hoe men praat, we noemen dat metacommunicatie. Praten over het praten. Daar kunnen misschien patronen ontdekt worden die veranderd kunnen worden. De roos van Leary kan hiervoor bijvoorbeeld handig zijn.

En tenslotte werkt de relatiebegeleider vanuit een houding die gekenmerkt is door meerzijdige partijdigheid, door de Rogeriaanse grondhouding en waar nodig door actief te structureren.

5.2.2 De houding van de relatiebegeleider

5.2.2.1 De Rogeriaanse basishouding

De grondhouding van waaruit we werken is deze van de cliënt-gerichte counseling. Deze is gestoeld op drie begrippen echtheid, onvoorwaardelijke positieve waardering en empathie.

Echtheid heeft twee zijden: congruentie en transparantie. Congruentie betekent dat de hulpverlener in contact is met zichzelf als persoon en met zijn “innerlijke ervaringsstroom”. Om open te staan voor anderen moet men immers kunnen openstaan voor zichzelf. Als je bijvoorbeeld Wouter dingen hoort vertellen die racistisch kunnen begrepen worden, is het belangrijk dat je zelf in contact bent met jouw ervaringen hierrond. Het maakt je misschien kwaad, maar daarom hoef je die kwaadheid niet ongenueanceerd te uiten. Je hoeft niet transparant te zijn in alles wat je denkt of voelt. Wel kan men als hulpverlener iets delen van de eigen innerlijke ervaringen op voorwaarde dat dit belang kan hebben voor de helpende relatie of het groeiproces van de cliënt(en) (Odisee, 2018, pp. 23-25).

Om dat te kunnen is de onvoorwaardelijke positieve waardering essentieel. Deze houding zich vooral naar de beleving van de cliënt, we proberen hem van binnenuit te verstaan. In bovenstaand voorbeeld zal men dus zich proberen open te stellen naar wat de gevoelens, gedachten en ervaringen van Wouter zijn die er voor zorgen dat hij mogelijk racistische uitspraken doet. Of wat er binnenin Debby afspeelt wanneer ze kwaad op Wouter reageert. Dat betekent niet dat we het met het gedrag of de woorden eens zijn. We proberen gewoon zonder te veroordelen, begrijpen waarom hij of zij dat zegt, en dat perspectief te aanvaarden. Ook probeer je als hulpverlener te geloven in de mogelijkheden van de cliënt en het koppel (Odisee, 2018, pp. 26-27).

Tenslotte moet er empathie blijken uit de houding van de hulpverlener. Dat betekent dat men zich inleeft vanuit een aandachtig luisteren naar wat de cliënt ervaart. Dat inleven is natuurlijk altijd onvolledig, je kan immers de ervaring van de ander nooit volledig kennen. Parafaseren en open vragen stellen en wat je poneert in vraagvorm brengen, is dus de boodschap om zo dicht mogelijk bij de cliënt zijn beleving te blijven (Odisee, 2018, pp. 28-29).

5.2.2.2 Meerzijdige partijdigheid

Wanneer je mensen wil begeleiden die kampen met conflicten is het ook belangrijk om een houding te ontwikkelen waarbij alle betrokkenen zich goed voelen. Dat is alleszins niet achter één persoon en zijn positie gaan staan. Dat heeft immers geen enkele oplossende waarde. Dan doet men aan coalitievorming en dat moet men vermijden. De ene persoon komt daarmee immers niet uit zijn eigen cirkel van het grote gelijk (Michielsen, Steenackers, & Van Mulligen, 2010, p. 31). Bij de ander riskeer je bovendien heel veel afkeer op te roepen. De andere partner zal zich immers minder of niet erkend voelen in zijn of haar verhaal (Odisee, 2018). Als hulpverlener ben je dan scheidend in plaats van verbindend bezig. Ook werkt elke moralistische oplegging van de eigen waarden van de hulpverlener niet (Boszormenyi-Nagy, 2000, p. 56).

In de sfeer van bemiddeling wordt soms het begrip “neutrale betrokkenheid” gebruikt als geprefereerde houding. Bij relatietherapeuten en relatiecounselors heeft men het vaak over een houding van meerzijdige partijdigheid. Dat is een term uit de contextuele hulpverlening en kort gezegd betekent dit dat de hulpverlener zich probeert beurtelings in te leven in elke persoon die bij

het probleem betrokken is (Michielsen, Steenackers, & Van Mulligen, 2010, p. 31). Hieronder verstaan we niet enkel de mensen die voor jou als hulpverlener zitten maar ook de vorige en volgende generaties bv. ouders en kinderen. De hulpverlener streeft immers naar een zo eerlijk mogelijke relatie tussen de partners onderling en ook met hun omgeving. Daarvoor wordt gekeken hoe men passend met elkaar om kan gaan. Daarom zal de houding van meerzijdige partijdigheid niet enkel proberen plaats te maken voor ieder individueel verhaal maar ook proberen stimuleren dat men verantwoordelijkheid neemt in relaties, naar elkaar toe en ook naar de meest kwetsbare partijen zoals de kinderen. Daarenboven is het zo dat een houding van meerzijdige partijdigheid polarisering voorkomt (Nuyts & Sels, 2017, p. 268). Mensen voelen zich immers gezien, wat de scherpte van hun positie al kan verzachten. Ten slotte heeft die meerzijdige partijdigheid ook een modeling-functie, men toont met andere woorden gewenst gedrag (Odisee, 2018, p. 60)

Maar het dient ook gezegd te worden dat altijd de houding van meerzijdige partijdigheid toepassen niet volledig haalbaar is voor een mens. Het totaal openstaan voor het standpunt van elke betrokkene is niet altijd makkelijk en soms zelfs onmogelijk. Ook een hulpverlener is immers maar een mens die ook een geschiedenis heeft en niet vrij is van sympathie, antipathie, gevoelens, oordelen,... In de omgang met mensen kan dit leiden tot oordelen en veroordelingen, tot begrip en onbegrip. Meerzijdige partijdigheid moet je dus vooral zien als een streven en niet iets dat je volledig kan bereiken. Wel is het belangrijk dat de hulpverlener bewust is van zijn eigen oordelen, loyaliteiten, waarden en normen om er op een gepaste manier mee om te kunnen gaan (Nuyts & Sels, 2017, pp. 268-269). Via emotionele signalen (sympathie, antipathie, angst, walging, compassie,...) kunnen die gedetecteerd worden. Het is daarom dat eerder reflexieve zelfkennis dan cognitieve kennis belangrijk is om zo goed mogelijk meervoudig partijdig te kunnen werken (Heylen & Janssens, 2001, p. 112).

Een mogelijk grens aan de meerzijdige partijdigheid zit volgens Heylen & Janssens (2001) aan de eigen (relationele en culturele) ethiek van iemand (p. 113), of het moment waarop de eigen fundamentele menselijke waarden botsen met het verhaal van een hulpvrager. Op dat moment is het als hulpverlener ook belangrijk om partijdig voor jezelf te zijn. Niemand kan immers gedwongen worden om met een hulpvrager te werken die absoluut onaanvaardbaar is voor de hulpverlener. Dat zou ook niet werken (p. 95).

5.2.2.3 *Actief structureren*

In het artikel "Bad Couples Therapy" stelt professor sociale wetenschappen William Doherty (2002) dat de meest voorkomende fout van beginnende relatiebegeleiders is dat ze hun sessie te weinig structureren. Dan loopt zo een sessie snel uit de hand. Ook psychotherapeut en docent Koen Baeten (2020) stelt dat er in het kader van relatie-ondersteuning nood is aan actieve structurering zodat elk thema kan worden uitgewerkt en eventueel afgerond zodat men verder kan. Ook koppels bij het thema houden en duiden wat er op dat moment gebeurt (bv. wat gebeurt er tussen hen) is belangrijk.

Meer dan bij individuele therapie of begeleiding is de actief structurerende houding noodzakelijk want voor je het weet zit de begeleider midden in een ruzie waar hij geen vat meer op heeft. Mensen blijven vastzitten in de eigen visie of de begeleider raakt zelf het noorden kwijt in de wirwar van vragen. Ik weet van mezelf, toen ik ooit mijn eerste schuchtere stapjes als relatiebegeleider

zette, dat dit ook mijn valkuil was. Waarschijnlijk is dat nu ook nog het geval. Daarom wil ik dit expliciet zetten bij de houding van een relatie-ondersteuner. Ik weet immers uit eigen ervaring dat een Rogeriaanse basishouding en een meerzijdige partijdige houding (wat ik denk wel voldoende beheers) niet genoeg is in het begeleiden van koppels.

Daarbij aansluitend is het nodig dat er aandacht wordt besteed aan welk mandaat de hulpverlener krijgt van het koppel. Waar mag hij aan werken bijvoorbeeld. In dit geval gaan we er vanuit dat de hulpverlener enkel het mandaat heeft om te werken aan het conflict die over politieke polarisatie gaat.

5.2.3 Mogelijke interessante piste in de relatiebegeleiding bij deze casus

In de casus van Debby en Wouter zou ik zelf als relatiebegeleider volgende aspecten aan bod laten komen. In eerste instantie is het essentieel dat de relatiebegeleider bewust is van zijn eigen politieke voorkeuren en daarmee op een gepaste manier kan omgaan. Alleen nog maar het vermoeden van coalitievorming kan dodelijk zijn voor het begeleidingsproces. In discussie daarover gaan met je cliënten doe je dus best niet, maar inzetten op meerzijdige partijdigheid, respect en empathie des te meer. Nieuwsgierigheid naar de drijfveren van je cliënten toe is hierbij dan ook belangrijk, wat met een actief luisterende en vragende houding kan bewerkstelligd worden.

Speciale aandacht moet gegeven worden aan de interactiedynamiek waarin men zit. Bij Debby en Wouter lijkt het me zo dat ze als partners elkaar (in meer of mindere mate) willen veranderen. Dat is een ondoenbare en ook geen wenselijke zaak en creëert een spanning. Kijken hoe elkaars daden een bepaald patroon in stand houden en daar het onderwerp van gesprek van maken lijkt me dan ook essentieel.

Ook over gevoelens en behoeftes die deze interactie in stand houden moet gepraat worden. Desnoods kan men naar het verleden gaan om de loyaliteiten of hechtingskwetsuren die daar spelen een plaats te geven en aan elkaar te verwoorden. Bij Debby en Wouter lijkt daar heel wat te zitten. Belangrijk hierbij is wel dat men niet bij de secundaire emotie blijft hangen, dat betekent de emotie op het moment van het conflict (bv. kwaadheid). Dat zou de escalatie mogelijk nog doen toenemen. De-escaleren kan men wel doen door traag maar zeker te gaan zoeken naar de diepere emoties die verwijzen naar die relaties van vroeger die een rol spelen in dit conflict (primaire emoties). Hoe men elkaar dan kan helpen, en hoe men zichzelf kan helpen, in het omgaan met die emoties en behoeftes is dan de volgende stap.

Een mogelijk sluitstuk van de relatiebegeleiding van dit koppel lijkt me terug te gaan kijken naar wat er geweest is, en een visie op te maken hoe men verder kan. Liefst met elkaar... en als dat niet kan zonder elkaar in de best mogelijke verhouding. Het elkaar weer kunnen terugvinden na een conflictperiode en dat duurzaam maken door afspraken te maken rond wat men hier nu uit geleerd heeft, lijkt me nuttig te zijn. Net zoals te gaan kijken naar wat voor hulpbronnen er kunnen zijn om met dit "levend verschil" te kunnen blijven leven.

5.3 Leer geweldloos communiceren (microniveau)

De “geweldloze communicatie”-methodiek, ontwikkeld door psycholoog Marshall Rosenberg (2011), is een model dat de laatste jaren veel opgang heeft gemaakt. Van Reybrouck en D’Alsembourgh (2017) halen Rosenberg aan in hun uitleg over geweldloze communicatie .

“Geweldloze communicatie zet ons ertoe aan na te denken over de manier waarop we ons uiten en naar de ander luisteren. Woorden zijn niet langer, routinematige, automatische reacties, maar worden weloverwogen antwoorden die voortkomen uit een bewustwording van onze waarnemingen, emoties en verlangens. Binnen elke gedachtewisseling luisteren we evenzeer naar onze eigen behoeften als naar die van een ander” (p. 33)

Dit model leert jezelf dus eerlijk en helder uit te drukken maar tegelijkertijd ook de ander met respect en empathie te benaderen. Deze methodiek doet dit aan de hand van vier elementen: waarneming, gevoel, behoefte en verzoek (Rosenberg, 2011, pp. 20-21). Laten we dit model even illustreren met een situatie waarbij een man op een feestje communiceert met een moslima en hij in dat gesprek stelt dat de islam een onverdraagzame godsdienst is.

Vooreerst begint men met de waarneming van de feitelijke situatie. Je communiceert dus alles wat je met jouw zintuigen kan waarnemen, zonder daar een interpretatie of een veroordeling bij komt. “Als ik je hoor zeggen dat de islam een onverdraagzame godsdienst is” is een voorbeeld van een juiste waarneming. Dat kan je horen. “Als ik jou die islamofobe zaken hoor zeggen” is een voorbeeld van een foute waarneming want het bevat een interpretatie en een oordeel (islamofob). Het gebruik van interpretaties en oordelen is problematisch in dit model omdat we zo de kans verkleinen dat de ander de bedoeling hoort van onze boodschap. In plaats daarvan gaan ze eerder geneigd zijn kritiek te horen en zich daar tegen te verzetten (Rosenberg, 2011, p. 40).

Vervolgens communiceer je wat je gevoel is bij die waarneming. Voel je je boos, verdrietig, angstig? Hier is de valkuil dat men “quasi-gevoelens” (Mol, 2007, p. 26) tot uiting brengt. Dat zijn gedachten waar er een oordeel of interpretatie inzit, verpakt in een gevoelsuiting. Die onthullen immers meer “hoe we denken dat anderen zich ten opzichte van ons gedragen dan wat we werkelijk voelen” (Rosenberg, 2011, p. 56). Uitingen zoals “ik voel me genegeerd”, “ik voel me aangevallen”, “ik voel me geprovoceerd” en zelfs “ik voel me verontwaardigd” vallen hieronder. Beter is gevoelens te gebruiken die op zichzelf staan zoals verdrietig, boos en geïrriteerd omdat daar geen interpretatie inzit van wat de ander doet. Ook dat is belangrijk om dezelfde reden waarom je de waarneming objectief moet houden: je vermindert hiermee de kans dat wat je zegt als kritiek wordt ervaren en de ander in zelfverdediging vervalt.

Als derde stap is er een uiting van een behoefte. In de geweldloze communicatie zien ze behoeften als bron van gevoelens. Gevoelens signaleren met andere woorden of menselijke basisbehoeften al dan niet worden ingevuld. Vaak drukken we onze behoeften uit door middel van oordelen en interpretaties die vaak bij de andere als kritiek overkomen en dus vaak tot een tegenaanval of zelfverdediging leidt (Rosenberg, 2011, p. 67). Als we ons daarentegen kunnen uiten op het niveau van menselijke basisbehoeften die iedereen deelt, ontstaat er een verbinding omdat iedereen ze herkent. We spreken hier over behoeftes zoals respect, begrip, vertrouwen, waardering, voedsel, orde,... . In bovenstaand voorbeeld kan iemand zich bijvoorbeeld boos voelen wanneer iemand stelt

dat de islam een onverdraagzame godsdienst is, uit de behoefte aan respect. “Ik voel me boos want ik heb behoefte aan respect en ervaar jouw woorden als een belediging”. Let er hierbij ook op dat er staat dat de woorden als een belediging worden ervaren, en niet dat je zegt dat de ander jou beledigd heeft. In dat laatste geval neem je zelf geen verantwoordelijkheid voor je gevoelens en verval je in een quasi-gevoel, waar dus een oordeel inzigt van wat de andere heeft gedaan.

De valkuil bij behoeftes kenbaar maken is wanneer je dit verward met strategieën kenbaar maken. Strategieën zijn manieren om behoeftes te bevredigen. Bijvoorbeeld: een brood kopen is een strategie om in je behoefte aan voedsel te voorzien, maar er bestaan nog vele andere strategieën voor die behoefte. “Ik wil dat jij je nu excuseert” of “ik heb de behoefte aan excuses” is dus een strategie in je behoefte naar respect maar geen behoefte op zichzelf.

Daarbij is die laatste uiting ook problematisch bij de vierde stap van geweldloze communicatie want “ik wil dat jij je nu excuseert” klinkt als een eis en dat zorgt er ook voor dat mensen eerder afstand van jou nemen, is het niet fysiek dan is het alleszins mentaal of gevoelsmatig. Wie immers een eis hoort, heeft twee mogelijkheden: zich onderwerpen of rebelleren (Rosenberg, 2011, p. 92). Wel kan je een verzoek doen. Dat is dus een vraag die men kan beantwoorden met ja of nee. Soms is een eis verpakt als een verzoek. Het onderscheiden van eis en een verzoek kan je eigenlijk enkel maar doen door te kijken wat men doet als niet aan het verzoek wordt voldaan. Wanneer men dan met kritiek en veroordeling komt of wanneer men probeert de ander schuldig te laten voelen omdat hij niet meegaat in het verzoek, is er sprake van een eis (Rosenberg, 2011, pp. 92-93). Je kan dus perfect een verzoek doen naar excuses maar wanneer er een discussie ontstaat omdat de ander die niet wil geven, spreken we van een eis.

Een verzoek wordt best geuit in een duidelijke, positieve en concrete actietaal. Vaak blijven verzoeken vaag en abstract. “Wil je alstublieft als je iets zegt iets respectvoller zijn?” is bijvoorbeeld heel vaag. Je zegt hier immers niet bij hoe ze dat moeten doen. Respectvol betekent immers voor jou iets anders dan voor mij. Naarmate je dus concreet kan maken wat voor jou respectvol is, zal de kans ook groeien om iets terug te krijgen dat je echt wilt, en zal dat ook het wederzijds begrip doen toenemen.

Stel je nu even voor dat de man vergezeld was door zijn vrouw wanneer hij zijn uitspraken deed en dat zijn uiting niet in goede aarde gevallen was bij zijn vrouw. In de auto zou die vrouw kunnen gezegd hebben, volgens de geweldloze communicatie-methodiek, “wanneer je zei tegen die moslima dat de islam een onverdraagzame godsdienst was (waarneming), voelde ik me kwaad (gevoel) want ik had behoefte aan plezier en rust (behoefte)”. De moeilijkheid hier is dat het moeilijk is om hier een verzoek aan te koppelen dat positief, concreet en actiegericht is. Een uitkomst zou kunnen zijn om vanuit empathie en interesse nu een verzoek naar eerlijkheid te doen. Nadat we onszelf immers kwetsbaar hebben geuit willen we vaak weten wat onze gesprekspartner voelt, wat die denkt of wat die eventueel zou willen doen. Het vragen daar naar zou kunnen bestaan uit het verzoek “ik ben nieuwsgierig wat mijn woorden bij jou oproepen, zou je met me willen delen wat je nu denkt en voelt hierrond”. Je merkt dat je in een heel andere gespreksdynamiek komt.



Afbeelding 12: Model van Geweldloze communicatie

In verschillende contexten kan deze methodiek aangebracht en toegepast worden, zo ook in de context van individuele en relatiebegeleiding. Een handig product hiervoor zijn gevoelens- en behoeftekaartjes. Het GROK-kaartspel (Earth Games, 2020) is er bijvoorbeeld zo ééntje, net zoals de gevoelens- en behoeftekaartjes van Human Matters (2020).

In individuele begeleiding van Debbie bijvoorbeeld zou na een korte uitleg van die methodiek aan de slag kunnen gegaan worden met die kaartjes. Na het zo oordeelloos mogelijk beschrijven van een politiek conflict dat ze met Wouter gehad had, kan ze dan gaan kijken wat dit echt met haar deed. Met de gevoelskaarten kan ze gaan kijken welke gevoelens hier bij passen. Dat kan dan bijvoorbeeld kwaadheid zijn, maar er kunnen ook nog andere gevoelens uitgekozen worden, bijvoorbeeld bang, machteloos of verdrietig. Vaak komt men dan ook al op een diepere laag, bij een primaire emotie. Samen met de individuele begeleider kan dan gekeken worden welke gevoelens men het belangrijkste vindt bij die situatie, om vervolgens op basis daarvan te gaan kijken met behulp van behoeftekaartjes welke persoonlijke behoeftes hierbij passen. Ook hier kan ze met behulp van de kaartjes er een aantal behoeftes uithalen zoals bv. gehoord worden, respect, begrepen worden,... . Door aan deze zaken woorden te geven kan er al een emotionele lading ontsnappen, en kan men dan gaan kijken welke verzoeken hier zouden mee passen. Dat kan een verzoek naar de ander maar ook naar jezelf zijn. Zeker in individuele begeleiding is dat laatste vaak goed om te doen, omdat de ander er niet bij is.

In de context van relatiebegeleiding van Debbie en Wouter, waarbij dus de partners allebei aanwezig zijn, kan men een andere werkvorm met die kaartjes hanteren. Zo kan men nadat de situatie is uitgelegd door bijvoorbeeld Debbie (in zintuigtermen) Wouter (en eventueel de begeleider) een aantal kaartjes krijgen met de vraag een aantal gevoelens

er uit te halen die volgens hem daarbij passend zijn en actief de vraag te gaan stellen op basis van die kaartjes “Als je me ... ziet of hoort doen, voel je je dan (...) (gevoel vanop gevoelskaart)”. De partner kan dan antwoorden met ja of nee, en wanneer er een ja volgt komt de kaart op tafel. Op het einde gaat Debbie nog even door de overblijvende kaartjes om er de gevoelens die niet ter sprake zijn gekomen nog even te checken en eventueel op tafel te leggen. De belangrijkste gevoelens worden er dan uitgehaald, om hier op verder te bouwen met de behoeftekaartjes. Hetzelfde proces herhaalt zich dan met behoeftekaartjes (“Voel je je ... (gevoel) omdat je behoefte hebt aan (...) (iets vanop de behoeftekaart)”. Ook hier worden op het einde dan de belangrijkste behoeftes eruit gehaald om dan als volgende stap te gaan exploreren naar een goed, passend verzoek die past bij de gevoelens en de behoeftes die er uitgekomen zijn. Het verwoorden dan van dat verzoek naar de ander en het antwoord hierop te horen is dan de laatste stap van het proces. Soms is het verzoek niet meer dan “Wil je eens herhalen wat ik gezegd heb zodat ik zeker weet dat je me begrepen hebt?”.

We hebben al gezien dat mensen verschillend zijn. We verschillen in hoe we kijken naar de wereld, we verschillen in onze persoonlijkheid, we verschillen in onze belangen, we verschillen in wat we belangrijk vinden. Tegelijkertijd hebben we ook veel gelijkenissen. We delen dezelfde emoties, dezelfde behoeftes, dezelfde samenleving. Vaak willen we hetzelfde zoals erkenning, liefde en waardering. We verschillen van de ander maar we lijken op de ander. Door te werken met die vier elementen doet dit model niet zozeer beroep op het verschil tussen mensen maar op wat mensen gemeenschappelijk hebben. Vooreerst nemen we dezelfde manier waar. We hebben dezelfde zintuigen om de buitenwereld in ons op te nemen. We leggen misschien een andere focus en interpretaties maar de feitelijke realiteit is wat ze is. Ten tweede hebben we gevoelens die we allemaal kennen, iedereen weet hoe het is om bang, boos, bedroefd of blij te zijn. Ten derde delen we ook dezelfde behoeftes. Iedereen heeft nood aan voedsel, liefde, vrijheid, verbondenheid, ... We willen niet altijd hetzelfde op hetzelfde moment, maar iedereen kent wel deze behoeftes. Tenslotte vindt niemand het leuk om tot iets gedwongen te worden, om te beantwoorden aan eisen. Dan schieten de meesten onder ons in een kramp van vechten of vluchten. Als we daarentegen een verzoek horen, iets waar je nee kunt op antwoorden, kunnen we als mensen er beter mee overweg.

Ook op het mesoniveau heeft geweldloze communicatie een rol te spelen. Historicus en schrijver David Van Reybrouck en psychotherapeut Thomas D’Ansembourg (2017) breken een lans voor het opnemen van geweldloze communicatie in de leerprogramma’s van scholen. Naast mindfulness en compassietraining, zien ze geweldloze communicatie als een efficiënt middel om kinderen (en dus de toekomstige generaties) te leren om met andere mensen in vrede samen te leven. In vrede leven, definiëren de auteurs niet als leven zonder conflicten, maar met onze conflicten. “Het is zodanig leven dat onze conflicten worden opgelost, of in elk geval in zulke banen worden geleid dat ze beheersbaar worden gemaakt, zonder dat ze geweld, haat of oorlog met zich meebrengen” (p. 24).

Van Reybrouck en D’Alsembourgh (2017) verwijzen naar een Italiaans experiment van psycholoog Vilma Costetti, ongeveer twintig jaar geleden, waarbij ze kinderen één schooljaar lang in het basisonderwijs volgen om te kijken wat een training GC met hen deed. Het resultaat was dat het

fysiek en verbaal geweld tussen deze kinderen sterk afnam en dat de kinderen in plaats van te schreeuwen, te vechten of zich terug te trekken, er vaker voor kozen om hun meningsverschillen geweldloos op te lossen (p. 37).

Op grotere schaal werd in de jaren negentig nadat de oorlog in ex-Joegoslavië was beëindigd, in Servië en Montenegro een lesprogramma geïntroduceerd gebaseerd op de geweldloze communicatie met de naam "Smile Keepers". Wanneer men de analyse doet van de effecten van het programma zag men dat er heel belangrijke veranderingen hadden plaats gevonden in het gedrag van kinderen. Men zag dat kinderen die hadden deelgenomen aan het programma onder andere duidelijk opener, socialer en nieuwsgieriger waren. Ook voelden ze zich vrijer in het uiten van gevoelens en hadden ze meer aandacht voor anderen. Ten slotte waren er positieve veranderingen merkbaar op het vlak van wederzijds vertrouwen en samenwerking. Dit programma werd dan ook in 2001 erkend als vast onderdeel van het schooltraject door ministerie van onderwijs in Servië en in 2004 werd het programma ook positief beoordeeld door Unicef en de Unesco (Van Reybrouck & D'Ansembourg, 2017, p. 40).

5.4 Het midden houden - Als een koppel deel uitmaakt van een gepolariseerde context (meso- en macroniveau)

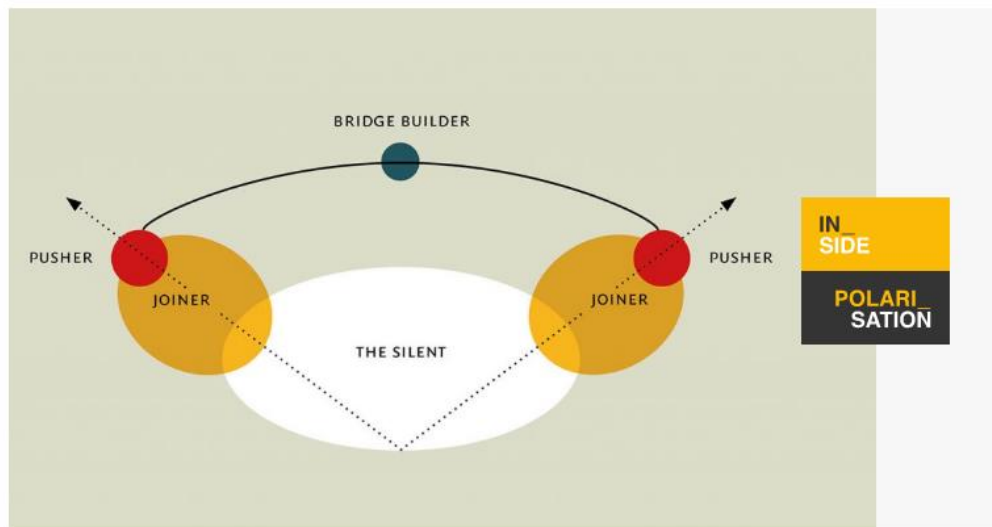
Stel je voor dat Debby en Wouter gaan wonen waar er een nieuwe opvangplaats voor asielzoekers wordt geopend. Wouter sluit zich aan bij het protest ertegen, terwijl Debby mee doet aan een "linkse" tegenbetoging. Dit maakt de situatie in de relatie een stuk ingewikkelder want een relationeel conflict wordt dan vermengd met een polarisatiedynamiek op meso- of macroniveau. Vaak is dan de oplossing om eerst de rust te laten weerkomen in die gemeenschap, maar hoe kan men dat doen? Wat kan er met andere woorden gebeuren om dat gepolariseerd klimaat in die samenleving te ontmijnen? Dat bekijken we nu.

Tot hier toe hebben we de term polarisatie bijna altijd als synoniem gebruikt voor conflict. "Politieke polarisatie bij partners" klinkt nu éénmaal door zijn allitererende karakter leuker dan "politieke conflicten bij partners". Op dat niveau maakt het ook niet zoveel uit welke term we gebruiken, maar als we conflicten en polarisatie naar grotere verbanden brengen (families, organisaties, steden, landen, samenlevingen,...) is het volgens Brandsma (2016) essentieel dat men het verschil ziet tussen enerzijds conflicten en anderzijds polarisatie. Ze hebben immers allebei een andere aanpak nodig (pp. 14-15).

Een fundamenteel verschil tussen conflicten en polarisatie is dat conflicten duidelijke directbetrokkenen kent. Als een koppel bij hun thuis ruzie maakt over politiek is dat een conflict want de partners zijn direct betrokken bij het conflict. Doen ze dat op een familiefest, waar heel veel anderen bij aanwezig zijn, dan kan de overstap gemaakt worden naar een polarisatiedynamiek. Daar hebben de aanwezigen de keuze. Gaan ze zich iets van dit conflict aantrekken? Gaan ze zich bij één van twee uitersten aansluiten? Gaan ze meespelen? Een ander voorbeeld hiervan geeft Brandsma (2016) in verband met de terroristische aanslagen door IS een aantal jaren geleden. Dan werd door sommigen bij elke aanslag de oproep gelanceerd aan de Europese moslims om openlijk afstand te nemen van de terroristische daden, hoewel velen van die moslims zichzelf niet zien als

medespeler of tegenspeler van IS. Wat moeten die mensen doen, ze worden betrokken in een polarisatiedynamiek hoewel ze er weinig mee te maken hadden? Waar je bij een conflict dus nog goed kan zien welke partijen en belangen in het geding zijn, kent een polarisatiedynamiek met andere woorden wisselende spelers, die vaak midden in het spanningsvelden van de extremen staan (pp. 15-16).

Een polarisatiedynamiek kent dus meer spelers dan enkel de directbetrokkenen. Men onderscheidt vijf rollen: de pusher, de joiner, de silent, de bridge builder en de zondebok. In het kader van dit werk behandel ik de eerste vier rollen kort.



Afbeelding 13 Polarisatiedynamiek (Brandsma, 2016, p.36)

De pusher is de rol die brandstof levert aan de polarisatie. Door heel eenvoudige uitspraken te doen over de identiteit van diegene aan de overkant, wakkert deze de polarisatie aan. Pushers zijn het meest zichtbaar in de polarisatie. Gewapend met hun eigen morele gelijk, hun tomeloze energie en hun simpele, duidelijke standpunten trekken zij de aandacht naar hun toe. "The only way is more extreme" voor hen want nuance en matiging zou gezichtsverlies betekenen (Brandsma, 2016, pp. 26-29).

Doordat pushers een zwart-wit keuze creëren ontstaat er een polarisatiedruk. Dat oplopend spanningsveld kan sommigen ertoe aanzetten kant te kiezen. Dat zijn de joiners, ze onderschrijven de visie van de pusher maar vaak maar ten dele. Het zijn diegene die zeggen "je gaat me niet horen zeggen dat de islam een onverdraagzame godsdienst is maar...". Natuurlijk zijn er joiners in soorten en maten, de ene zit dichterbij de pusher dan de andere. Altijd staat hier wel het eigen gelijk centraal, of het nu door een monoloog wordt overgedragen of aan de hand van een respectvolle discussie. Echte dialoog, wat impliceert dat de spelers kunnen schuiven, is hier nog niet aan de orde (Brandsma, 2016, pp. 29-32).

De derde groep is de silent, wat president Nixon ooit "the silent majority" noemde. Het zijn diegene die in het midden staan en geen kant kiezen. Het kenmerk dat deze groep deelt is hun onzichtbaarheid. Het zijn diegenen die er bij zitten en niets zeggen. Hun redenen kunnen daarvoor heel divers zijn. Sommigen zijn gewoonweg niet geïnteresseerd, anderen moeten vanwege hun

ambt neutraliteit aan boord leggen en dan zijn er nog diegene die vanuit hun betrokkenheid het midden kiezen. De doelgroep van de pusher is deze groep, hij wil immers de grootste impact op het middenveld en zo wordt de silent groep verkleint naarmate de polarisatie toeneemt (Brandsma, 2016, pp. 32-35).

Ten slotte staat er vaak nog een vierde figuur op in dit spanningsveld en dat is de “bridge builder”. “Het is de speler die zich boven de partijen opstelt” stelt Brandsma (2016) en die een brug probeert te bouwen tussen de polen. Dat kan hij bijvoorbeeld doen door een dialoog te organiseren en zo een podium te geven aan de pushers of door een counternarrative te ontwikkelen. Het probleem is echter dat pushers blij zijn met de inspanningen van de bruggenbouwers want dit levert vooral nieuwe brandstof op. De bruggenbouwer levert zo met de beste bedoelingen brandstof aan de polarisatie en wordt daardoor eerder een deel van het probleem dan van de oplossing (pp. 35-38).

Dit is grosso modo hoe een polarisatiedynamiek er uit ziet. De polen groeien uit elkaar en worden groter qua omvang (door de joiners). Het stille midden verkleint. Als men deze dynamiek wil doorbreken zijn er volgens Brandsma (2016) vier zaken nodig (vier game changers) (p. 82).

Vooreerst moet men met de doelgroep van het stille midden aan de slag. “Polarisatiemanagement, vraagt om een juiste benadering van het midden en het loslaten van de polen” stelt Brandsma (2016). Nochtans is het juist de neiging van de mens om de polen te bevechten. Het probleem hierbij is echter dat men daardoor nieuwe brandstof levert aan de polarisatie. Investeer dus in het midden om te kunnen depolariseren (pp. 82-83).

Ten tweede moet men het onderwerp goed kiezen om met dat midden aan de slag te gaan. Omdat polarisatie de identiteit van de tegenpool centraal zet en omdat dit brandstof levert aan de polarisatie, moet men bij depolarisatie daar radicaal van afstappen. Beter zet men vraagstukken centraal. Brandsma (2016) geeft een aantal voorbeelden die rond de kwestie “veiligheid” draaien: wat is er nodig om je veiliger te doen voelen, welke samenwerking is er nodig met politie en de (lokale) overheid, welke obstakels moeten er uit de weg geruimd worden? Door te focussen op de kwestie en weg te blijven van polariserende uitspraken over ‘de ander’ kunnen er oplossingen en binding met elkaar gevonden worden. En soms kan het gezamenlijk aanpakken, het doen in plaats van praten, het verschil maken (pp. 85-86).

Ten derde moet men zich adequaat positioneren in dat polarisatieproces. Als men immers dat midden wil bereiken, geen brandstof wil geven aan de polen en met dat midden aan de slag wil gaan, moet je je niet als bruggenbouwer opstellen, maar in het midden gaan staan. Daar kan je het midden leren kennen, ernaar luisteren en ermee aan de slag gaan. We hebben immers al gezien dat bruggenbouwers eerder kwaad dan goed doen door de polen te willen verenigen met als gevolg dat er brandstof wordt gegeven aan de polarisatiedynamiek (Brandsma, 2016, pp. 87-88).

Ten slotte mag je als begeleider bij het depolariseren niet moraliseren. Vanaf dat je als begeleider een oordeel geeft, wordt je meegezogen in die polarisatiedynamiek en wordt je aan een kant gezet. Beter is vragen te stellen vanuit het midden en de juiste kwesties te zoeken. Daarbij moet de toon er één zijn vanuit echte interesse en vanuit erkenning van de positie van de ander. Brandsma spreekt over mediative speech en mediative behaviour (pp. 89-91). Op deze twee begrippen ga ik niet verder in.

Als je je als gezinswetenschapper wordt aangesteld om mee te bemiddelen in zo'n gepolariseerde gemeenschap zijn dit dus belangrijke krachtlijnen om je op te baseren. Omdat Wouter en Debby in het geval van het asielzoekerscentrum, horen bij de pushers of joiners zijn het niet de mensen waar je best mee werkt om de situatie aan te pakken. Eerder zal een gezinswetenschapper dan mensen in het midden zoeken die betrokken zijn bij het wel en wee van de gemeenschap maar zich niet aan een kant hebben geschaard. Het is met die mensen dat men dan in dialoog kan gaan en de kwesties ter sprake te brengen die bij hen spelen.

5.5 Schat de fase van het conflict in en doe wat werkt (micro-, meso- en macroniveau)

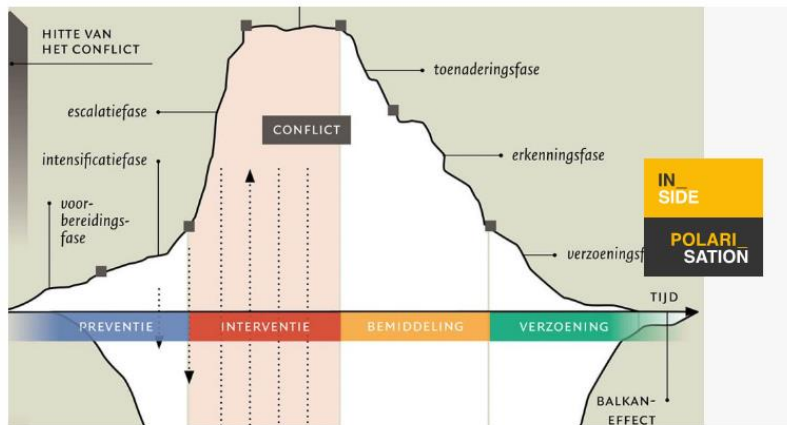
Of het nu om een conflict- of een polarisatiedynamiek gaat, timing van de acties is heel belangrijk. Naargelang het stadium waarin het conflict of de polarisatie zich bevindt, heeft men immers iets anders nodig (p. 72). Deze veranderingsstrategie gaat over het kunnen inschatten in welk stadium het conflict zit, en jouw acties als begeleider op dat stadium af te stemmen. Het is van toepassing op zowel het micro-, meso- en macroniveau, en kan dus zowel ingezet worden bij koppels, gezinnen, organisaties en de bredere samenleving. Maar in de scope van de bachelorproef werk ik het uit naar de concrete casus in een politiek conflicterend koppel.

Geweldloze communicatie is een methode om in dialoog met elkaar te gaan. Er bestaan tal van dialoogmethodieken: ABBA, the talking stick, deep democracy, interculturele dialoog, interreligieuze dialoog,... . Voor de ene situatie is de ene methode al wat geschikter dan de andere. Het probleem is echter, stelt Bart Brandsma (2016), dat men vaak niet weet welke dialoog men moet voeren op welk moment.

Voor we kunnen zeggen wat zou kunnen werken in welk stadium van een conflict, moeten we eerst wel weten welke stadia een conflict kent. Daarbij moet men kunnen herkennen waar men zit.

Er bestaan verschillende modellen om naar een conflict te kijken. Een minder bekend model is dat van Colin Craig, een mediator uit Noord-Ierland, die naar ex-Joegoeslavie werd gehaald om na de oorlog daar een dialoog op te zetten tussen de bevolkingsgroepen. Toen ik voor de eerste keer zijn model zag van de fasen en stadia van een conflict, leek me dat een heel waarheidsgetrouw model dat ik herkende vanuit mijn eigen leven en dat ik kon herkennen uit andere conflicten. Zoals Bart Brandsma (2016) aangeeft, lijkt het me inderdaad een model dat de basistrekken van elk conflict, of het zich nu op micro-, meso- of macroniveau afspeelt, in kaart brengt. Overal ter wereld en op welke schaal dan ook, blijken immers conflicten gelijkaardige kenmerken te hebben. Spijtig genoeg is er weinig over te vinden op het internet, maar voor de Nederlandse polarisatie-expert Bart Brandsma is het één van zijn uitgangspunten om te kunnen werken in een gepolariseerde organisatie (pp. 48-49).

Dit lijkt me een heel sterk model om te kennen voor zowel elke hulpverlener die met strijdende partijen werkt, als voor de mensen zelf. Het kan perspectief geven, en door in te schatten in welk stadium men zit, kan men de handelingen daarop afstemmen om er mee om te leren gaan.



Afbeelding 14 Conflictfases en stadia (insidepolarisation.nl,2020)

In afbeelding 14 kan men zien hoe het conflictverloop er grosso modo uitziet. Men herkent zeven fasen: voorbereidingsfase, intensificatiefase, escalatiefase, onderhoudsfase (bovenaan, niet afgedrukt), toenaderingsfase, erkenningsfase en de verzoeningsfase. Ook zijn er vier stadia: preventie, interventie, bemiddeling en verzoening.

Vooraleer een conflict dus escaleert (escalatiefase) heeft men al twee fasen doorlopen: de voorbereidingsfase en intensificatiefase. Dat zijn de fasen waarbij er een onvrede begint te sluimeren. Een escalatie komt er immers pas alleen als er al ergens een opbouw van ergernis is geweest. Brandsma geeft het voorbeeld van een woede-uitbarsting naar aanleiding van een los dopje bij een tube tandpasta. Die escalatie zal er pas gekomen zijn als er al ergernis is opgebouwd rond orde en netheid bijvoorbeeld. Bij Debbie en Wouter zal een uitlating over asielzoekers ook maar tot verbaal geweld leiden als er al enige ergernis van te voren bewust of onbewust te bekennen geweest is en er misschien iets gebeurd is dat de vlam in de pijp doet slaan. Brandsma geeft onder andere op macroschaal voorbeelden die hetzelfde verloop kennen: een lang sluimerde onvrede en bepaalde gebeurtenissen die de onvrede intenser maken (Brandsma, 2016, pp. 50-51).

Deze 2 fasen, vooraleer het conflict escaleert, noemt Craig het preventiestadium. Dat is het moment waarop eigenlijk onze grieven kenbaar moeten gemaakt worden. De ander moet kennis krijgen van jouw onvrede. Docent relatiebemiddeling Sandra Swers (2020) haalt de metafoor aan van de visjes en de haaien: praat over de visjes (de onuitgesproken gedachten, emoties en irritaties) vooraleer het haaien worden. Vooraleer de situatie met andere woorden in een zware escalatie ontaardt. Volgens mij kan de methodiek van de geweldloze communicatie dan bijvoorbeeld ingezet worden.

Dat is anders in het interventiestadium, wat de escalatiefase en de onderhoudsfase behelst. Hier is het visje in een haai veranderd Er wordt geroepen, alles verhardt, men zit midden in het conflict en men blijft investeren in de strijd. Dit is de gevaarlijkste periode omdat daar ook het meest fysiek of verbaal gekwetst wordt. Volgens Brandsma (2016) zijn dialooginitiatieven op dat moment altijd contraproductief, van welke aard ze ook zijn (p. 75).

Volgens mij kan je in dat interventiestadium hoogstens gaan voor een time-out, ook al is het moeilijk om, wanneer je de volle gaspedaal induwt, ineens te gaan remmen. Dan is het een vorm van "damage control". Eigenlijk was een time-out nog beter gepast in het preventiestadium. Men

doet dan immers aan time-out om erger te voorkomen, om juist te voorkomen dat het conflict escaleert.

Met het conflict bezig zijn in de onderhoudsfase vraagt om energie en op een bepaald moment volgt er een moment van energiegebrek. "Er is een limiet aan de lengte van de onderhoudsfase in elk conflict" stelt Brandsma (2016), ook al heeft die onderhoudsfase nu 4 minuten, 4 weken, 4 maanden of 4 jaar (zoals tijdens WO I) geduurd. Dat moment van energiegebrek is essentieel en luidt een nieuw stadium in: het bemiddelingsstadium. De strijdbijl is nog niet begraven, en dat kan dus nog altijd leiden tot een nieuwe opleving van het geschil, maar er kan wel al iets gebeuren. Hierin herkennen we twee fases: de toenaderingsfase en de erkenningsfase. In de toenaderingsfase kunnen de partijen elkaar aan het woord laten, in het erkenningsstadium kan men weer luisteren naar elkaar (p. 52).

Wat de dialoog betreft in dat bemiddelingsstadium, is het kenmerkend dat mensen hier vooral eerst hun eigen ervaring aan bod willen laten komen. Hier is een gesprek over harmonie ongepast omdat ze zelf nog maar net een strijd achter de rug hebben. De eigen ervaring, de pijn, de miskening,... zit nog op de voorgrond en zal moeten besproken worden. Brandsma (2016) geeft volgende zaken mee die belangrijk zijn voor een dialoog in dit stadium. Vooreerst moet het hier dus gaan over het conflict en wat het met de persoon zelf gedaan heeft. We spreken hier niet over de ander, maar enkel over onszelf. De expressie van de eigen gevoelens en ervaringen over het conflict staan hier dus centraal, zonder dat men naar de ander verwijst. Naarmate die zelfexpressie is gebeurd, moeten de vaardigheden om met conflicten om te gaan centraal komen te staan. In dit stadium is het niet persé nodig om de tegenpolen bij elkaar te brengen. Het gaat om zelfreflectie. Soms kan men beter eerst met zichzelf in bezinning gaan (pp. 75-76).

Door een hulpverlener er bij te plaatsen kan dat bemiddelingsstadium makkelijker worden. Docent relatiebemiddeling Sandra Swerts (2020) stelt vanuit haar optiek als bemiddelaar iets soortgelijks. Zij stelt dat in de eerste fase van het bemiddelingsproces vooral duidelijk moet gemaakt worden wat men zelf ervaart, en wat de "eigen grond" is in het conflict. Daarbij moet niet persé alles tegen de tegenpartij gezegd worden, maar gaat het erover dat de bemiddelaar weet waar deze persoon voor staat. Ze zegt dan ook dat een bemiddelaar niet te snel naar verbinding moet streven.

Na die expressie kunnen de partijen uiteindelijk leren om te gaan met het conflict en kan in de erkenningsfase opengestaan worden voor elkaars behoeften, zorgen en belangen. Achter een tube tandpasta zit er een behoefte aan netheid en verdeling van de taken. Daar kan vaak makkelijk een oplossing voor gevonden worden. Gottman (2005) noemt dit "omgaan met typische oplosbare problemen". Maar wat als het probleem onoplosbaar is en je er op vastloopt? Zo hebben we een politiek conflict immers benoemd in de tweede invalshoek. Hier is het de bedoeling niet het probleem op te lossen, maar de dialoog weer op gang te brengen. Waarschijnlijk blijft het probleem immers een permanente kwestie in de relatie, maar kunnen de partners er misschien wel op een dag over praten zonder elkaar pijn te doen en het conflict weer te doen ontvlammen (p. 233) .

Gottman (2005) stelt dat de clue van onoplosbare problemen zit in de "diepe dromen" die partners hebben. Deze wortelen vaak in de jeugd, en gaan er over dat je iets uit jouw jeugd terug wil halen of er juist afstand van wil nemen (p. 234). Persoonlijk vind ik "diepe dromen" geen vlag die de volledige lading dekt. Naast dromen, zou ik ook diepere behoeften en diepere waarden aanduiden.

Ook die hebben ergens hun oorsprong en kunnen op een verborgen manier de emoties en de conflicten brandstof geven. De kwestie, in dat geval een politiek meningsverschil, staat symbool voor een bepaalde droom, behoefte, waarde en/of gevoel (Gottman & Silver, 2005, p. 235). Als partners deze “dromen” van elkaar kennen, respecteren en ondersteunen lopen koppels veel minder snel vast in zo’n onoplosbaar probleem. Wanneer ze zich niet realiseren hoe belangrijk het is om de dromen van de ander te ondersteunen, is het volgens Gottman (2005) bijna onvermijdelijk dat ze vastlopen (p. 236).

Spijtig genoeg is het voor veel koppels niet zo duidelijk welke droom de kern vormt van een conflict. Het komt er dus op aan dat je er achter komt welke dromen het conflict aanwakkeren. Gottman (2005) geeft het voorbeeld van een koppel dat in conflict zit rond het al dan niet dopen van hun eerste kind. Dan is het een goed idee om elkaar te vertellen wat dat dopen, en religie in het algemeen, voor hen betekende, waar het met andere woorden symbool voor staat. Voor de ene partner was het een bron van hoop en troost, die ze zelf heeft moeten aanboren in een moeilijke periode uit haar jeugd en waar ze nu zo dankbaar voor is. Voor de andere partner stond dopen en religie symbool voor geestelijke indoctrinatie, en als bedreiging voor een diepe band tussen het kind en de ouders (pp. 238-240).

De ‘verborgen dromen’ boven water brengen, betekent dus dat men aan elkaar gaat uitleggen waar iets symbool voor staat en wat het voor hen betekent. Essentieel hierbij is dat men elkaar aanhoort en niet begint te discussiëren, oplossingen begint te zoeken of te veroordelen. Wel is een houding van actief luisteren aan te raden, waarbij men de ander probeert te stimuleren om meer te vertellen. Gottman raadt aan elk 15 minuten in de rol van luisteraar en van spreker te zitten (pp. 247-248).

Bij Debbie en Wouter zou het bijvoorbeeld kunnen dat ze allebei een tijdje praten over wat hun politieke stellingnames voor hen persoonlijk en symbolisch betekenen. Dan kan men bijvoorbeeld uitkomen bij de loyaliteit van Wouter naar zijn grootvader toe, die hij zo belangrijk vindt omdat die hem heeft opgevangen in een moeilijke periode voor hem, en dat hij de waarden die hij daar heeft meegekregen zoals orde, veiligheid, autoriteit, zekerheid,... wil meenemen in hoe hij naar de wereld kijkt. Bij Debbie daarentegen kunnen bijvoorbeeld haar linkere standpunten komen vanuit dromen en waarden zoals menselijkheid, mededogen, zorg voor de medemens,... die mogelijks ook ergens hun oorsprong en emotionele lading in het verleden hebben. Zoals in de tweede invalshoek al vermeld, zijn deze ‘dromen’ vaak ook verbonden met de thema’s hechting en identiteit, of met andere woorden met de vragen “ben je er voor mij als ik je nodig heb?” en “respecteer je me zoals ik ben?”. Zeker voor de tweede vraag is het kunnen luisteren, het respecteren en het ondersteunen van elkaars “dromen” essentieel.

Tenslotte komt men in het laatste stadium, het verzoeningsstadium. Dit wordt ingeluid door het punt waarop de partijen zich naar elkaar hebben geschikt. Men begrijpt elkaar, er is bijvoorbeeld een nieuwe verdeling in de huishoudelijke taken, er zijn grenzen getrokken. Op dat punt kan men werken aan een transformatie. In deze fase kunnen we werkelijk anders tegen de ander leren aankijken. De vijand krijgt een gezicht, het begrip voor de ander groeit, men heeft ook een beeld van het eigen aandeel in het conflict. Spijtig genoeg wordt deze fase vaak achterwege gelaten. Het

gevolg van het niet aangaan van deze verzoeningsfase is dat er nog een voedingsbodem aanwezig is voor toekomstige conflicten. Brandsma (2016) geeft het voorbeeld van de stap tussen WO I en WO II. Er is vaak gezegd dat de voedingsbodem van de tweede wereldoorlog op het einde van de eerste wereldoorlog is gelegd, bij het verdrag van Versailles dat voorzorg in herstelbetalingen en gebiedsinperkingen. Hier is geen aandacht geweest voor de verzoeningsfase. Mandela heeft er daartegenover wel op aangedrongen deze fase niet over te slaan in het proces na de apartheid in Zuid-Afrika. "Alleen dan is er toekomst", wist hij. Zo kan een verzoeningsfase een transformatiefase worden, en er een nieuwe wij ontstaan (pp. 53, 79).

Ook kan men in deze fase antwoorden bieden op onoplosbare problemen in een partnerrelatie. Gottman (2005) bespreekt een techniek om de impasse te doorbreken en je te verzoenen over de kwestie. De voorwaarde is dat men wel eerst elkaars "diepe dromen" en de symbolische betekenis daarvan kent, en daar naar geluisterd heeft. Daarna kan men werken aan een tijdelijk compromis voor iets dat altijd een permanent conflict gaat blijven. Dat doe je door in kaart te brengen waarop men niet kan toegeven, waarop men wel kan toegeven en daar dan een compromis uit distilleren waar de beide dromen gerespecteerd worden (pp. 250-253).

Op die manier kwam het koppel dat een conflict had rond het dopen van hun kind tot de oplossing dat dopen okee was maar intensief godsdienstonderwijs niet. *Misschien zijn hier ook wel mogelijkheden voor Debbie en Wouter.* Ik plaats hieronder, in de vorm die Gottman (2005) ook gebruikt, een mogelijk compromis (p. 253). Het is natuurlijk aan de partners zelf om zoiets te schetsen.

Impasse:

politieke standpunten, zij vindt Wouter te rechts, hij vindt Debbie te links

Dromen die een rol spelen in het conflict:

de loyaliteit van Wouter aan zijn grootvader die orde, veiligheid, autoriteit,... hoog in het vaandel draagt; de zorg voor andere mensen die Debbie zo belangrijk vindt.

Terreinen waarover niet te onderhandelen valt:

Van haar: ze kan niet verdragen dat hij dingen zegt over asielzoekers die hen afschildert als profiteurs

Van hem: hij kan niet verdragen dat zij hem altijd wil overtuigen

Terreinen waarover soepelheid mogelijk is:

Zij kan leven met het feit dat hij andere politieke meningen heeft. Hij kan dat ook verdragen.

Tijdelijk compromis:

Ze nemen beiden de verantwoordelijkheid op om stop te zeggen wanneer ze de uitspraken van de anderen niet kunnen dulden, met daarbij een formulering wat hen stoort. De ander respecteert dit. Zowel de waarden van Debbie en als van Wouter worden niet ter discussie gesteld.

Permanent conflict:

Ze zullen waarschijnlijk altijd andere politieke stellingnames hebben

Tenslotte is dit het moment waarop er samen vorm kan gegeven worden aan een nieuwe cultuur in de partnerrelatie. Gottman (2005) stelt dat het een cruciaal doel is van elke relatie, om een sfeer te doen ontstaan waarin ieder eerlijk over zijn of haar overtuigingen kan spreken. Dat hoeft niet te betekenen dat men allebei hetzelfde moet denken maar wel dat men openhartig en respectvol kan praten met elkaar, en dat er sprake is van uitwisseling. Het gaat hier over een andere houding ontwikkelen naar elkaar, een gemeenschappelijke cultuur vormgeven. Dat houdt dus in dat men kan praten over elkaars verschillen maar ook over elkaars overeenkomsten (pp. 259-260,266).

5.6 Tien tips (microniveau)

Dit is een nogal omvangrijke bachelorproef, waar heel wat in aangehaald is. Om alles wat bevattelijker te maken voor partners die regelmatig te maken hebben met zo'n politiek conflict, heb ik een aantal tips en krachtlijnen opgesomd waar mensen zich kunnen op richten als ze nog eens in zo'n situatie komen. Het zijn als het ware "the lessons learned", die ik ook geleerd heb door het werken aan deze bachelorproef. Ze lijken volgens mij dan ook handig om ze als koppel bij de hand te hebben.

Rond deze tien tips kan heel wat gedaan worden. Een website of beperkt e-book behoren tot de mogelijkheden, waar de verschillende tips op een bevattelijke wijze in worden uitgewerkt. Dat kan via tekst maar ook via video- of audiofragmenten bijvoorbeeld. Ook beknopte versies zoals een kort artikel of een blad dat je als het ware op je koelkast kan hangen, kunnen op basis van deze tips gemaakt worden.

Hieronder staat een kort overzicht van de tien krachtlijnen die ik interessant vind om mee te geven aan koppels die vaak kampen met een politiek conflict. Bij elke tip staat een korte situering waar kan naar gerefereerd worden als men dit uitvoeriger uitwerkt.

1. Probeer je partner niet te veranderen

"Ieder heeft zijn eigen waarheid" en bij o.a. Haidt (2012) hebben we gezien dat verschillende mensen verschillende opvattingen hebben. Daarenboven is het zo dat wanneer men de ander wil veranderen, deze vaak in een vecht of vluchtmodus schiet. De ander proberen te veranderen is dus contraproductief, want het tast zijn identiteitsbehoefte aan.

2. Speel niet op de man

Daarenboven hebben we gezien dat uitspraken doen over iemands identiteit (bijvoorbeeld je bent racistisch, je bent naïef, je bent kortzichtig,...) de polarisatie alleen maar versterkt en het enorm bemoeilijkt om elkaar nog te gaan vinden. Speel dus niet op de man maar ga in dialoog over de kwestie en eventueel over de persoonlijke kwestie die bij jou speelt (bv. via de geweldloze communicatie methodiek).

3. Kijk eens naar en breng begrip op voor de beweegredenen van jouw partner

Uitzoomen en kijken naar wat de factoren zijn die kunnen verklaren dat hij of zij zo denkt, kan context en begrip bieden. Ik denk hierbij vooreerst aan het verleden waar er loyaliteiten kunnen spelen die via een politieke stellingname worden geuit. Ook frustraties, wensen, waarden,... kunnen meespelen hierin. Deze elementen zijn op verschillende plaatsen aangehaald in deze

bachelorproef. Begrip opbrengen voor de beweegreden van jouw partner is daarbij dan iets anders dan met de standpunten akkoord te gaan. Probeer dit te doen.

4. Ga niet uit van je eerste gevoel

Bij Haidt (2012) hebben we gezien dat mensen in eerste instantie eerder intuïtief dan rationeel reageren in een discussie over politieke of morele kwesties. Hier dan wat afstand van kunnen nemen of ze op een “geweldloze” manier kunnen verwoorden, kan helpen om de verbinding in stand te houden.

5. Onderzoek jouw beweegredenen

Wat maakt dat deze politieke discussie eigenlijk zo belangrijk is om er een conflict van te maken? Zelf kunnen kijken naar wat er bij jezelf speelt en waar dit vandaan komt, kan emotionele ontlading bieden. Het gaat dan over gevoelens, behoeftes, frustraties, loyaliteiten,... . Als men die daarbij dan op een “geweldloze” manier kan uiten, kan dit de verbinding ten goede komen.

6. De vijand is niet jouw partner maar het patroon waarin je gevangen zit

Vaak blijven mensen in dezelfde interactiepatronen zitten. Die zijn emotioneel gedreven en zijn vaker een groter gevaar voor je relatie dan de partner zelf. Bewust worden in welk patroon men zit kan een goede eerste stap zijn om dat te gaan ontmijnen. Dat kan bijvoorbeeld met het model van Leary.

7. Weet wanneer je moet spreken en wanneer je moet zwijgen (hou rekening met de fase van het conflict)

Van Colin Craig weten we dat een conflict een bepaald conflictverloop kent. De fase daarvan kunnen inschatten en daarop dan je acties baseren, kan een efficiënte weg vormen tot de-escalatie van het conflict of verzoening na het conflict.

8. Wat verwacht je eigenlijk van een relatie?

Wat is jouw relatievisie eigenlijk? Kan je de verschillen aanvaarden tussen jou en je partner of moeten deze weggewerkt worden? Een romantisch beeld hebben van de relatie waarbij altijd alles perfect moet lopen en geen verschil kan toegelaten worden, kan soms meer kwaad doen dan goed.

9. Choose your battles

Sommigen stellen dat je politieke kwesties, als ze een probleem blijken te zijn in de relatie, beter uit de weg kunt gaan. Anderen (zoal Gottman) vinden dan weer dat men de dialoog moet blijven aangaan maar wel dit “onoplosbaar probleem” op een andere manier moet aanpakken dan “oplosbare problemen”. Wat je ook doet, “choose your battles”, en wanneer je er voor kiest om het conflict toch aan te gaan, besef dan dat je het op een andere manier moet aangaan dan de “oplosbare problemen”.

10. People before politics

Tenslotte is “people before politics” de laatste krachtlijn die ik wil meegeven. Ik heb in dit werk de chemotherapietest van Safer besproken. Ze was blij dat, toen ze in kankerbehandeling was, mensen die politiek gezien niet op haar lijn stonden, er tóch voor haar waren, en verrast omdat andere vrienden die politiek gezien veel dichter bij haar stonden, er níét voor haar waren.

Het heeft haar de les geleerd dat wanneer je in bed moet blijven om chemotherapie te krijgen, je de ander zijn politieke positie niet vraagt, maar wel dankbaar bent voor de steun en de hulp. Het leven is immers zo veel meer dan politiek alleen.

5.7 Besluit

Vrede is niet de afwezigheid van conflict; vrede is, volgens Brandsma (2016), een lange rij van conflicten waar we goed mee zijn omgegaan (p. 65). De clou is dus: hoe kunnen we leren omgaan met conflicten?

Wanneer men er zelf niet uitgeraakt kan men in relatiebegeleiding gaan. Vanuit de Rogeriaanse grondhouding aangevuld met die van meerszijdige partijdigheid, kan de begeleider op een actief structurerende wijze het koppel helpen om het conflict te ontwarren. In goede relatiebegeleiding krijgt men inzicht in zichzelf en in de relatie, en kan men naar een andere, positievere houding ten aanzien van elkaar toe evolueren. Daar gaat de eerste veranderingsstrategie over.

De tweede veranderingsstrategie die ik heb aangehaald, staat stil bij een heel efficiënte methodiek, namelijk geweldloze communicatie. Door dit te leren kan men zichzelf leren eerlijk en helder uit te drukken maar tegelijkertijd ook de ander met respect en empathie te benaderen. Dit kan heel preventief werken om de relatie voor iedereen vruchtbaar te houden, en in het omgaan met conflicten.

In een andere veranderingsstrategie heb ik -voor wat het waard is- tien krachtlijnen gedistilleerd uit mijn werk die men kan meegeven aan politiek conflicterende koppels. Deze kunnen nog verder uitgewerkt worden en als basis dienen voor een website, digitaal project, e-book of campagne. Ook kunnen ze meegegeven worden aan koppels en zo preventief werken.

Polarisatie op meso- en macroniveau, waar dit werk niet op focust, is wel iets anders dan een conflict. De dynamiek van polarisatie en hoe mee er best mee kan omgegaan worden, wordt in de derde veranderingsstrategie besproken.

Belangrijk is wel om te beseffen dat in alle gevallen timing belangrijk is. Via een model van conflictverloop hebben we gezien dat de ene fase van een conflict iets anders nodig heeft dan een andere fase. Niet elke soort dialoog is passend op elk moment in de uitrol van het conflict. Timing is dan ook het centrale woord in deze veranderingsstrategie.

Prediker had gelijk: alles heeft zijn tijd. Laten we met deze woorden eindigen.

To everything - turn, turn, turn
There is a season - turn, turn, turn
And a time to every purpose under heaven

A time to gain, a time to lose
A time to rend, a time to sew
A time for love, a time for hate
A time for peace, I swear it's not too late!

The Byrds – Turn Turn Turn (gebaseerd op Prediker:3)

Besluit

Objectief besluitend gedeelte

Te pas en te onpas hoort men dat we in een gepolariseerde samenleving leven. Vaak wordt dan het voorbeeld gegeven van een familiefeest waar sinds een aantal jaren familieleden bijna met getrokken messen tegenover elkaar zitten nog voor de koffie op tafel is gezet. Klimaatopwarming, asielzoekers, de islam,... deze thema's zorgen voor beroering. Op sociale media voel je dat gepolariseerde klimaat nog sterker. Politici, journalisten, opiniemakers, wetenschappers en gewone burgers, zij participeren daar allemaal aan het maatschappelijke debat in 280 tekens. Nuance is amper te vinden.

Een familiefeest kan je verlaten, jouw twitteraccount kan je desnoods opzeggen maar wat als je regelmatig politieke conflicten hebt met jouw levenspartner? Hoe kan je er dan voor zorgen dat je elkaar niet kwijtgeraakt? Hoe kan je met die meningsverschillen op een positieve manier omgaan? Dat is de centrale vraag en het veranderingsdoel van dit werk.

Korte samenvatting bachelorproef:

Vanuit een casus van een politiek gepolariseerd koppel, gebaseerd op waargebeurde feiten, heb ik die mensen in gedachten aan een tafel gezet. Het sterke aan die metafoor is dat het duidelijk maakt dat een tafel de partners verbindt maar ook scheidt. Die paradox komt altijd weer terug in dit werk.

Vanuit de eerste invalshoek, die kijkt naar de mens die aan de tafel zit, kunnen we onthouden dat mensen eerder een innerlijke advocaat dan een innerlijke wetenschapper hebben als het gaat over hun politieke en morele meningen. Ik bedoel hiermee dat mensen over het algemeen hun opvattingen niet onder een vergrootglas leggen en daar rationeel naar gaan kijken, maar eerder geneigd zijn ze te rationaliseren. Dat heeft te maken met genetica, persoonlijkheid, intuïtie, emotie, opvoeding, loyaliteiten naar mensen of groepen toe en psychologische mechanismen zoals cognitieve dissonantie. Ze maken het de mens verdomd moeilijk kritisch, reflectief en rationeel naar hun eigen opvattingen te kijken en tot wederzijds begrip over te gaan.

Wanneer dat wederzijdse begrip er niet is, zit men vaak in een heftige dynamiek met anderen. Dat wordt behandeld in de tweede invalshoek. Naast de roos van Leary en de communicatie-axioma's van Watzlawick, breng ik nog een aantal andere kaders aan (zoals het sociale intuïtie model (Haidt, 2012), het model van Gottman (2005) en het EFT-C model (Greenberg & Goldman, 2008)) die kunnen dienen om te gaan kijken waar het fout loopt in de communicatie, en eventueel te gaan bijsturen.

Als men in een partnerrelatie zit, spelen er bovendien nog een paar andere zaken mee. Vragen zoals "kan ik verschil toelaten in de partnerrelatie?", "voel ik me nog veilig bij hem of haar?" en "erkent de ander mij zoals ik ben of wil die me veranderen?" spelen mee in het al dan niet positief omgaan met elkaar. Zeker die laatste vraag is een aandachtspunt bij politieke conflicten. Vaak wil men de ander veranderen, overtuigen van het eigen grote gelijk. Belangrijk is om op dat moment te beseffen dat je een "unwinnable fight" (Safer, 2019) aangaat of een "onoplosbaar probleem" (Gottman & Silver, 2005) probeert op te lossen. De kans op succes is met andere woorden bijzonder

klein en het kan de partners uiteendrijven. Zeker in het geval dat er onderliggende kwetsuren of loyaliteiten uit vroegere relaties, bijvoorbeeld het gezin van oorsprong, meespelen.

Niets staat op zichzelf. We leven in een context die relaties, partners en hun opvattingen beïnvloedt. Dat behandel ik in de derde invalshoek. Alleen al de partnerrelatie is enorm veranderd de laatste decennia. Het huwelijk is geëvolueerd van een economische naar een emotionele roeping. Politieke conflicten kunnen gaten slaan in wat al broze, want emotionele, relaties waren. Daarenboven staat de wereld voor grote uitdagingen en risico's die het hoofd moeten geboden worden. Welke problemen dat zijn, daar bestaan grotere meningsverschillen over. Dat je partner niet jouw bekommernissen deelt maar volledig van zijn eigen idealen en/of doembeelden uitgaat, kunnen sommigen niet begrijpen. We blijven er altijd op uitkomen: het fundamentele anders-zijn van de andere vormt de uitdaging, naast de uitdaging om elkaar op één of andere manier te vinden.

De veranderingsstrategieën die ik heb uitgewerkt proberen een antwoord te bieden op die twee uitdagingen. Relatiebegeleiding en de methodiek van geweldloze communicatie kunnen helpen om elkaar in empathie en respect voor elkaar te ontmoeten. Ik denk dat ook de tien tips die ik heb uitgewerkt op microniveau kunnen helpen elkaar te vinden. Daarenboven is timing in alle gevallen belangrijk, de ene fase in het conflict heeft iets anders nodig dan de andere fase. Tenslotte is er ook aandacht voor het meso- en macroniveau waar polarisering een andere aanpak vraagt dan conflictmanagement. Maar de essentie blijft altijd dezelfde: de winst zit hem niet in het proberen elkaar te veranderen, de winst zit in het naar elkaar te kunnen toe bewegen zonder dat men bang is om de eigenheid te verliezen.

Mijn odyssee - Persoonlijk, reflectief gedeelte

Dit werk is het verslag van een reis. Een reis die vorige zomer startte in mijn tuin toen ik een boekbespreking las over een boek dat ging over politieke polarisatie bij mensen die elkaar genegen zijn (partners, vrienden, familie), in de Verenigde Staten. Het thema prikkelde me persoonlijk hard. Politiek heeft me immers altijd geïnteresseerd en vroeger kwam ik al eens in aanvaring daarover met mijn vader. Zo werd politiek al vroeg in mijn leven een relationele kwestie.

Dat er in de Verenigde Staten op dit moment vaak politieke conflicten voorkomen bij koppels lijkt niet zo raar als je naar de sterk gepolariseerde situatie ginds kijkt, maar ik vroeg me af of dit ook hier zou voorkomen. Een kwantitatief onderzoek heb ik daar niet naar gedaan maar ik heb wel mijn oor te luisteren gelegd op sociale media. Het viel me op dat de openlijke reacties die ik kreeg vooral onder één categorie vallen: "Nee, dat zou toch niet werken. Je moet als partners toch een beetje op dezelfde manier naar de wereld kijken". "Ja maar", dacht ik, "een mens verandert toch, en daarenboven denken twee mensen toch nooit over alles juist hetzelfde". Geleidelijk kreeg ik ook andere, eerder verborgen, reacties: "ja, ik ken dat. Ik heb het zelfs meegemaakt, of ik maak het zelfs op dit moment mee". De casus die ik heb uitgewerkt in deze bachelorproef is gebaseerd op zo'n verhaal.

Hoe kon ik dit het beste aanpakken? Welke invalshoeken onderscheid ik? Op de Antwerpse boekenbeurs in oktober doolde ik rond op zoek naar aanknopingspunten en literatuur die me op weg kon helpen. De oogst was mager; buiten de vuistdikke pil over "Politiek" van professor Carl Devos (2013) -een standaardwerk- bracht ik weinig anders bruikbaar mee. Op een bepaald

moment zag ik mezelf de verschillende politieke ideologieën in België samenvatten; ik heb het niet gebruikt.

Maar om een Bijbelse wijsheid te citeren: “seek, and you will find”. En zo kwamen een aantal belangrijke zaken op mijn pad. Vooreerst een kader. Het beeld van twee mensen aan een tafel dat politiek filosoof Hannah Arendt gebruikt, sprak tot de verbeelding. De tafel verbindt maar scheidt ook de verschillende mensen die aan die tafel plaatsnemen. Toen “zag” ik het kader: de mens (de psychologie), de tafel (de relatie) en de context (de samenleving). Hier kon ik iets mee om mijn bachelorproef rond op te bouwen.

Ik wist toen ook al waar mijn eerste invalshoek grosso modo over zou gaan: de vraag hoe het toch komt dat mensen zo anders kunnen denken. Het lezen van het boek “Waarom iedereen altijd gelijk heeft” van filosoof Ruben Mersch (2016), bracht daarop antwoorden en zorgde voor de tweede doorbraak. Het werk van Jonathan Haidt (2012) en een aantal belangrijke aanknopingspunten in het veld van de sociale psychologie kwam ik hier voor de eerste keer tegen. En wat meer is, ik leerde “de ander” politiek gezien begrijpen. Naar het werk van Mersch heb ik niet gerefereerd in mijn bachelorproef, maar het is wel van onschatbare waarde geweest om me op weg te zetten. De verbinding met de casus was ik onderhand wel al kwijt, volledig opgezogen door wat voor lekkers ik allemaal tegenkwam bij het bestuderen van die menselijke psychologie, maar dat besepte ik nog niet.

Daarna heb ik de invalshoek van de samenleving beschreven, iets waar ik een aantal maanden later volledig aan herbegonnen ben want ik was er niet tevreden over. Het probleem was vooral dat ik uitweidde over zaken die niet relevant waren voor de casus. Zoals ik al zei, ik was toen de verbinding met de casus al lang kwijt en ik bleef vastzitten in theoretische concepten. Ik was het spoor bijster.

Het is maar bij de beschrijving van de invalshoek van de relatie dat ik eindelijk weer greep kreeg op zowel de casus als mijn veranderingsdoel. De mist trok op en alles werd weer helderder, met dank aan mijn bachelorproefbegeleider Joris Dewispelaere en medestudent en vriendin Ann Coune die me richting de aandachtspunten in het vademecum stuurden. Het is dan ook in die periode dat ik mijn teksten die ik al had, doorspekte met casusmateriaal en met nog een aantal relevante ingangen. Ik begon zowaar ergens een licht aan het einde van de tunnel te zien. Ik had nog werk, veel werk, maar ik wist waar de reis me ongeveer heen zou leiden en welk pad ik hier voor moest volgen.

Sommige mensen durven niet te springen, andere mensen springen te snel zonder dat ze weten waarin ze gaan springen en wat ze daarvoor nodig hebben. Had ik het vademecum wat sneller goed doorgenomen, dan had ik die omzwervingen misschien niet nodig gehad. Had ik me gehouden aan al die fases, waar mijn medestudenten altijd maar weer over spraken maar waar ik lange tijd geen boodschap aan had, dan was het misschien allemaal wat sneller gegaan. Dit gezegd zijnde ben ik op plaatsen geweest die heel interessant waren en mijn wereldbeeld hebben verrijkt. Ik heb het op mijn manier gedaan, en ik denk dat het resultaat goed is geworden. En vooral: ik ben tegemoet gekomen aan de dieperliggende redenen van dit werk.

De dieperliggende redenen van die reis die ik ondernomen heb was immers de vraag: hoe kunnen politiek betrokken burgers elkaar vinden? In het begin van het proces, na een interview met een koppel, hoorde ik het mezelf zeggen: “de dieperliggende motivatie voor dit werk is de overtuiging

dat we elkaar nodig hebben (links, rechts, progressief, conservatief) om de problemen van deze tijd op een goede en duurzame manier aan te pakken”. Het is daarom dat ik in mijn bachelorproef mijn thema op sommige momenten heb opengetrokken naar polarisatie op meso- en macroniveau.

Het is nu pas -een week voor ik dit werk zal indienen- dat ik het metaforisch karakter van mijn bachelorproefthema een beetje kan beginnen begrijpen en beschrijven, ook al zat het blijkbaar al van in het begin klaar. Ik doe een poging.

We zijn allemaal partners in de “amor mundi”, in de liefde voor de wereld, maar we hebben allemaal eigen opvattingen over wat deze “mundus” bedreigt. De ene ziet de klimaatopwarming als het grote probleem, de andere de excessen van de globalisering of de migratie. Toch zitten we allemaal rond dezelfde tafel en moet daar een richting op tafel komen, een beginselverklaring, een plan van aanpak. Blijven we allemaal op onze posities staan of proberen we elkaar te vinden in die tussenruimte? Blijven we allemaal vasthouden aan onze onwrikbare identiteiten en loyaliteiten als bescherming tegen onzekerheid, of kunnen we -zonder wie we zijn te verraden- ook de zekerheid van het grote gelijk tussen haakjes zetten? Kunnen we naar elkaar toe bewegen, in plaats van de ander te proberen veranderen? Dat kan, maar dan moeten we onze focus verleggen. Dan zullen we moeten bewust kiezen met wie, waar en wanneer we spreken.

Op het meso- en macroniveau bijvoorbeeld met de mensen die niet om het hardst roepen, maar met de “silent majority”. Op datzelfde niveau, niet wanneer er druk is om ons gelijk te halen, maar op de rustigere momenten wanneer er wel wat meer openheid en nieuwsgierigheid naar elkaar kan zijn. Onze Belgische politieke leiders bijvoorbeeld falen hier al jarenlang in. Als Vlaamse en Waalse politici amper nog in de relatie met elkaar investeren naast de onderhandelingstafel, is het niet vreemd dat men in België er niet meer in slaagt om op een aanvaardbare termijn een stevige regering op de been te brengen.

In de opleiding gezinswetenschappen heb ik geleerd om naar het bredere plaatje te kijken, niet te snel te veroordelen en zoveel mogelijk naar verbinding te streven. Het is de rode draad van mijn werk geworden. Er staat de wereld in de 21^{ste} eeuw een lange en moeilijke odyssee te wachten, waarbij het nodig zal zijn tegenstellingen te overbruggen en naar elkaar toe te bewegen. Ook elke partnerrelatie is een odyssee op zich en kent vele uitdagingen.

Ik heb voor iedereen één boodschap bestaande uit drie woorden: “people before politics”. Als we iets willen maken van onze samenleving, van onze relaties, zullen we het immers wel met elkaar moeten doen.

Literatuurlijst

- 123management.nl. (2017). *De roos van Leary: gedragsbeïnvloeding*. Geraadpleegd op 20 april 2020, via http://123management.nl/0/030_cultuur/a300_cultuur_14_roos_van_leary.html
- Antonissen, J. (2018). *De onfatsoenlijken*. Antwerpen: Polis.
- Aodha, G. N. (2018). *Brexit is contributing to marriage breakdowns - UK psychotherapist*. Geraadpleegd op 13 oktober 2019, via <https://www.thejournal.ie/brexit-marriage-breakdowns-4283312-Oct2018/>
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2011). *Sociale Psychologie - 7e editie*. Amsterdam: Pearson Education.
- Baeten, K. (2020). *Relatie-ondersteuning en relatiebemiddeling - presentatie*. Schaarbeek: Odisee.
- Bakker, B. (2013). *Op zoek naar de politieke persoonlijkheid van de Nederlander*. Geraadpleegd op 22 december 2020, via <http://stukroodvlees.nl/op-zoek-naar-de-politiek-persoonlijkheid-van-de-nederlander/>
- Beck, U. (2008). *De wereldrisicomaatschappij - Op zoek naar de verloren zekerheid*. Amsterdam: Uitgeverij wereldbibliotheek.
- Boszormenyi-Nagy, i. (2000). *Grondbeginselen van de contextuele benadering*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.
- Brandsma, B. (2016). *Polarisatie - inzicht in de dynamiek van het wij-zij denken*. Schoonrewoerd: Bart Brandsma.
- Craeynest, P. (2012). *Sociale psychologie een inleiding*. Leuven: Acco.
- De Ceulaer, J. (2019). *Links zet rechtse kiezers te snel weg als racisten en fascisten. En dat klopt niet*. Geraadpleegd op 8 februari 2020, via <https://www.demorgen.be/politiek/links-zet-rechtse-kiezers-te-snel-weg-als-racisten-en-fascisten-en-dat-klopt-niet~bb41c48b/>
- De Tempe, J. (2011). De wenkbrauwen van Sue Johnson - Hechting en identiteit in emotiegerichte relatietherapie. *Systeemtherapie*, 83-92.
- De Vadder, I., & Callebaut, J. (2020). *Het DNA van Vlaanderen - Wat willen de Vlamingen echt?* Antwerpen: Uitgeverij Vrijdag.
- Devos, C. (2013). *Politiek*. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.
- Doherty, W. J. (2002). Bad Couples Therapy: how to avoid doing it. *Psychotherapy Networker*, 26-33.
- Drost, J. (2011). *Het romantisch misverstand - Anders denken over liefde*. Amsterdam: De bezige bij.
- Earth Games. (2020). *GROK kaartspel*. Geraadpleegd op 25 mei 2020, via <https://www.earthgames.nl/grok.html>

- Elchardus, M. (2008). *Sociologie - Een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Fukuyama, F. (2019). *Identiteit - Waardigheid, ressentiment en identiteitspolitiek*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Atlas Contact.
- Geldof, D. (2016). *Onzekerheid - Over leven in de risicomaatschappij*. Leuven: Acco.
- Glassman, W. E., & Geluk, H. (2011). *Stromingen in de psychologie*. Amersfoort: ThiemeMeulenhoff.
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2013). Working with Identity and Self-soothing in Emotion-Focused Therapy for Couples. *Family Process* 52, 62-82.
- Gottman, J., & Silver, N. (2005). *De zeven pijlers van een goede relatie - Tips uit de praktijk om er samen een succes van te maken*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). The Dynamics of Emotion, Love and Power in an Emotion-Focused Approach to Couple Therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies Volume 7, Number 4*, 279-293.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2020). *Close Encounters: Communication in Relationships*. Geraadpleegd op 14 april 2020, via https://books.google.be/books?id=8--9DwAAQBAJ&pg=PT334&lpg=PT334&dq=strategic+Topic+Avoidance+politics&source=bl&ots=1e48OWqd87&sig=ACfU3U34HkZXmX7eMmEz_ClsxM2ILJCL7g&hl=nl&sa=X&ved=2ahUKewiXmq2WkejoAhXBMewKHao4BB8Q6AEwB3oECAoQAQ#v=onepage&q=strategic%20T
- Haidt, J. (2012). *The righteous mind - why good people are divided by politics and religion*. London: Penguin Books.
- Harari, Y. N. (2018). *21 lessen voor de 21ste eeuw*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Heylen, M., & Janssens, K. (2001). *Het contextuele denken - Een methodiekontwikkeling voor het welzijnswerk*. Leuven: Acco.
- Human Matters. (2020). *Gevoels- en behoeftekaarten*. Geraadpleegd op 25 mei, via <https://www.humanmatters.eu/nl/webshop/gevoels-en-behoeftekaarten>
- Illouz, E. (2018). *Waarom liefde eindigt - Een onderzoek naar relaties in de 21ste eeuw*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have.
- Johnson, S. (2008). *Houd me vast - Zeven gesprekken voor hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers.
- Kahneman, D. (2011). *Ons feilbare denken*. Amsterdam: Uitgeverij Business Contact.
- Konrad, S. (2014). *Het zit in de familie - Hoe we ons kunnen bevrijden van negatieve invloeden vanuit de familie*. Cothen: uitgeverij Juwelenschip.
- Mersch, R. (2016). *Waarom iedereen altijd gelijk heeft*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Michielsen, M. (2010). Vertrouwen en betrouwbaarheid in partnerrelatietherapie. In M. Michielsen, W. V. Mulligen, & L. Hermkens, *Leren over leven in loyaliteit - over contextuele hulpverlening* (pp. 135-155). Leuven: Acco.

- Michielsen, M., Steenackers, M., & Van Mulligen, W. (2010). Contextuele hulpverlening in de praktijk. In M. Michielsen, W. Van Mulligen, & L. Hermkens, *Leren over leven in loyaliteit - over contextuele hulpverlening* (pp. 19-34). Leuven: Acco.
- Mol, J. (2007). *De giraf en de jakhals in ons - Over geweldloos communiceren*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Nussbaum, M. C. (2018). *Het koninkrijk van de angst*. Uitgeverij Atlas Contact: Amsterdam-Antwerpen.
- Nuyts, A., & Sels, L. (2017). *Tussen mensen - contextueel denken over relaties, familie en samenleving*. Leuven: Lannoo Campus.
- Odisee. (2018). *Methodieken II: Helpende gesprekken*. Schaarbeek: Odisee.
- Onraet, E., Van Hiel, A., Dhont, K., & Pattyn, S. (2013). Internal and External Threat in Relationship With Right-Wing Attitudes. *Journal of Personality*, 233-248.
- Pew Research Center. (2017). *Partisan divides over political values widen*. Geraadpleegd op 25 mei 2020, via <https://www.people-press.org/2017/10/05/1-partisan-divides-over-political-values-widen/>
- Ponnet, R. (2012). *Blijf Bij Mij - Hoe we in relaties strijden voor macht en intimiteit*. Tielt: Lannoo.
- RepResent. (2019). *Vlamingen en Walen stemden voor verschillende partijen maar verschillen minder van mening over het beleid dat ze willen*. Geraadpleegd op 12 mei 2020, via [https://www.uantwerpen.be/images/uantwerpen/container2608/files/Nota%20Represent\(1\).pdf](https://www.uantwerpen.be/images/uantwerpen/container2608/files/Nota%20Represent(1).pdf)
- Rigo, A. (2017). *Cursus Ethiek 1e opleidingsfase*. Schaarbeek: Odisee.
- Rosenberg, M. B. (2011). *Geweldloze Communicatie - Ontwapenend, doeltreffend en verbindend*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Safer, J. (2019). *I love you, but i hate your politics - How to protect your intimate relationships in a poisonous partisan world*. Londen: Biteback Publishing.
- Swers, S. (2020). *Relatieondersteuning en bemiddeling - Presentatie Dagdeel 1*. Schaarbeek: Odisee.
- Swers, S. (2020). *Relatieondersteuning en bemiddeling - Presentatie dagdeel 3*. Schaarbeek: Odisee.
- Van Calmthout, M., & Zijlmans, M. (2016). *Dat zit in de genen - Hoe vreemdgaan en 49 andere menselijke trekjes erfelijker zijn dan gedacht*. Tielt: Lannoo.
- Van Craen, W. (2005). *Omgaan met anderen - een communicatiekunst*. Leuven: Acco.
- Van Den Bos, K. (2019). *Waarom mensen radicaliseren - hoe waargenomen onrechtvaardigheid radicalisering, extremisme en terrorisme aanwakker*. Amsterdam: Prometheus.
- Van Den Eerenbeemt, E.-M., & Heusden, A. (1983). *Balans in beweging - Ivan Boszormenyi-Nagy en zijn visie op individuele en gezinstherapie*. Haarlem: De Toorts.
- Van Egmond, K. (2010). *Een vorm van beschaving*. Zeist: Christoffor.

- Van Egmond, K. (2019). *Homo Universalis - Moreel kompas voor een nieuwe Europese renaissance*. Amsterdam: De Geus.
- Van Reybrouck, D., & D'Ansembourg, T. (2017). *Vrede kun je leren*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Vansteenwegen, A. (2009). *Vreemdgaan met je partner - Omgaan met verschil en verbonden in je relatie*. Tiel: Lannoo.
- Vonk, R. (2013). *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Noordhoff uitgevers.
- Wakefield Research. (2017). *New Wakefield Research Study: The Trump Effect on American Relationships*. Geraadpleegd op 10 mei 2020, via <https://www.wakefieldresearch.com/blog/2017/05/10/new-wakefield-research-study-trump-effect-american-relationships>
- Westen, D. (2007). *The political brain - The role of emotion in deciding the fate of the nation*. New York: PublicAffairs.
- Woldarsky Meneses, C. (2017). Emotion-focused couples therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies Volume 16*, 236-255.