

ROOM TO MOVE

EEN EXPLORATIE NAAR DE EMOTIEREGULATIE VAN GEN Z EN BABYBOOMER MANNEN

Wetenschappelijke verhandeling
Aantal woorden: 18168

Siel De Bruyn

Stamnummer: 01802724

Promotor: Prof. dr. Lesley Hustinx

Copromotor: Prof. dr. Mieke Van Houtte

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de richting Sociologie

Academiejaar: 2023 – 2024

Voorwoord

Twee jaar geleden las ik bell hooks' klassieker *All about love*. Haar relaas over het maatschappelijke belang van liefde en *care*, en de *gendering* daarvan in de kapitalistische samenleving, inspireerde me ertoe om deze masterproef te schrijven over mannelijkheid en emotie. Hoe meer ik me inlas, hoe meer ik overtuigd was van de waarde van een verbinding tussen het intieme, intuïtieve van emotie en het structurele, analyserende van gender studies. Dit werk heet dan ook *Room to move* om een dubbele reden. Ten eerste omdat wat mannelijkheid is, kan evolueren, kan buigen en bewegen. Hoe mannelijkheid belichaamd en ervaren wordt, is eigenlijk altijd in beweging; het is niet statisch, eenzijdig of eenduidig. Ten tweede verwijst beweging naar emotie, hoe iets je kan bewegen en *moving* kan zijn als persoon, en hoe daar als man al dan niet ruimte voor is in deze samenleving.

Na een proces van bijna twee jaar, zijn er een aantal mensen die ik graag wil bedanken. Als eerst wil ik mijn promotor prof. dr. Lesley Hustinx bedanken om steeds klaar te staan met advies, antwoorden op mijn vragen en aanmoedigende woorden. Ten tweede wil ik alle mannen bedanken die het zagen zitten om geïnterviewd te worden. Ik ben me er erg van bewust dat een openhartig gesprek aangaan over je gevoelsleven niet vanzelfsprekend is, laat staan met – in sommige gevallen – een volslagen vreemde die je een uurtje komt bestuderen. Ik herinner me momenten dat ik met zo'n besef van dankbaarheid luisterde naar de verhalen en herinneringen die jullie ophaalden en de oprechtheid van het gesprek. Duizendmaal dank is hier wel op zijn plaats. Ten derde wil ik alle lieve mensen in mijn persoonlijk leven bedanken: mijn ouders om me niet alleen zachtaardig en met een gevoel voor rechtvaardigheid op te voeden, maar ook om me te entertainen met Netflixseries en Scrabble avonden. Mijn verdere familie, schoonfamilie en vrienden, om steeds oprecht geïnteresseerd te zijn in het werk waar ik mee bezig was en mee na te denken, en om me af te leiden wanneer dat nodig was. Fran niet te vergeten, om de dag meteen lichter te maken met haar aanwezigheid. Tot slot zou mijn dankwoord geen dankwoord zijn zonder Tor, die me er altijd aan herinnert dat de zon altijd schijnt.

Abstract

In de Westerse samenleving speelt emotie een belangrijke rol in hoe mannelijk mannen geacht worden (Reeser & Gottzén, 2018; Meth, 2009; hooks, 2004). Deze studie gaat de connectie na tussen emotie en mannelijkheid door de rol van gendernormen te onderzoeken in de emotieregulatie van Belgische Gen Z en Babyboomer mannen. Door jongere en oudere mannen te vergelijken, konden mogelijke veranderingen nagegaan worden tussen generaties. Hiervoor werden diepte-interviews afgenomen met acht Gen Z en acht Babyboomers. Uit de analyse kwam een tweeledige gevoelsregel naar voren die vormgaf aan hun emotieregulatie: ten eerste leest de regel dat (sombere) emoties, met uitzondering van boosheid, een zwakte zijn. Bijgevolg betekent dit dat emotionele expressie op een praktische, bijkomstige manier hoort te gebeuren. Hierbij is de expressie terloops, rationeel en oplossingsgericht. Dit script reflecteert de patriarchale definitie van mannelijkheid als kracht, rationaliteit en zelfredzaamheid (Wasyliw & Clair, 2018; Velding, 2015). Contradictorisch aan de verwachting waren er weinig verschillen tussen Gen Z en Babyboomers in emotionele expressie. Sterke verschillen waren echter op te merken binnen de generaties op vlak van geografie. Rurale mannen in beide generaties hadden conservatievere overtuigingen en internaliseerden de patriarchale norm meer, terwijl stedelijke mannen progressiever waren en de patriarchale norm meer verwierpen. Dit contrast bekrachtigt de huidige polarisering in de Belgische samenleving. Ondanks contestatie van de patriarchale norm, conformeerden ook de stedelingen echter meestal aan de gevoelsregel. Dit patroon bevestigt een cyclus die moeilijk te doorbreken is omdat een non-patriarchale cultuur voor emotionele openheid onder mannen nog niet opgebouwd en genormaliseerd is.

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	1
2.	Literatuur	6
2.1.	Emotie volgens de socioloog.....	6
2.2.	Emotieregulatie.....	8
	Tijd om te vermannen: gendersocialisering	8
	Mannelijkheid: gevoelsregels	9
	Boosheid als toegewezen emotie	11
2.3.	Generatieverschillen	12
2.4.	Leeftijd en tijdsperiode als nuance	14
2.5.	Geografische verschillen.....	15
2.6.	Culturele verschillen	16
2.7.	Onderzoeksvragen.....	17
3.	Onderzoeksoptzet en methode.....	17
3.1.	Kwalitatief onderzoek en feminisme	17
3.2.	Steekproef en onderhandelen van toegang.....	19
3.3.	Dataverzamelingsmethode.....	20
3.4.	Analyseprocedure: thematische analyse	23
3.5.	Ethiek.....	24
4.	Resultaten	25
4.1.	Innerlijke beleving.....	25
4.2.	Emotionele expressie	27
	Emotie als drempel.....	28
	Emotie als bijkomstigheid	31
	Emotie als praktisch probleem	32
	Boosheid als natuurlijk	34
4.3.	Emotieve dissonantie	35
4.4.	Socialisering van mannelijke normen.....	37
	Thuisituatie.....	37
	School en leeftijdsgenoten.....	38
	Relatie met partner.....	41
4.5.	Maatschappijbeeld	42
	Stedelijke progressiviteit	42
	Rurale conservativiteit	43
	Polarisering en sociale media	45
4.6.	Visualisatie.....	46
5.	Conclusie.....	47
6.	Referenties	53
7.	Appendix.....	61

1. Inleiding

"All the world's a stage,
And all the men and women merely players;
They have their exits and their entrances,
And one man in his time plays many parts."
(Shakespeare, 1623/2011, 2.7.139-142)

Shakespeare stelde het 400 jaar geleden al: de wereld is een podium met de mens als acteur. Doorheen ons leven navigeren we de rollen die we aannemen en de verwachtingen die ons opgelegd worden (Hochschild, 1983). Hoe we hiermee omgaan, is al dan niet bewust steeds gelinkt aan emotie (Hochschild, 1983). Ondanks het feit dat emotie een inherent en universeel deel uitmaakt van de menselijke ervaring, werd het lang verwaarloosd in sociologisch onderzoek (Williams & Bendelow, 1998). Nochtans kent emotie een onmiskenbaar sociaal karakter (Williams & Bendelow, 1998; Hochschild, 1983; hooks, 2004). Maatschappelijk en relationeel leren mensen immers hoe ze emotie dienen te begrijpen, te uiten of net te onderdrukken (Reeser & Gottzén, 2018). Het is meer dan een louter persoonlijk of natuurlijk proces. Mensen maken deel uit van een sociale werkelijkheid, een maatschappelijke context gewikkeld rondom henzelf, en die verwevenheid oefent onvermijdelijk een invloed uit op het opwekken, transformeren en overbrengen van emotie (Reeser & Gottzén, 2018). De regulatie van emoties kan bijgevolg verschillend zijn naargelang de sociale groep(en) waar mensen deel van uitmaken (hooks, 2004; Hochschild, 1983). Het onderzoek van Hochschild (1983) is hierin baanbrekend geweest: zij toont aan hoe mensen geleid worden in hun voelen door gevoelsregels die sociaal aangeleerd en genormaliseerd worden. Zo wordt het mogelijk om redelijke verwachtingen te koesteren over hoe interacties horen te verlopen, op welke manier emotionele expressie gepast is en wat net vreemd of onaanvaardbaar is in welke context. In die zin stelt ze, voortbordurend op Goffman (1959), dat het menselijk leven een continue *performance* is die ook binnensijpelt in de private gevoelswereld

van individuen. En die *performance* is gegenderd: gendernormen geven vorm aan wat er van mannen en vrouwen verwacht wordt als 'emotionele wezens' (Hochschild, 1983; Froyum, 2018).

In deze studie richt ik me op de emotieregulatie van mannen in het bijzonder. Een interconnectie vindt immers plaats tussen emotie en de *performance* van mannelijkheid, waarbij emotie een belangrijke rol speelt in het bepalen van hoe mannelijk iemand geacht wordt (Reeser & Gottzén, 2018; Williams & Bendelow, 1998; Meth, 2009; hooks, 2004). Conformiteit aan gendernormen beïnvloedt de mogelijkheid voor mannen om emotie te uiten (de Boise & Hearn, 2017). Bovendien wordt emotionele controle als een belangrijke aanwinst voor macht gewaardeerd en als indicator voor mannelijkheid beschouwd door de associatie met rationaliteit (Gough, 2018). De connectie met gendernormen reflecteert hoe zowel de beleving van mannelijkheid als emotie in continu overleg is met de externe wereld (Orelus, 2010). Patriarchale gendernormen associëren mannelijkheid stevast met rationaliteit, kracht, dominantie en zelfredzaamheid, waarbij man zijn in de eerste plaats betekenis krijgt in contrast met vrouw zijn (Velding, 2015; Wasylkiw & Clair, 2018). Via socialisering leren jongens van kleins af aan dergelijke normen te internaliseren. Ze leren wat het betekent om tot het mannelijke gender te behoren, welke verwachtingen en gedragingen hier bij horen, en welke niet (Velding, 2015). Dit impliceert ook dat mannelijkheid niet statisch is; het is evolutief en veranderlijk en golft mee met maatschappelijke tendensen. Daarom maken tijden van evolutie het bijzonder waardevol om mannelijkheid en emotie onder de loep te nemen (Kosar, 2020).

In de hedendaagse Westerse samenleving wordt emotie immers wel in toenemende mate gewaardeerd en geprioritiseerd (Gough, 2018). 'Aan emotie doen' wordt inmiddels ook van mannen verwacht. Deze evolutie speelt zich voornamelijk duidelijk af bij jongere generaties. Masculiniteitsstudies beklemtonen dan ook het belang van hoe zowel mannelijkheid als emotionaliteit kan differentiëren naargelang leeftijd (Rice et al., 2020; King et al., 2020; Reeser & Gottzén, 2018). Zo toont Amerikaans onderzoek aan dat een sterke identificatie met patriarchale gendernormen voornamelijk gelinkt is aan mannen van de Generation X en Babyboomer

generatie (Lavorgna, 2021). In 2024 zijn Generation X mannen tussen 44 en 59 jaar oud, en Babyboomers tussen 60 en 78 jaar oud (Dimock, 2019). Bovendien zijn patriarchale gendernormen sterker geassocieerd met het niet uitspreken van mentale gezondheidsklachten (Hunt et al., 2021; Lavorgna, 2021). Dit staat tegenover de jongere Millennials en Generation Z mannen en jongens (tussen 12 en 43 jaar oud) die in een tijd van meer fluïde, progressieve gendernormen het patriarchale beeld van mannelijkheid toenemend in vraag stellen (Kosar, 2020; Lavorgna, 2021; Dimock, 2019). Deze groepen staan erom bekend de normen van mannelijkheid meer uitgebreid te zien, met de inclusie van non-patriarchale kenmerken zoals kwetsbaarheid, emotionaliteit en empathie (Kosar, 2020). Dit is in lijn met bredere waardeveranderingen in Westerse samenlevingen waarbij post-materialistische waarden prominenter worden, zoals een nadruk op welzijn, attitudes pro diversiteit, zelfexpressie en interpersoonlijk vertrouwen (Inglehart & Baker, 2000). Samen met een demografische shift van ruraal naar urbaan, shiften ook sociale relaties van hiërarchische naar egalitaire genderrelaties en van voorgeschreven naar zelf gekozen genderrollen (Greenfield, 2016). Deze veranderingen in waarden gaan samen met nieuwe praktijken van socialisering die de expressie van die waarden ondersteunen, zoals het inruilen van kritiek voor steun en warmte in het opvoeden om zelfvertrouwen te stimuleren. Op hun beurt leiden deze veranderingen in socialisering tot nieuwe patronen van gedrag (Greenfield, 2016).

Belangrijk om rekening mee te houden is echter dat contestatie van de patriarchale norm niet betekent dat patriarchale invloeden niet blijven doorwerken. Ook al wordt de patriarchale hegemonie meer uitgedaagd, zorgt dit niet automatisch voor de ontmanteling van (onbewuste) attitudes, verwachtingen en diepgegronde vanzelfsprekendheden (Kosar, 2020; Lavorgna, 2021). Westerse samenlevingen worden in toenemende mate gekenmerkt door polarisering in waarden, waarbij er een groeiende kloof ontstaat tussen conservatisme en progressie op vlak van gendergelijkheid en tolerantie tegenover *out-groups*, of het nu gaat om seksualiteit, gender of etniciteit (Moss & O'Connor, 2020; Inglehart & Baker, 2000). Zo bezit Gen Z ook vandaag nog wijdverspreid patriarchale gendernormen en -attitudes (Al-Attar et al., 2017). Daarbovenop is dit het sterkst zo voor jongens, waarbij het voor hen nog minder sociaal aanvaard wordt om niet

typisch jongensachtig te zijn dan meisjes die een typisch jongensachtig voorkomen hebben of gedrag uiten, zoals voetbal spelen, zich nonchalant gedragen of losse kleren dragen (Yu et al., 2017).

Deze tegensprekelijkheid in observaties tussen progressie en conservatisme bij Gen Z maakt het extra relevant om in deze studie na te gaan wat dit betekent voor de emotieregulatie van mannen en hoe dat zich uit naargelang generatie. Om oog te hebben voor het maximale contrast richt ik me hier op Gen Z mannen enerzijds en Babyboomer mannen anderzijds. Deze focus laat toe de domeinen gender studies en emotiesociologie te verbinden. Zo ontstaat een wisselwerking waarbij ik via emotiesociologie de beleving van mannelijkheid verfijn, en via de structurele, collectieve invalshoek van gender studies de regulatie van emotie exploreer. Op die manier draag ik met dit onderzoek bij aan het uitdiepen en belichten van het maatschappelijke karakter van emotie, en het ontstaan van gevoelsregels uit bredere sociale constructen zoals gender. De verbinding tussen het intieme, intuïtieve van emotie en het structurele, rationelere van de (sociale) wetenschap is precies wat deze studie verrijkend maakt. Ik ben ervan overtuigd dat de waarde die in deze verbinding ligt ook is dat het intieme, intuïtieve, emotionele net veel kennis kan brengen waar de ratio niet steeds zelf aan kan.

Dit alles leidt me tot volgende onderzoeksvragen:

- ◇ Welke rol spelen gendernormen in de emotieregulatie van mannen?
- ◇ Hoe verschillen Gen Z en Babyboomer mannen in hun ervaringen en attitudes omtrent emotie als man?

Gezien de affiniteit met sociale ongelijkheid, richt sociologisch onderzoek zich veelal op benadeelde groepen in de samenleving (Gamoran, 2021). Logischerwijs richten studies omtrent gender en het patriarchaat zich dan ook vaak op vrouwen als benadeelde groep en de discriminatie die zij ervaren (Woodward & Woodward, 2015; Orelus, 2010). Hierdoor wordt minder aandacht besteed aan de wijzen waarop het patriarchaat mannen beïnvloedt, ook als

bevoordeelde groep in wiens functie het systeem is opgebouwd. Kaufman (1987) beschreef het proces van “stuffing oneself into the tight pants of masculinity” als moeilijk voor alle mannen, ook voor degenen die het niet bewust zo ervaren (p. 3). Dit geldt dan ook voor mannen die niet tot een minderheidsgroep behoren en die de verwachte mannelijke normen aanvinken. Daarom is het belangrijk ook dit te belichten in (feministisch) sociologisch onderzoek.

Ik voer deze studie uit aan de hand van kwalitatief onderzoek, met name via diepte-interviews met Gen Z en Babyboomer mannen. Een feministische benadering ligt hierbij aan de basis. Naast de aandacht voor de impact van het patriarchaat en de genderbepaaldheid van ervaringen, wijst de feministische lens specifiek op de waarde van reflexiviteit als onderzoeker en op het belang van maatschappelijke kritiek en sociale verandering (Stanley & Wise, 1993; Haraway, 1991; Mortelmans, 2013). Op deze manier wil ik met deze studie bijdragen aan een zo rijk en diepgaand mogelijk begrip van de ervaringen van mannen omtrent emotie, en het belang van een maatschappelijk perspectief dat de invloed van het patriarchaat hierin betreft. Westerse en Europese landen worden gekenmerkt door een polariserende trend waarbij een groeiende kloof ontstaat tussen progressieve en conservatieve waarden (Moss & O'Connor, 2020; Borbáth et al., 2023). Hierbij wordt Gen Z enerzijds als een van de meest betrokken en activistische generaties gezien, anderzijds zet de *backlash* op “woke” cultuur een terugkeer in gang naar extreemrechts en ontstaat er een botsing tussen beide uitersten (Abou-Chadi et al., 2021; Moss & O'Connor, 2020; Luttrell & McGrath, 2021). Ook attitudes omtrent gender worden hierbij niet gespaard. Daarom is het ook in de Belgische context verrijkend te exploreren wat dit betekent voor de ervaringen van Gen Z en Babyboomer mannen omtrent mannelijkheid en emotie.

Mogelijke beperkingen van het onderzoek zijn dat ondanks de diepgang die interviews bieden, resultaten niet zonder meer veralgemeend kunnen worden. Daarom kan de aanvulling van kwantitatief onderzoek waardevol zijn om een meer algemeen beeld te verkrijgen van de ervaringen van mannen in Vlaanderen en België. Anderzijds kan deze studie een opstap vormen naar verdere exploratie van de rol die emoties spelen in specifieke domeinen in het

maatschappelijk veld en het persoonlijk leven van individuen, zoals liefde, werk, vriendschap of onderwijs. Ook kan observerend onderzoek een meerwaarde bieden aangezien emotie in dagelijkse banaliteiten en details kan zitten, wat niet altijd bewust gebeurt of gemakkelijk in woorden geuit wordt. Dit zijn kleine nuances die ik mogelijk mis in een interview.

2. Literatuur

2.1. Emotie volgens de socioloog

Het Merriam-Webster woordenboek definieert emotie als “een bewuste mentale reactie (zoals boosheid of angst) subjectief ervaren als een sterk gevoel, doorgaans gericht op een specifiek object en typisch bijgewoond door fysiologische en gedragsmatige veranderingen in het lichaam” (z.d.). Deze definitie benadrukt het psychologische en biologische aspect van emotie. Wanneer we het over emotie hebben, heeft dit doorgaans dan ook een individualistische bijklank (Cabanas, 2016; Jensen & Wallace, 2015). In een neoliberale samenleving zijn we al gauw geneigd emotie te reduceren tot een individueel gevoel, zelfs een persoonlijke verantwoordelijkheid (Cabanas, 2016). In tegenstelling tot de individualistische invalshoek beklemtonen emotiesociologen dat de sociale en culturele context waarin emoties plaatsvinden niet verloochend mag worden (Williams & Bendelow, 1998). Nochtans werd emotie lang verwaarloosd in de sociale wetenschappen (Williams & Bendelow, 1998; Jacobsen & Smith, 2022). Breder dan de sociale wetenschappen liggen de roots van dit verzuim in de Westerse kennis (Williams & Bendelow, 1998). Historisch impliceert Westers gedachtegoed een rigide scheiding tussen lichaam en geest, natuur en cultuur, publiek en privaat, en zo ook rede en emotie. Door de traditie van rationaliteit werd emotie weggezet als iets irrationeels en privaats. Emotie was niet alleen onbelangrijk, het was ook ongewild: de associatie met vrouwen als passionele wezens – overigens ook toegewezen aan de private sfeer – vol van histerie en sluwe verlangens, maakte emotie gevaarlijk en maar beter te vermijden. Ook in de wetenschap staat emotie kenmerkend voor het tegenbeeld van de objectieve wetenschapper, een hindernis in de zoektocht naar waarheid en kennis. En dus werd

emotie ook in de sociologie geschuwd als onderzoeksfocus, ondanks de onvermijdelijk emotionele aard van mens-zijn (Williams & Bendelow, 1998).

De weg naar de ontwikkeling van de emotiesociologie werd ingezet door Goffman (Jacobsen & Smith, 2022). Zijn focus op schaamte en de *performance* van interacties maakte hem sinds de jaren 1960 voorloper en inspiratie voor baanbrekend onderzoek naar emotie door sociologen als Hochschild, wiens werk een inspiratiebron vormt voor deze studie. Sindsdien wordt meer ruimte gecreëerd voor de omvattendheid van emotie in het sociaal leven. De menselijke ervaring is in het dagelijks leven immers doordrongen van emotie (Jacobsen, 2018). Zoals Solomon (2007) vertelt: “We live in and through our emotions. Our lives do not just *include* episodes of anger, fear, love, grief, gratitude, happiness, humor, shame, guilt, embarrassment, envy, resentment and vengeance. Our lives are *defined* by such emotions” (p. 10). Net omdat het een dusdanig fundamenteel deel uitmaakt van de menselijke ervaring is emotie niet te beperken tot het persoonlijke niveau (Jacobsen, 2018). De socialiteit van emoties maakt het mogelijk het micro-analytische niveau te overstijgen en na te gaan in hoeverre emoties een reflectie zijn van instituties en sociale structuren in de samenleving (Williams & Bendelow, 1998). Emotie is continu aanwezig, ook in sociale structuren als familie, vriendschappen, sociale bewegingen, zelfs economische systemen en natiestaten (Jacobsen, 2018). Emotiesociologie laat met andere woorden toe de impact van sociale structuur op emotie te betrekken. Zo stelt Hochschild (1998) dat samenlevingen over een gedeeld emotioneel vocabularium beschikken, wat het niet enkel mogelijk maakt gevoelens te herkennen en te benoemen, maar ze ook in te schatten, te reguleren en te uiten. Hierin schuilt het performatieve karakter: net zoals Goffman stelt Hochschild zich de vraag waar de authenticiteit en de aangeleerde act van een persoon dan beginnen en eindigen (Hochschild, 1983). “Where did the person end and the act begin? Just how is a person related to an act?” (Hochschild, 1983, p. xvii). In essentie is dit ook het onderliggend vraagstuk dat deze studie leidt in het exploreren van de emotieregulatie van mannen. Het zijn dergelijke vragen die emotiesociologie tracht te beantwoorden.

2.2. Emotieregulatie

Emotieregulatie staat voor de poging van individuen om te beïnvloeden welke emoties ze voelen, en de manier waarop ze die voelen en uiten (Gross, 1998b). Het gaat om de afstemming van wat mensen voelen met wat ze denken te moeten voelen. Emotie gaat altijd samen met het (proberen) voelen van wat verwacht of gewenst wordt, of hier net tegenin te gaan. De regulatie wordt zo deel van de ervaring van de emotie zelf (Hochschild, 1983). Hochschild (1983) stelt dat mensen steeds op zoek zijn naar een vaste, voorspelbare identiteit, en emotieregulatie wordt ingezet in het proberen creëren daarvan. Het wordt zo een manier om onszelf en de wereld rondom ons te begrijpen. Emotie lokaliseert de positie van de voeler, want het gaat steeds om een vergelijking met zichzelf, om een reflectie op de ervaring van de eigen positie (Hochschild, 1983). Dit proces is steeds sociaal beïnvloed en is gerelateerd aan het gender waartoe mensen behoren (Lively & Weed, 2014; Williams & Bendelow, 1998; Hochschild, 1983). Gendernormen socialiseren mensen in de mate waarin ze emotioneel kunnen zijn en de wijze waarop ze kwetsbaarheid dienen te uiten (Reeser & Gottzén, 2018; de Boise & Hearn, 2017). De ongelijke verwachtingen die gendernormen verderzetten, leiden ertoe dat ook de wijze waarop mensen met emotie omgaan gegenderd is (Hochschild, 1983). Wat volgt is een uitdieping van wat dit betekent voor mannen en hun emotieregulatie.

Tijd om te vermannen: gendersocialisering

Van kleins af aan worden kinderen gesocialiseerd om de *performance* van hun gender waar te maken (Velding, 2015; Froyum, 2018). Socialisering is een adaptief proces waarbij we leren wat het betekent om tot een sociale groep te behoren en welke gedragingen en attitudes ons lidmaatschap daarbij vereist (Velding, 2015). De binaire notie van gender stelt dat mannelijkheid in belangrijke mate geconstrueerd en bevestigd wordt in het contrast met meisjes en vrouwelijkheid (Velding, 2015). Die laatste staat dan voor emotie, zachtheid, sensualiteit en zorg, terwijl mannelijkheid geassocieerd wordt met kracht, rationaliteit, zelfredzaamheid en macht (Anjum, 2020; Wasylkiw & Clairo, 2018; Velding, 2015). Voorgesteld als tegenbeelden helpen ze zo elkaars afgeleide betekenis te scheppen. Wereldwijd zijn kinderen en tieners zich bewust van het bestaan van gendernormen en voelen ze verwachtingen om zich hieraan te conformeren (Yu

et al., 2017). Zo toont Amerikaans onderzoek aan dat jongens al op jonge leeftijd aanvoelen dat ze de kleur blauw, sport en blokken leuk horen te vinden. Zelfs als ze de verwachtingen waarmaken, blijven de meeste tieners nog steeds druk ervaren om te conformeren aan de normen (Pauletti et al., 2014). Interessant hierbij is dat jongens aangeven een grotere druk te voelen om zich aan te passen aan gendernormen dan meisjes (Yu et al., 2017; Cook et al., 2019). Gendersocialisering speelt dan ook een belangrijke rol in de identiteitsbeleving van jongens en is een proces dat op verschillende manieren inwerkt (Cook et al., 2019). Naast de boodschappen die ze zichzelf vertellen en de ontwikkeling van interne richtlijnen voor hun eigen gedrag, ervaren ze ook verwachtingen via ouderlijke en/of familiale opvoeding, leeftijdsgenoten, onderwijs, media en, wanneer ze ouder zijn, werk (Halim et al., 2018; Cook et al., 2019; hooks, 2004). Deze verschillende actoren kunnen aanvullende of net tegenstrijdige bronnen van druk betekenen, die allemaal een invloed uitoefenen op de mate waarin jongens conformeren aan gendernormen (Cook et al., 2019). Zo wordt gesteld dat tieners die de verwachte normen aanvinken, meer druk op zichzelf leggen om hier blijvend aan te conformeren hoewel ze minder druk ervaren van hun leeftijdsgenoten (Cook et al., 2019). Daartegenover geldt het omgekeerde voor tieners die minder gendertypisch overkomen en hier minder druk om uitoefenen op zichzelf – zij krijgen meer druk van leeftijdsgenoten te verwerken in de vorm van sociale sancties (Pascoe, 2014; Jewell & Brown, 2014).

Mannelijkheid: gevoelsregels

De wederzijds exclusieve voorstelling van gender bestendigt de patriarchale notie van een opsplitsing van mensen naargelang hun gender in een intrinsiek dominante groep en een passieve, onderdanige groep, en de verschillende behandeling die hierbij hoort. Dit impliceert ook verschillende verwachtingen wat betreft emotie (Froyum, 2018; Williams & Bendelow, 1998). In deze context spreekt Hochschild (1983) over gevoelsregels: conventies of scripts die aangeven wat gepast en ongepast is in gevoelens en hoe we die uiten. Gevoelsregels voorzien een richtlijn van de intensiteit, soort, timing, plaats en duurtijd van de emoties en de emotionele expressie die maatschappelijk verwacht en aanvaard worden (Hochschild, 1983). Het sociale patroon in emotieregulatie uit zich in het *proberen* voelen of gedragen op een bepaalde manier – denk aan

uitspraken of gedachten als “ik heb geen recht om boos te zijn” of “ik zou blijer moeten zijn” gebaseerd op cultureel bepaalde noties van wat mensen emotioneel verschuldigd zijn (Hochschild, 1983). Gevoelsregels kunnen we achterhalen door te peilen of er een kloof is tussen wat mensen voelen en wat ze “moeten” voelen of aangeven te moeten voelen. Er kan dan sprake zijn van emotieve dissonantie: een verschil tussen het gevoel dat mensen ervaren en hun expressie of emotionele *display*. Hochschild (1983) benadrukt het uitputtende karakter van emotieve dissonantie en stelt dat dit na verloop van tijd zal leiden tot een van twee opties: ofwel het opgeven van het alsof doen ofwel het gevoel dat verwacht wordt daadwerkelijk aannemen en internaliseren. In dit laatste geval is er sprake van *deep acting* in plaats van loutere imitatie of *surface acting* (Hochschild, 1983).

Gezien emotieregulatie verbonden is met de performance van gender, variëren gevoelsregels naargelang het gender waarmee mensen zich identificeren (Froyum, 2018; Hochschild, 1983). Patriarchale gendernormen wijzen emotie, gevoeligheid en empathie toe aan de vrouwelijke sfeer (Froyum, 2018; Velding, 2015; hooks, 2004). De associatie die wordt gelegd tussen vrouwelijkheid en emotie leidt ertoe dat vrouwen gestimuleerd worden om zich in het algemeen meer te focussen op emotie dan mannen (Froyum, 2018; Hochschild, 1983). Zo ligt de taak doorgaans bij vrouwen om boosheid en frustratie te onderdrukken omdat ze als vrouw geacht worden lief te zijn, terwijl van mannen verwacht wordt dat ze in staat zijn tot agressie wanneer nodig. Een dergelijke norm creëert voor hen de private taak om angst en kwetsbaarheid te controleren en zo te voldoen aan het beeld van de patriarchale man als sterk en onafhankelijk (Froyum, 2018; Hochschild, 1983). Zelfs in een ceremoniële setting waar de toestemming gegeven wordt, zoals een begrafenis, kunnen mannen zich meer beperkt voelen om openlijk kwetsbaar te zijn en bijvoorbeeld te huilen (Hochschild, 1983). Enkel wanneer een man al als mannelijk genoeg beschouwd wordt, lijkt het uiten van zijn kwetsbaarheid meer aanvaardbaar (Gough, 2018). Kwetsbaarheid bedreigt zijn mannelijke eigenheid dan niet omdat die al erkend en vastgesteld is.

Boosheid als toegewezen emotie

De emotie die het sterkst toegewezen wordt aan mannelijkheid is boosheid (Pease, 2019). Boosheid en frustratie zijn in se dikwijls een reactie op de onderliggende hindernis om andere emoties openlijk te uiten, zoals verdriet, angst, rouw, schaamte (hooks, 2004; Rice et al., 2021). Wanneer kinderen opgroeien, wordt jongens afgeleerd om openlijk kwetsbaar te zijn en sensitiviteit te omarmen, terwijl meisjes aangemoedigd worden om sterk te staan in hun emotionele expressie (Hegelson, 2017). Hen wordt verteld dat, voor hen, emoties belangrijk kunnen en ook moeten zijn (hooks, 2004). De associatie tussen boosheid en mannelijkheid zorgt voor een rationalisatie van boosheid (hooks, 2004). Hochschild (1983) vertelt het als volgt:

When a man expresses anger, it is deemed "rational" or understandable anger, anger that indicates not weakness of character but deeply held conviction. When women express an equivalent degree of anger, it is more likely to be interpreted as a sign of personal instability. (p. 194)

Rationaliteit wordt zodanig gekoppeld aan mannelijkheid dat boosheid – ondanks de intens emotionele aard ervan – gerationaliseerd wordt als reactie. Zelfs wanneer gewenst wordt dat mannen zich emotioneler kunnen opstellen, wordt dit doorgaans los gezien van boosheid, alsof boosheid geen emotionaliteit impliceert. Net omdat het zo gelinkt wordt aan mannelijkheid, wordt boosheid al dan niet bewust gerationaliseerd, dit terwijl rationaliteit op zichzelf al een bepaalde gevoelservaring is (de Boise & Hearn, 2017). Rationeel zijn is eigenlijk niets meer dan ons rationeel voelen, wat in vele gevallen bevestigd wordt door het kwaad ontkennen van de ander die afgebeeld wordt als irrationeel (James, 1879; Lloyd, 1984; Mayer, 2009). Emotionele controle wordt gezien als een mannelijk kenmerk en als een aanwinst voor macht beschouwd, precies door de associatie met rationaliteit (Gough, 2018). Zo wordt rationaliteit voorgesteld als voordeel voor mannen, vanuit de assumptie dat mannen steeds beloond worden door het patriarchaat en vrouwen de slachtoffers zijn (hooks, 2004). En het klopt dat er een onevenwicht in emotiewerk

ontstaat waarbij vrouwen kenmerkend meer emotionele steun bieden en empathisch vermogen inzetten om moreel en emotioneel aanwezig en verzorgend te zijn voor de ander (Callard, 2019). Dit brengt druk en disbalans teweeg in relaties waar vrouwen het duidelijkst onder gebukt gaan (hooks, 2004). Maar een dergelijke disbalans zit een diepere laag van connectie en intimiteit in de weg die logischerwijs ook mannen beïnvloedt en schaadt. Door de toeschrijving van dominantie, autonomie en rationaliteit ontzegt de patriarchale cultuur mannen de toegang tot volledig emotioneel welzijn (hooks, 2004). De emotionele ontwikkeling van jongens en mannen wordt zo beperkt en gedevalueerd. Op deze manier sturen gendernormen de emotieregulatie van mannen en kan emotieve dissonantie ontstaan wanneer de gevoelsregels niet overeenstemmen met hun authentieke gevoel (Froyum, 2018; Hochschild, 1983).

2.3. Generatieverschillen

Verandering wekt doorgaans onzekerheid op over welke gevoelsregels geldend zijn (Hochschild, 1983). Bijgevolg herkennen we een gevoelsregel vooral in tijden van verandering, wanneer mensen zich bewust worden van de overgang van een rol of cultuur naar een andere (Hochschild, 1983). De laatste decennia wordt in het Westen de hegemonie van het patriarchaat openlijker bekritiseerd via de erosie van rigide genderrollen, de verwezenlijkingen van feminisme en de invraagstelling van heteronormativiteit en genderbinariteit (Schneider & Bos, 2019; Kosar, 2020; Diamond, 2020; Robinson, 2020; Green & McClelland, 2019). Dit is een reflectie van bredere waardeveranderingen in het Westen waarbij post-materialistische attitudes pro diversiteit, welzijn, zelfexpressie en interpersoonlijk vertrouwen aan belang winnen (Inglehart & Baker, 2000). In de context van mannelijkheid en emotie vinden we generatieverschillen terug waarbij Gen Z mannen en jongens (tussen 12 en 27 jaar oud) aangeven verandering in mannelijkheid te willen zien, waarbij empathie, kwetsbaarheid en emotie geen exclusief vrouwelijke kenmerken hoeven te zijn (Kosar, 2020; Dimock, 2019). Daartegenover conformeren mannen van de Babyboomgeneratie (tussen 60 en 78 jaar oud) nog meer aan patriarchale gendernormen (Lavorgna, 2021; 2020; Dimock, 2019). Dit verschil is niet erg verwonderlijk. Net zoals individuen worden generaties immers beïnvloed door de maatschappelijke context waarin ze geboren worden en opgroeien (Green & McClelland, 2019). Oudere generaties kenden nog minder contestatie van de klassieke

voorschriften van de dominante, autonome man, een gevolg van het beeld van de man als primaire kostwinner waarbij de publieke sfeer – waaronder werk – er uitsluitend een was van mannelijkheid (Hegelson, 2017). Dergelijke voorschriften kunnen schadelijk zijn omdat ze de boodschap geven dat mannen insensitief of agressief moeten zijn om mannelijk (genoeg) te zijn. Conformiteit aan gendernormen wordt overigens gelinkt aan zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen (Rice et al., 2020). Een patriarchale opvoeding en een sterke identificatie met patriarchale gendernormen, wat voornamelijk oudere generaties kenmerkt, ondermijnen het zoeken van hulp bij mentale gezondheidsklachten (Lavorgna, 2021; Garcia, 2016). Dit staat in contrast met Gen Z mannen, die in een tijd opgroei(d)en waarin een bredere visie van mannelijkheid gecreëerd wordt (Lavorgna, 2021; Kosar, 2020).

Hoewel progressieve, inclusieve visies prominenter worden, zijn ze echter nog steeds een tegenreactie op de patriarchale norm, een alternatief dat geplaatst wordt tegenover dat wat we gewend zijn (Myrtinnen, 2018). Ook Gen Z jongens worden geconfronteerd met sociale uitsluiting wanneer ze afwijken van de norm, meer nog dan meisjes (Yu et al., 2017). Minder gendertypisch zijn, wil niet zeggen dat de druk van verwachtingen niet gevoeld wordt. Het patriarchaat is dan ook niet statisch; de structuur is dynamisch en kan expliciet en impliciet tot uiting komen (Pease, 2019). Het patriarchaat toont zich bijzonder adaptief en veerkrachtig desondanks druk en verzet (Myrtinnen, 2018). Gough (2018) beschrijft het als een botsing tussen “boys don’t cry” en “it’s good to talk”. Als tegenreactie op progressieve waarden en verwezenlijkingen ontstaat ook een tegenbeweging van backlash die een opmars inzet naar conservatieve idealen (Abou-Chadi et al., 2021). In Westerse samenlevingen ontstaat een groeiende, uitgesproken kloof in waarden tussen conservatieve en progressieve overtuigingen omtrent diversiteit in de brede zin, zowel op vlak van gender als seksualiteit en etniciteit (Moss & O’Connor, 2020; Abou-Chadi et al., 2021). Daarbij wordt gender in toenemende mate gepolitiseerd, gaande van het in twijfel trekken van gendergelijkheid en feminisme tot kritiek op studiedomeinen als gender studies (Abou-Chadi et al., 2021). Hierbij komt het narratief terug dat genderinclusiviteit een project is van de stedelijke, progressieve elite tegen de wil van de “gewone burger” (Abou-Chadi et al., 2021). Ook sociale

media, wat voornamelijk relevant is voor Gen Z, kennen een dergelijke polarisering. Zo toont onderzoek aan dat sociale media waaronder TikTok, het populairste sociale mediaplatform onder Gen Z, patriarchale gendernormen zowel verwerpen als bekrachtigen (Foster & Baker, 2022; Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023; Ypulse, 2023). Enerzijds biedt het een ruimte voor gender non-conformiteit en het uitdagen van patriarchale noties van mannelijkheid (Foster & Baker, 2022). Anderzijds kennen misogyne *self-help influencers* en motiverende sprekers als Andrew Tate – een waar internetfenomeen – een groeiend publiek van jonge Gen Z volgelingen aan wie ze hun advies prediken (Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023). Dat advies bestaat uit het belang van een verantwoordelijke en hardwerkende man zijn, geld verdienen, succesvol zijn en “escaping the matrix” (Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023). Tate werd bekritiseerd om het ontkennen van het bestaan van depressie en om zijn objectiverende opmerkingen over vrouwen (Das, 2022; Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023). Desondanks zijn seksistische, patriarchale opvattingen ontstaat een trend waarbij jonge mannen geradicaliseerd worden en een terugkeer inzetten naar patriarchale idealen (Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023). Dergelijke nuance binnen de generatie maakt het waardevol om te bestuderen hoe Gen Z mannen zichzelf dragen als man en wat dit betekent voor hun emotieregulatie.

2.4. Leeftijd en tijdsperiode als nuance

Zoals hierboven aangehaald, is nuancering belangrijk omdat verschillen in emotieregulatie niet zo eenduidig af te bakenen zijn. Een belangrijke reflectie om mee te nemen wanneer we het hierbij hebben over het belang van generaties, is dat de verschillen die tussen de mannen ontstaan in hun ervaringen en overtuigingen, los van hun generatie ook gerelateerd kunnen zijn aan hun leeftijd en de tijdsperiode waarin ze leven. Beide generaties leven vandaag immers in dezelfde periode, waarin ze allebei in aanraking komen met de verwezenlijkingen van feminisme en het explicieter in vraag stellen van het patriarchaat (Schneider & Bos, 2019; Kosar, 2020; Diamond, 2020; Robinson, 2020; Green & McClelland, 2019). Logischerwijs kunnen Babyboomers hier ook door beïnvloed worden en hangen ze daardoor niet noodzakelijk patriarchale attitudes aan dan Gen Z mannen. Wanneer we bijvoorbeeld kijken naar de opkomst van progressieve waarden op

vlak van klimaatverandering, zien we dat steun voor milieu-initiatieven in de eerste plaats te wijten is aan de tijdsperiode waarin mensen leven, namelijk het leven in tijden van klimaatverandering, en niet zozeer aan een generatie-effect (Carlisle & Clark, 2017). Hetzelfde kan mogelijk zijn in het geval van dit onderzoek. Daarbovenop zijn Babyboomer mannen ouder, waardoor ze doorheen hun leven al meer ervaringen hebben meegemaakt dan Gen Z. Ook daardoor kunnen attitudes beïnvloed worden en veranderen. Zo wordt de suggestie gemaakt dat oudere mensen door hun levenservaring beter worden in het reguleren van hun emoties, in grip krijgen op hun gevoel (Urry & Gross, 2010). Onderzoek suggereert dat zij hun expressie minder onderdrukken, en ze zouden beter zijn in hun aandacht richten op positieve informatie in plaats van negatieve (John & Gross, 2004; Isaacowitz et al., 2008). Ook weten we dat naarmate mensen verouderen, ze toenemend conservatieve waarden aanhangen terwijl hun openheid voor verandering afneemt (Robinson, 2013).

Kwalitatief onderzoek maakt het niet mogelijk om deze effecten exact na te gaan, daarvoor zijn kwantitatieve methoden nodig, maar in kwalitatief onderzoek is het net zo belangrijk om de complexiteit van de werkelijkheid niet te simplificeren en om oog te hebben voor nuances als deze, die eraan herinneren dat verschillen niet uitsluitend toe te schrijven zijn aan de generatie waar mensen deel van uitmaken.

2.5. Geografische verschillen

In lijn met het erkennen van de complexiteit van de realiteit, wil ik bijkomend licht schijnen op het wat vergeten belang van geografie in de belichaming van mannelijkheid (Silva, 2021). Daarom neem ik binnen de generaties het onderscheid mee tussen mannen uit rurale gebieden en mannen uit stedelijke gebieden. Ik kies hiervoor omdat hier sociaal-culturele scheidslijnen terug te vinden zijn. Door de verschillende sociale context verschilt mannelijkheid in rurale omgevingen van hoe mannelijkheid begrepen en geuit wordt in stedelijke omgevingen (Silva, 2021). Genderongelijkheid is prominenter in rurale gebieden, bijvoorbeeld via economische controle of bezitterigheid tegenover vrouwelijke partners (Vogels, 2020; Filteau, 2014). Bovendien is het bij rurale mannen doorgaans minder sociaal aanvaardbaar om “zachtere” en flexibelere vormen van

mannelijkheid te belichamen en wordt het meer gekenmerkt door rigiditeit (Silva, 2021; Abelson, 2019). Ook breder dan gender wordt er in Europa rechtser gestemd in rurale gebieden, waarbij het onderliggend gaat om een algemene afwijzing van een stedelijk, kosmopolitisch wereldbeeld (Gent et al., 2013). Het stedelijke aspect gaat dan samen met een shift in sociale relaties van hiërarchische naar egalitaire verhoudingen en van voorgeschreven naar zelfgekozen genderrollen (Greenfield, 2016). Anderzijds komt er onder (voor)stedelijke mannen anti-rurale vertekening voor waarbij ze symbolische grenzen tekenen tussen zichzelf en rurale mannen zonder hun eigen verantwoordelijkheid te erkennen in genderongelijkheid in hun eigen leven. Dit is gelijkaardig aan hoe midden- en hogere klasse mannen zichzelf onderscheiden van de arbeidersklasse (Barber, 2016). Silva (2021) beargumenteert dat er in onderzoek naar mannelijkheid weinig rekening wordt gehouden met de spatiale context, terwijl het er wel degelijk toe doet. Daarom betrek ik dit in mijn studie en verwacht ik dat ik een dergelijke dynamiek in geografisch verschil ook kan terugvinden in de meningen en ervaringen van mannen omtrent mannelijkheid en emotie.

2.6. Culturele verschillen

Een laatste nuance die ik wil belichten is het belang van etniciteit. Gevoelsregels zijn immers niet enkel gegenderd, maar ze variëren ook naargelang etniciteit en sociale klasse (Froyum, 2018). Ook afhankelijk daarvan leren mannen op verschillende wijzen hun emoties te reguleren en mannelijkheid te begrijpen. Zo worden zwarte mannen stereotiep geframed als kwade, emotioneel ongecontroleerde onruststokers. Dit heeft een impact op de gevoelsregels die voor hen gelden en op hoe ze beoordeeld worden voor de expressie van hun emoties. Voorstellingen van etnisch neutrale gevoelsregels zijn ook in wetenschappelijk onderzoek dikwijls onderliggend gebaseerd op witte culturele standaarden (Froyum, 2018). Voor lagere klasse zwarte mannen in de straatomgeving genereert de expressie van boosheid hen respect, terwijl midden- en hogere klasse zwarte mannen of zwarte mannen in een witte setting meer gehouden worden aan gevoelsregels die volgzzaamheid en het onderdrukken van boosheid prioriteren (Froyum, 2018). Door de beperkte omvang en duurtijd van deze masterproef ben ik niet in staat om een grote variëteit aan diversiteitskenmerken te betrekken als onderzoeksfocus. Wel ben ik er attentief voor

dat de ervaringen van mijn respondenten beïnvloed zullen worden door een interactie van kenmerken die ik hier beschreef.

2.7. Onderzoeksvragen

Op basis van de voorgaande literatuurstudie formuleer ik tot slot volgende onderzoeksvragen:

- ◇ Welke rol spelen gendernormen in de emotieregulatie van mannen?
 - Welke gevoelsregels gelden voor hen?
- ◇ Zijn er verschillen tussen Gen Z en Babyboomer mannen in hun ervaringen en attitudes omtrent emotie als man, en hoe komen deze tot uiting?
 - Bezitten Babyboomer mannen patriarchalere meningen dan Gen Z mannen?

Terugkoppelend aan de bestudeerde literatuur verwacht ik dat gendernormen een sterke restrictieve rol spelen in emotieregulatie. Ook verwacht ik een verschil te vinden tussen beide generaties waarbij Babyboomer mannen patriarchalere noties aanhouden dan Gen Z mannen, en waarbij rurale mannen bovendien patriarchalere noties aanhouden dan stedelijke mannen, hoewel ik door de polarisering tussen progressie en conservatisme in het maatschappelijk veld en leeftijds- en periode-effecten, ook verwacht hier variatie in terug te vinden.

3. Onderzoekopzet en methode

3.1. Kwalitatief onderzoek en feminisme

Ik voer deze studie uit door middel van kwalitatief onderzoek. Kwalitatief onderzoek richt zich centraal op processen van betekenisgeving die plaatsvinden in de dagelijkse realiteit van de onderzochten (Mortelmans, 2013). Het gaat om een holistisch begrip van de context waarin een fenomeen zich voordoet, wat toestaat om betekenis in de diepte te vatten (Mortelmans, 2013). De persoonlijke en gevoelige aard van emotieregulatie maakt deze onderzoeksmethode dan ook de aangewezen keuze voor mijn studie. Mijn doel is immers om de emotieregulatie van mannen

te bestuderen als een sociaal proces, als een vorm van betekenisgeving vanuit de leefwereld van de onderzochten. De focus op betekenisgeving in kwalitatief onderzoek sluit bovendien aan bij de feministische achtergrond van deze studie, die zich richt op de genderbepaaldheid van de ervaringen van de mannen. Als feministisch onderzoeker vind ik het belangrijk om de fluïditeit, subjectiviteit en gesitueerdheid van kennis te belichten die als objectief en rationeel wordt neergezet waardoor ongelijke verhoudingen bestendigd worden. Daarmee wordt de notie van tafel geveegd dat kennis 'ontdekt' wordt, en wordt vooropgesteld dat kennis geproduceerd wordt. Daarom is een reflexieve aanpak van kennisconstructie belangrijk, waardoor we kennisopbouw als iets relationeels kunnen zien in plaats van als een objectief product. Vanuit dit perspectief kies ik er dan ook voor om te vertrekken vanuit een inductieve aanpak, om ruimte te creëren voor de stem en ervaringen van de onderzochten, voor de interpretatie van hun eigen levens (Hesse-Biber, 2011).

De context van betekenisgeving wordt overigens beïnvloed door de positie van mezelf als onderzoeker, die kan – en zal – een impact uitoefenen op de omgeving die ik onderzoek (Stanley & Wise, 1993). Zo zie ik mezelf niet als los en afstandelijk van de realiteit van mijn onderzochten, maar net als onlosmakelijk verbonden. Ik maak als onderzoeker deel uit van de sociale werkelijkheid; ik sta op en ben naast socioloog ook vrouw, met mijn eigen emoties, waarden en ervaringen. Meer nog, binnen mijn socioloog-zijn, is ook steeds vrouw-zijn, en die kan ik niet van elkaar knippen wanneer dat me zint. Daarom ben ik me ervan bewust dat de mannen met wie ik praat zich anders kunnen gedragen en verschillend antwoorden – zij het niet in inhoud, dan mogelijk in toon, twijfel, pauzes – dan indien een mannelijke onderzoeker dezelfde studie zou uitvoeren, zeker in een gesprek over gender en emotie. Een dergelijk bewustzijn van interconnectie is een perspectief dat ik als socioloog erg aanhang en waarom ik geloof dat ultieme objectiviteit onmogelijk is. Mijn identiteit maakt deel uit van een historisch, sociaal en politiek kader waarbinnen ik onvermijdelijk interpreteer (Stanley & Wise, 1993). Ik zie erkenning hiervan als een essentieel deel van onderzoek voeren. Ik verwerp daarom de rigide scheiding tussen

object en subject en plaats mezelf als onderzoeker op eenzelfde lijn als de mensen die ik bestudeer, geworteld in dezelfde grond.

Zo voelde ik tijdens de diepte-interviews die ik met de mannen voerde duidelijk aan dat de dynamiek tussen interviewer en respondent onvermijdelijk een invloed uitoefent op het verloop en de sfeer van de conversatie. In het geval van emotie als gespreksonderwerp, vermoed ik dat het in mijn voordeel speelde dat ik naast interviewer ook vrouw ben. Ik geloof dat mijn identiteit en voorkomen als vrouw, én mijn eigen openheid in voorbeelden die ik hier en daar over mezelf gaf, een stimulans konden zijn voor de openheid en het gemak die ik bij de meeste respondenten merkte, door de associatie die doorgaans al dan niet bewust gemaakt wordt tussen gevoeligheid en vrouwelijkheid. Uitnodiging, begrip en een zekere nuchterheid waren daarbij ook kenmerken die ik probeerde te cultiveren tijdens onze conversaties.

Aan de andere kant interpreteerde ik bij een respondent op sommige momenten een belerende toon in de antwoorden die voor mijn gevoel grensde aan *mansplaining*. Ik zal nooit weten of dezelfde houding zich zou herhalen bij een mannelijke interviewer, maar deze ervaring maakte me pijnlijk bewust van de andere zijde van de munt van interconnectie. Zulke momenten, waar ikzelf weerstand voelde opborrelen als reactie, waren wel goede kansen om mijn neiging naar verdediging om te schakelen in nieuwsgierigheid naar het waarom en hoe, om doorheen het proces ook vooringenomendheden in mezelf op te sporen en om het onderzoek steeds op de eerste plaats te zetten.

3.2. Steekproef en onderhandelen van toegang

Zoals ik hierboven beschreef, verzamelde ik de data aan de hand van diepte-interviews van +- 30 tot 90 minuten. Daarbij maakte ik gebruik van een theoretische steekproef waarbij de respondenten geselecteerd werden op basis van criteria die hen het relevantst maken voor deze studie (Roose & Meuleman, 2017). Mijn steekproef bestaat uit zestien Belgische mannen (wonend in België). Ik interviewde acht Babyboomers en acht Gen Z mannen, waarbij iedere generatiegroep voor de helft uit stedelijke mannen bestaat en voor de andere helft uit rurale

mannen. Aangezien ikzelf op de grens woon, waren de respondenten verdeeld over Oost-Vlaanderen en Vlaams-Brabant. Soms kwamen randgevallen voor van respondenten die in een voorstad of een sterk verstedelijkte gemeente wonen. Om de grens af te bakenen, besloot ik de voorstedelijke en verstedelijkte respondenten te laten aansluiten bij de stedelijke, door het feit dat onderzoek aantoonde dat zij meer gelijkenissen treffen met stedelijke attitudes en levensstijl dan de rurale (Silva, 2021).

Binnen deze steekproef beperk ik me tot het bestuderen van cisgender en heteroseksuele mannen, dit omdat variatie hierin een zodanige impact kan uitoefenen op de beleving van emotie als man, dat ik geloof daar onvoldoende ruimte voor te hebben in deze masterproef. Genderfluiditeit en seksualiteit voegen een laag van complexiteit toe die volgens mij een uitgebreider onderzoek vragen of een studie die zich uitdrukkelijk kan richten op deze diversiteit. Daarom maken deze criteria mijn steekproef enerzijds homogeen, aangezien een teveel aan variatie in onderzochten een belemmering kan vormen voor het bestuderen van een gemeenschappelijk fenomeen of sociaal proces (Mortelmans, 2013). Anderzijds wordt de steekproef heterogeen door het contrast op te zoeken tussen jongeren en ouderen. Op basis van deze steekproef ontmoette ik geïnteresseerden via de sneeuwbalmethode, waarbij de respondenten bestonden uit kennissen en kennissen van kennissen. De mannen die geen kennis van mezelf waren, werden eerst gecontacteerd door een tussenpersoon – die bij Gen Z dikwijls bestond uit mijn vriend en bij de Babyboomers uit mijn vader – die ik na instemming verder contacteerde via e-mail, Whatsapp, Facebook of sms voor verdere informatie en planning.

3.3. Dataverzamelingstechniek

Zoals eerder aangehaald, verzamelde ik de data aan de hand van diepte-interviews. Ik geloof dat diepte-interviews me het best toelaten om de ervaringen van de onderzochten op een diepgaande wijze te begrijpen, aangezien interviews het meest peilen naar de perceptie, gevoelens en gedachten die mensen bezitten (Roose & Meuleman, 2017). Daarbij vind ik, zeker gezien het persoonlijke onderwerp, het erg belangrijk om als interviewer kalm, begripvol,

uitnodigend en meelevend te zijn. Ik verkoos hierbij het afnemen van *face-to-face* interviews, op een enkele respondent na die ik omwille van praktische redenen *online* interviewde. Door *face-to-face* interviews kon ik gemakkelijker non-verbale signalen oppikken, en de respondenten bij voorkeur bevragen in een voor hen vertrouwde omgeving, dit om hen op hun gemak te stellen en een fijne setting te creëren voor het gesprek (Migchelbrink, 2009). Ik vond het immers belangrijk dat het gesprek vlot kon verlopen en dat het niet zwaarwichtig hoéfde te zijn maar kon vloeien zoals de respondent het wenste. Daarom koos ik er verder voor om de interviews halfgestructureerd te laten verlopen. Door het gebruik van een vragenprotocol had ik als interviewer enerzijds een leidraad om richting te geven aan het verloop van het interview en data te verkrijgen die voldoende vergelijkbaar is. Anderzijds ligt niet alles vast in een halfgestructureerd interview, wat me toeliet de spontaniteit te bewaren en improviserend door te vragen wanneer de respondent interessante zaken liet vallen (Baarda et al., 2013).

De interviews duurden +- 30 tot 90 minuten. Ik mikte op een minimum van 45 minuten per interview. Uiteindelijk heb ik echter ook de kortere interviews behouden omdat de beknoptheid en kordaatheid van de antwoorden net een veelzeggend deel van de analyse bleek te zijn dat ik niet wilde verliezen.

De vragenlijst stelde ik op op basis van de literatuurstudie. Ik baseerde me niet op vooraf uitgebreid uitgewerkte modellen, omdat ik eerder inductief te werk ga, zeker bij de eerste ronde van dataverzameling en analyse. De structuur van de vragenlijst bestaat uit twee aansluitende delen: in het eerste deel richt ik me op de gendernormen die de respondenten hebben meegekregen, in het tweede deel ga ik in op hun emotiebeleving en -regulatie. Ik hou deze structuur aan omdat het net deze connectie is die ik dieper wil begrijpen. Daarom begin ik met de inleidende vraag of ze bekend zijn met het concept van 'de nieuwe man' en het in vraag stellen van traditionele genderrollen. Na een beknopte uitleg vraag ik hen wat hun algemene mening of initiële reactie is bij dit fenomeen, bij de oproep dat mannen onder andere kwetsbaar mogen zijn, mogen huilen, en niet per se dominant hoeven te zijn. Ook leg ik hen de omgekeerde vraag voor, waarbij ik hun mening vraag over de terugkeerbeweging naar conservatieve waarden en idealen.

Specifiek bij de Gen Z respondenten geef ik het voorbeeld van Andrew Tate, om een inschatting te maken van hoe ze tegenover dergelijke idealen op sociale media staan. Op deze manier achterhaal ik een eerste algemeen beeld van hun samenlevingsvisie, van hoe ze zich verhouden tegenover mens en maatschappij.

Zo maak ik de overgang naar persoonlijkere vragen over hun eigen situatie. Allereerst wil ik weten hoe hun opvoeding eruitzag. Naar aanleiding van de literatuur baseer ik me op hun thuissituatie, hun schoolervaring en hun leeftijdsgenoten. Beginnen doe ik met de primaire bron van socialisering: hun thuissituatie. Welke dynamiek heerste er met hun ouders? Welke verwachtingen kregen ze mee over hoe ze zich hoorden te gedragen als jongen, en wat vonden zij daarvan? Welke eigenschappen dragen ze daar vandaag nog van mee, indien ze zich ervan bewust zijn? Dezelfde aard van vragen leg ik voor in verband met hun schoolervaring en hun dynamiek met leeftijdsgenoten. Ik sluit dit deel af met de concluderende vraag van welke bron ze de meeste druk hebben gevoeld.

Het tweede deel vertrekt met een lijst van opgesomde emoties. Voor deze lijst baseerde ik me op het befaamde werk van Plutchik (1980) en Russell (1980), die beide een model van soorten emoties ontwikkelden. Ik beperkte me tot een opsomming van 12 emoties, de complexere (sub-)emoties achterwege gelaten om het behapbaar te houden voor de respondenten. Jakupcak en collega's (2005) bevestigden mijn vermoeden dat schaamte en boosheid twee belangrijke emoties in verband met mannelijkheid zijn om te includeren in de lijst. Nadat ik de respondenten de lijst laat lezen, stel ik hen de vraag welke emoties ze het meest voelen of het makkelijkst kunnen oproepen. Bij een brede vraag als deze biedt de lijst de respondenten hier een houvast om op terug te vallen. Om emotieve dissonantie op te sporen, vraag ik hierbij of er een verschil is tussen wat ze doorgaans voelen - de emoties die ze net hebben opgesomd - en wat ze effectief uiten. Waar denken ze dat deze kloof vandaan komt? Is dit altijd zo geweest? Ik wil immers ook nagaan hoe hun leeftijd een rol speelt in hun emotieregulatie. Omdat ik me ervan bewust ben dat de kloof tussen voelen en uiten geen evidentie is om zich bewust van te zijn, ga ik na deze evaluatie dieper in op de concrete regulatie in verschillende contexten. Ik wil weten hoe de respondenten ermee

omgaan wanneer ze zich niet goed voelen. Is dit iets wat ze uiten, en op welke manier dan? Tegen wie? Hoe zit dat binnen mannelijke vriendschappen? Ik graaf dieper naar de wijze waarop er al dan niet gepraat wordt over emoties, hoe er emotionele openheid is onder vrienden. Ik ben hier specifiek geïnteresseerd in de manier waarop: is er sprake van een bepaald ongemak, wordt emotie als zwakte gezien, komen er slechte reacties of net aanmoedigende woorden, wat vinden ze er zelf van als een andere man zich kwetsbaar opstelt tegenover hen? Anderzijds wil ik ook weten hoe emotionele expressie plaatsvond in hun thuissituatie en in hun relatie, als ze die hebben, om een beeld te krijgen van de manier waarop er al dan niet ruimte werd/wordt gecreëerd voor emotionele openheid.

Tot slot vind ik het interessant om de respondenten zelf de link te laten leggen tussen mannelijkheid en emotie. Daarom vraag ik hen of er emoties zijn die hen meer of minder mannelijk laten voelen, en of ze daardoor merken zich hieraan te willen conformeren, om vooral die zaken te voelen en te uiten die hen een zekere vorm of status van mannelijkheid brengen.

3.4. Analysemethode: thematische analyse

Om de verzamelde data te analyseren voerde ik een thematische analyse uit, gestoeld op het werk van Braun en Clarke (2012). Thematische analyse gaat in essentie om het systematisch ontdekken van patronen van betekenis. Deze methode helpt me om gedeelde betekenissen en ervaringen te achterhalen, wat precies mijn intentie is met deze studie: begrijpen hoe betekenis wordt gegeven aan emotie en met emotie wordt omgegaan als man, en hoe die gedeelde ervaringen en betekenissen kunnen verschillen naargelang hun generatie. Daarom bestaat het proces van de analyse uit het coderen van de data als eerste stap en het zoeken naar overkoepelende thema's en eventuele subthema's als tweede stap. Thematische analyse laat toe om deze thema's inductief te ontwikkelen zonder daardoor de relevantie van literatuur en eerder onderzoek uit het oog te verliezen. Bovendien werkte ik in een cyclus van twee rondes, waarbij fases van dataverzameling en analyse elkaar afwisselden. Zo kon ik mijn eerdere bevindingen vergelijken met de nieuwe data en de analyse op deze manier nuanceren en verfijnen. Na de eerste ronde kon ik immers nog geen degelijke vergelijking opmaken aangezien ik op dat punt drie Gen Z mannen had bevraagd tegenover zes Babyboomers. Toen ik aan de analyse begon,

verwachtte ik, leidend door de literatuur en vragenlijst, dat ik relevante thema's zou kunnen opsplitsen in codes die enerzijds specifiek ervaringen met gendernormen beschrijven – zoals hun opvoeding, schoolervaring, dynamiek met leeftijdsgenoten of vrienden, relatie met partner en hun maatschappijbeeld – en anderzijds codes die een beschrijving geven van hun emotionele beleving en expressie. Dit was wel slechts een verwachting, want door de inductieve aanpak die ik wou behouden baseerde ik me voor de analyse niet *a priori* op een opgesteld codeerschema, maar stelde ik in de eerste ronde de thema's en subthema's inductief op, die dan als leidraad dienden voor de analyse van de overige interviews. Dit vond ik belangrijk aangezien het inductieve aansluit op de gegronde houding van feministisch onderzoek; ik vond het belangrijk om de verhalen van de mannen zelf te laten spreken. Op basis van de thema's en subthema's die ik uiteindelijk vond, stelde ik vervolgens een codeerschema op. Ik ontwierp een visueel overzicht van de data, wat de interpretatie vergemakkelijkte, en stelde een lijst op met uitleg over de inhoud van ieder thema, om zo de thema's duidelijk van elkaar te onderscheiden en vlot te bepalen welke code onder welk thema thuishoorde. Vanwege persoonlijke voorkeur en het feit dat kwalitatieve software me in de steek liet tijdens dit proces, koos ik ervoor om de analyse volledig handmatig uit te werken.

3.5. Ethiek

Tot slot vormt ethiek een essentieel onderdeel van onderzoek dat niet over het hoofd mag gezien worden. De betrokkenheid en diepgang van kwalitatief onderzoek vereisen bij uitstek zorgvuldigheid en attentiviteit voor de ethische zijde (Mortelmans, 2013). Het was belangrijk dat ik de mannen die ik bevroeg voldoende informeerde over het onderzoek voor het interview van start ging. Enkel zo konden ze volledig en vrijwillig toestemmen om deel te nemen aan het interview. Hiervoor stelde ik een document van *informed consent* op met informatie over de studie dat ik ze liet ondertekenen voor ik het interview afnam. Ook bescherm ik de privacy van de respondenten door hun gegevens te anonimiseren en de data – bestaande uit audio-opnames en transcripten – enkel te delen met mijn promotor en commissaris. Alle data zijn beveiligd op mijn persoonlijke laptop door middel van een paswoord, en worden verwijderd na de beoordeling van de masterproef.

Verder stond ik erop om de respondenten van het begin af aan duidelijk te maken dat ze me geen enkel antwoord verschuldigd zijn, dat ze vragen mogen weigeren en zich niet verplicht moeten voelen om persoonlijke zaken te delen die ze me eigenlijk liever niet wilden vertellen. Ook wilde ik de betrokkenen nadien de kans geven hun interviews in te kijken en het onderzoek zelf te lezen, mochten ze dit willen. Ik vind het waardevol om mijn onderzoek te kunnen overbrengen op een toegankelijke manier via het gebruik van begrijpelijk taalgebruik zodat het materiaal tastbaar wordt. Zo gebruik ik bewust de ik-vorm en probeer ik niet nodeloos complex te schrijven. Dit is bovendien ook gegrond in de eerder besproken overtuiging dat absolute afstandelijkheid een illusie is en dat de erkenning van interconnectie niet onwetenschappelijk hoeft te zijn.

4. Resultaten

Emotieregulatie plaatsen en duiden, begint bij een begrip ontwikkelen van de emotionele leefwereld van de mannen met wie ik sprak. Daarom vertrek ik vanuit de innerlijke beleving van de respondenten, om daarna over te gaan op hun expressie van die beleving. Vervolgens bespreek ik mogelijke verklaringen voor dit geheel van emotieregulatie. In de eerste plaats betrek ik de rol die gevoelsregels spelen en de emotieve dissonantie die hieruit kan voortvloeien (Hochschild, 1983). Daarvoor bekijk ik de connectie met gendernormen die ze al dan niet met zich meedragen op verschillende vlakken: meer micro bekijk ik zowel hun opvoeding als hun schoolervaringen, dynamieken met leeftijdsgenoten, en hun relatie, als ze die hebben. Meer macro bekijk ik de rol die een breder maatschappijbeeld speelt. Aanvullend ben ik attentief voor bijkomende sociale verklaringen buiten het generationele die ook een rol spelen in de verschillen tussen de respondenten, waaronder leeftijd, geografie en sociale media.

4.1 Innerlijke beleving

Wanneer we starten met de innerlijke beleving van emotie, komen twee eenvoudige maar belangrijke bevindingen naar boven: ten eerste noemt niemand zichzelf niet emotioneel, en ten

tweede herkennen de mannen zichzelf in een resem en variëteit aan emoties in hun dagelijks leven. Een patroon herkennen in de belevenis van sentiment blijkt warriger dan een patroon vinden in de manieren waarop die belevenis tot expressie komt, zoals verder duidelijk wordt. Hiermee staan we terug voor de deur van Solomon (2007), die de allesomvattendheid van emotie in de menselijke ervaring benadrukt. Logischerwijs zijn de respondenten niet beperkt tot een specifieke staat van zijn, ook op de enkele Babyboomers na die het gevoel hebben enkel basisemoties te ervaren en toegeven eigenlijk nooit met emoties te zijn beziggeweest. Het idee dat mannen minder of niet emotioneel zouden zijn, wordt al gauw gecontesteerd.

Op vlak van beleving komen dan ook weinig duidelijke verschillen naar voren tussen de Gen Z en Babyboomer mannen. Het enige dat opvalt is dat bepaalde emoties het merendeel van Gen Z meer of minder mannelijk laat voelen. Hier wordt meteen wél een patroon kenbaar: emoties die de jonge mannen geen gevoel van mannelijkheid geven, zijn zowat alle emoties die zwaar en negatief aanvoelen: schaamte, verdriet, onzekerheid, angst en depressie, met uitzondering van boosheid. Op de unieke positie van boosheid kom ik verder in deze studie nog terug, wanneer ik dieper inzoom op emotionele expressie. Daartegenover staat dat trots net een gevoel van mannelijkheid stimuleert. Dit linken ze aan zaken als overwinning, prestatie, zich nodig en capabel voelen. Babyboomers lijken zich in hun innerlijke beleving meer los te koppelen van een connectie tussen emotie en mannelijkheid voor hun persoonlijk gevoel. Dit is contra-intuïtief aan de studies die stellen dat de Babyboomgeneratie patriarchaler en conservatiever is dan Gen Z (Lavorgna, 2021; Kosar, 2020). Een mogelijke rol die dit echter nuanceert en minder eenduidig maakt, kan hun oudere leeftijd zijn. De Babyboomer mannen met wie ik sprak, vertelden me dat ze doorheen de jaren hun gevoelens meer leerden te relativeren. Ze leerden minder te geven om dingen die hen vroeger beschaamd maakten, hun levenservaring leerde hen om onzekerheid gemakkelijker te laten varen en zich minder te verliezen in zware gevoelens. Dit stemt overeen met de theorie die stelt dat ouderdom mensen leert om meer grip te krijgen op hun gevoel en om hun aandacht meer te richten op positieve informatie in plaats van negatieve (Urry & Gross, 2010; Isaacowitz et al., 2008). Een dergelijke verzachting en relativering van hun belevenis kan ook een reden zijn

waarom ze in het algemeen minder bezig zijn met het voelen van een rigide connectie tussen hun emoties en hun mannelijkheid. Of dit vervolgens betekent dat ze hun expressie van die belevenis ook minder onderdrukken, is een andere vraag die minder eenduidig is binnen deze generatie. Misschien wel het belangrijkste om dit deel mee af te sluiten, is dat een gevoel niet per se samenvalt met een overtuiging: de druk die de Gen Z mannen beschrijven om mannelijk genoeg te zijn, kan emotioneel gevoeld worden ook als ze cognitief de patriarchale norm wel verwerpen. Dit is een belangrijk punt dat ik verdiep in het volgende deel: de emotionele expressie.

4.2. Emotionele expressie

In dit deel ga ik in op de manieren waarop de respondenten omgaan met hun emoties, en hoe ze die uiten, al dan niet onderdrukken, of verwerken op zichzelf. Algemeen wordt al gauw duidelijk dat de mannen van beide generaties overwegend geneigd zijn hun gevoelens voor zich te houden, zeker als ze zich niet goed voelen. Dit kan op verschillende manieren zijn, enerzijds door te overdenken, anderzijds door net op zoek te gaan naar escapisme, of het verwerken via schrijven of muziek maken. Enkele respondenten vertellen hoe kunst zo een expressie wordt van hun innerlijke gevoelswereld. Zo vertelt Adriaan als componist dat "als ik speel of als ik iets moe maken, da's ook emotioneel". Het feit dat hij dit medium heeft om zijn emoties te verwerken, noemt hij een geluk. Het is dus zinvol om mee te nemen dat expressie niet enkel verbaal is. In veel gevallen gaat expressie natuurlijk wel om een verbale uiting. Daarom spits ik me verder ook toe op hoe dit tot uiting komt in de dynamieken met de mensen rondom hen.

Wanneer we het hebben over emotionele expressie, is het ten eerste erg duidelijk dat alle respondenten nergens zo oprecht en diepgaand hun emotioneel leven kwijt kunnen als bij hun partner (als ze die hebben). Hun vrouw of vriendin vormt de primaire stimulans om eerlijk te zijn in wat er speelt in hun gevoel. De intimiteit van hun connectie maakt ook dat ze dat het best kunnen bij haar. Luc gaat zelfs zover om te stellen dat "ze is d'enigste vrouw me wie da 'k ik emoties heb." In lijn daarmee zijn respondenten van beide generaties het erover eens dat het gemakkelijker en minder oppervlakkig is om met een vrouw over emoties te praten en emoties te

tonen. Waar het bij mannen meer luidt “ik voel mij nie goe en laat mij me rust” en “mijn vrouw thuis, ‘t is echt ambetant”, lijken vrouwen een grotere geschakeerdheid in woordenschat te hebben om hun emotioneel universum te exploreren, zo vinden Jo en Adriaan.

Jo: “Ik heb den indruk als ge me vrouwen daarover babbelt en allez, da's veralgemenend maar dat het wel iets subtieler is, iets meer de pure emoties zijn en nie zozeer, bij mannen gade beschrijven van “ja da von ik wel wa moeilijk als ik dat huis moest gaan leeghalen” enzoverder. Terwijl dat da bij vrouwen, da ze nie die praktische dingen zeggen maar eerder het beleven van da verdrietig universum waar da ze meer in kunnen komen. Terwijl dat mannen aangrijpingspunten meer hebben.”

Wat Jo hier aanhaalt, gaat ook terug op de distinctie die patriarchale gendernormen maken in emotionaliteit. Het toewijzen van sentiment en gevoeligheid aan de vrouwelijke sfeer heeft als rechtstreeks gevolg dat vrouwen meer gestimuleerd worden om zich dieper te focussen op emotie dan mannen, en dat komt hier tot uiting in de wijze waarop ze ermee omgaan (Froyum, 2018; Velding, 2015; hooks, 2004; Hochschild, 1983). In die zin is het dan ook niet verwonderlijk dat de vrouw met wie ze de meest intieme connectie delen, hun partner, een belangrijke rol speelt in hun eigen kwetsbaarheid en openheid.

De vraag werpt zich dan op hoe er ruimte voor emotie gecreëerd wordt in mannelijke kringen, en waarom dit zo anders aanvoelt dan met de vrouwen in hun leven. Wanneer ik vraag naar de thuissituatie van de mannen en de dynamiek met hun vrienden, wordt bij de overgrote meerderheid duidelijk dat hier een bepaalde terughoudendheid speelt die zich als rode draad doorheen hun verhalen wurmt. De volgende subdelen ontvouwen welke mechanismen hier spelen.

Emotie als drempel

Emotie als zwakte

Allereerst komt het meest uitgebreid naar boven dat emotie als een zwakte ervaren wordt. Eenvoudig gezegd is emotie uiten moeilijk, zoveel is duidelijk. Van thuis uit kregen de

Babyboomer mannen nog meer mee dat ze moesten voortdoen in plaats van te klagen, te huilen, kortweg flauw te doen. Bij hen komt dan ook meer aan bod dat ze het vandaag de dag ook aanstellerij of aandachtstrekkerij vinden wanneer iemand uitbundig en openbaar hun emoties uit, door bijvoorbeeld te huilen. Een dergelijke associatie met zwakte kwam minder op bij de Gen Z respondenten thuis, op twee enkelingen na die aanhalen dat hun ouders niet oprecht luisterden en hun gevoel vaak invalideerden, bijvoorbeeld door reacties als "'t kan nog altijd veel slechter want ge kunt nog kanker krijgen ook.'" De focus op zwakte bij Gen Z uit zich vooral sterk in hun dynamieken met vrienden. Hierbij is meteen duidelijk dat schaamte en onzekerheid de kern vormen. De respondenten voelen dat ze als man stabiliteit en kracht horen uit te stralen, en dat openlijk hun emoties uiten onzekerheid en een gebrek aan controle bewijst, zeker wanneer het gaat om zich niet goed in hun vel voelen. Hierbij valt een opmerkelijk verschil op binnen de generatie. Bij iedere respondent heb ik immers ook hun geografie betrokken. Ik ging na of ze stedelijk of ruraal wonen, in een poging een patroon terug te vinden in de verhalen die ze vertelden. Wat hier duidelijk wordt, is dat bij de rurale mannen meer internalisering plaatsvindt, en bij de stedelijke mannen meer verwerping. Hun emotionele expressie is daar een voorbeeld bij uitstek van. Volgend citaat komt van Vic, een rurale Gen Z respondent:

Vic: "'k Had vroeger ook zo ne vriend in d'unief. Toen ik die leerde kennen, da was 1 van de sterkste personen da 'k ooit kende. En die had zijn emoties allemaal onder controle, financieel, fysiek, da was echt ne god van ne gast. En die zit nu in een relatie en die is daar zo onzeker over da elke keer als wij diene zien, da diene begint over "ouh en ik weet het nie en mijn vriendin" en dit en dat, en ik en mijn vrienden zeggen nu tegen elkaar van "wa voor een bitch is da eigenlijk geworden". En ik vin da triestig. En daardoor zou 'k zeker, terwijl da 'k soms wel dezelfde emoties voel, denk ik van "'k ga die nie blootgeven."'"

Wat Vic hier illustreert, is hoe het zwakke karakter van emotie in stand gehouden wordt in de dynamiek onder elkaar, wat ertoe leidt dat hij zelfs in het bijzijn van zijn dichtste vrienden niet uit wat hij oprecht voelt. Hij geeft zelf aan dat dit beperkend voelt, maar toch bevestigt hij deze

beklemming zelf mee, door zijn vrienden *bitches* te noemen wanneer ze onzeker of radeloos zijn. Merk ook op hoe hij een man die zijn zaken onder controle heeft een god van een gast noemt. Het is als man de bedoeling om kracht, weerbaarheid en controle op te bouwen, en dat is iets waar we ons niet tegen hoeven te verzetten. Een dergelijk patroon van internalisering komt niet voor bij de stedelijke respondenten, zowel bij de Babyboomers als bij Gen Z. Van de rurale respondenten valt het dan ook op dat Tijs, die sinds de middelbare school naar de grote stad gaat, meer bij de stedelijke mannen aansluit in gedachtegoed. Bij hen vindt er ook conformisme plaats, maar meer verwerping van de norm. Het citaat van Ramses is een rake beschrijving van de ervaring:

Ramses: "Ik denk dat da vooral is door 't feit da als man wordt er zo van u verwacht da ge sterk in uw schoenen staat, da gij doelgericht ga door het leven en zo stabiel mogelijk blijft in om het even welke situatie, da je wel echt op bepaalde oplossingen kunt komen en da je altijd bezig bent met zelfverbetering en zelfontwikkeling. Het maakt uiteraard no sense, like, 't is gewoon dwaas, maar hoe dwaas dat dan ook is, ge krijgt da nie uit uw hoofd. Bij mij alleszins, hoe volwassen ik ook ben, hoe verbeterd ik ook ben op persoonlijk vlak, die verwachtingen gaan er, hopelijk niet, ma die gaan er denk ik altijd zijn. Dus wanneer da ik me dan een beetje ongevalideerd voel in mijn mannelijkheid, ga ik mij schuldig voelen."

Net als de andere stedelijke mannen bekijkt Ramses gender meer als een sociaal construct, en beschrijft hij het patriarchaat meer als probleem. Ondanks dat ze het er niet mee eens zijn, gaan ze nog steeds gebukt onder de norm. De druk die de patriarchale norm uitoefent, maakt dat hun expressie hun overtuiging toch meestal niet volgt.

Emotie als ongemak

Een gevoel van zwakte gaat hand in hand met een gevoel van ongemak. Hierin hebben beide generaties zeer gelijkaardige ervaringen. Niemand zegt dat ze een vriend zouden afwijzen als die zich openstelt tegenover hen, maar bij het merendeel van de mannen is een bepaald ongemak aanwezig dat een onzichtbare barrière vormt. Ook de respondenten die zichzelf best expressief

noemen, geven toe dat er vaak een afstand in de lucht blijft hangen die ze dikwijls dan toch beantwoorden, omdat hun vrienden "zo'n beetje ongemakkelijk begonnen te schuiven of toch liever over iets anders praten" en "ik merk dat 'k daar echt aan moet trekken, echt enorm." Het gevoel van ongemak en zwakte leidt ertoe dat het vaak het makkelijkst en veiligst voelt om aan onderdrukking te doen. De respondenten bekennen hierbij ook dat "negatieve" emoties altijd moeilijker te uiten zijn dan positieve, met verdriet en huilen unaniem op één. Vaak sluimert hieronder ook wantrouwen tegenover elkaar. Wat als je vrienden je kwetsbaarheid en zwaktes lekken? Als beschermingsmechanisme zorgt onderdrukking dan voor een vicieuze cirkel waarbij de mannen allemaal aangeven wel open te staan voor de kwetsbaarheid van hun vrienden, maar toch geremd blijven in hun expressie. Zo vertelt Ralf dat hoewel zijn vriendenkring erg progressief is, het enorm veel moeite kost om als eerste die vicieuze cirkel te doorbreken, omdat de cultuur er niet voor opgebouwd is. Dit gebeurt dan soms pas in een laat stadium, bij complete radeloosheid. Martijn heeft het zelfs over een soort homofobie die mannen wordt aangeleerd onder elkaar. Dit bevestigt opnieuw dat er ondanks een cognitieve verwerping van de patriarchale norm toch conformisme blijft, want gevoelsmatig uit die cyclus breken is iets heel anders dan cognitief.

Emotie als bijkomstigheid

Naast het feit dat emotie en de expressie ervan als een drempel ervaren wordt, kan het ook zo zijn dat emotionele openheid niet opgezocht wordt omdat er simpelweg weinig of geen behoefte aan is. Hier gaat het minder om een negatieve connotatie met emotie, maar meer om een voorkeur voor afleiding. Dit komt naar voren doorheen de beide generaties en uit zich duidelijk in de vriendschappen die de mannen aangaan onder elkaar. Emotionele expressie wordt weinig actief opgezocht in de vriendschap omdat het zelden een vereiste is voor hun connectie. Zoals Gen Z stelt, gaat in verbinding gaan met elkaar in de eerste plaats om "chillen":

Ralf: "Ik heb 't gevoel dat mannen vaak elkaar opzoeken om een beetje meer afleiding te zoeken en te vergeten, en hun problemen zullen ze daarna zelf wel oplossen, maar nu komen ze effe hangen, lachen, chillen, whatever it may be. En daarna gaan ze terug naar hun probleem. [...] Op

da vlak zijn mannen misschien meer zo wa escapistisch. Ze komen gewoon bij mekaar om effe te vergeten, drankjes drinken, doen wa ge wil, forget about it. De volgende dag worden ze wakker en ze denken: shit."

De intentie van elkaar zien draait meer om een activiteit dan puur om het praten. Emotie zit dan ook vooral in subtiliteit, in het aanvoelen van hints tussendoor. Dikwijls wordt er dan ook niet doorgevraagd omdat er een wederzijdse onuitgesproken consensus is dat het niet gewenst is om er aandacht op te vestigen, omdat "ik het weet dat er wel iets is ma da ik ook denk, ik ben hier ook om te chillen". Zoals Ralf suggereert, is er sprake van compartimentalisering. Ook Daniel geeft hier het voorbeeld dat niemand op zijn werk ooit geweten heeft dat hij door een scheiding ging omdat hij nood had aan een scheidingslijn waar hij zijn relatieproblemen duidelijk begrensd achter zich kon laten op het moment dat hij toekwam op zijn werk. Sami vertelt dat die compartimentalisering net is wat hij waardeert aan zijn beste vriend en wat hen beste vrienden maakt, want "da vind ik misschien ook zo leuk aan hem, 't is altijd gewoon zo "we gaan iets leuks doen."" Als er wel dieper op emotie of een probleem ingegaan wordt, gebeurt dat eerder terloops, met een *casual* ondertoon tijdens het gamen, fietsen, roken of drinken door, of als het er niet over hebben de activiteit in de weg zou staan. Op die manier wordt emotie gepercipieerd of behandeld als iets dat er niet inherent is, maar dat hier en daar op de achtergrond sluimert als bijkomstigheid.

Emotie als praktisch probleem

In lijn met het bijkomstige karakter, valt het op dat vele respondenten hun gevoelswereld op een praktische manier benaderen. Dit komt zowel bij de Gen Z respondenten als de Babyboomers voor, in disproportionele mate onder de rurale mannen. Emotie is dan in de eerste plaats een probleem om op te lossen, vanuit een functionele, rationele analyse. Julien vertelt bijvoorbeeld dat hij enkel zijn probleem of gevoel uit als de ander hem kan helpen met een oplossing. Dit gaat dan ook gepaard met een bepaalde beknoptheid en kordaatheid. Wanneer Jo en Adriaan vertellen over de verschillen die ze aanvoelen bij vrouwen, voegen ze eraan toe dat die uiting bij

mannen minder gericht is op een pure exploratie van hun gevoel, maar meer via praktische, externe aanknopingspunten gaat en het zoeken van rationaliteit onder het gevoel dat ze beleven.

Adriaan: "Bij mannen te samen [...] gaat het heel dikwijls over een externe buitenwereld. Dus bijvoorbeeld hun werk, hun vak, hoe da ze opklimmen in een carrière, hun huis, hun auto, euh, ma heel veel externe dingen die ook wel ietske vertellen over wie ze zijn, ma nie zo over hun gevoelsleven."

Deze aanpak gaat handig samen met het behandelen van emotie als een bijkomstigheid, met de terloopse, *casual framing*. Een dergelijk framework van de gevoelde emoties lijkt het comfortabeler te maken om het erover te hebben. Er is immers een verschil tussen emotie uiten en er rationeel over praten. Zo wordt een rationele, oplossingsgerichte aanpak efficiënt en omzeilend tegelijk. Het op deze manier over emotie hebben, is minder intiem en gevoelig, wat me laat suggereren dat het zo gemakkelijker en aanvaardbaarder is om emotie te uiten en aan de andere kant die uiting ook te ontvangen. Het maakt dat er minder aandacht gevestigd kan worden op de emotie afschilderen of beleven als zwakte, waardoor het ook geen bedreiging vormt voor hun mannelijkheid.

Opnieuw zien we hier dat de rurale respondenten meer dan de stedelijke respondenten geïnternaliseerd hebben dat dit praktische perspectief het juiste, aangewezen perspectief is. Nu stellen zij dan ook meer het nut van moeilijke emoties zoals verdriet en irritatie in vraag, met een geloof dat mentaal sterk zijn gelijk staat aan rationeel zijn. De praktische visie wordt in de hand gewerkt door ouders van rurale respondenten die steeds een praktische oplossing voorschotelden, of hun kinderen de les lazen want "andere kinderen 'k weet nie waar hebben het veel moeilijker als u. Pech eh." Deze mentaliteit zorgt ook voor een grote nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid. De rurale mannen zijn er meer van overtuigd dat het goed is om als man druk te voelen om het heft in handen te houden en hun zaken onder controle te hebben. Zij benadrukken het belang van de *agency* die we als mens hebben om onze eigen keuzes te maken

en om dus onze emoties te kunnen sturen in een bepaalde richting. Het meest toonaangevende statement hierin is Babyboomer Julien die vertelt “uw depressie da ligt aan de keuzes da ge maakt” want “ze zijn depressief en ze zitten in een hoekske. Ma komt uit dienen hoek eh.” Je slecht voelen wijst met andere woorden op een persoonlijk tekortkomen, wat vraagt om een praktische oplossing zonder poespas.

Boosheid als natuurlijk

In het begin van de beschrijving van de resultaten, kaartte ik kort aan dat boosheid een unieke positie kent als emotie. De meerderheid van de mannen met wie ik een gesprek voerde, zowel de Gen Z als Babyboomer respondenten, vertellen immers dat ze boosheid gemakkelijker voelen en uiten dan andere zware emoties, omdat ze voelen dat boosheid meer aanvaard wordt voor hen als man. Jelle zegt bijvoorbeeld dat hij het belangrijk vindt om als man agressief te kunnen zijn en te kunnen vechten. Ron vertelt hoe zijn omgeving het al dan niet bewust in de hand werkt dat hij als vader en grootvader boos mag of moet zijn op zijn (klein)kinderen, want “het wordt u ook soms een beetje opgedrongen hoor” door reacties als “pas op of ge ga nekeer bij opa gaan en hij zal wel boos zijn”. Dit is in lijn met de theorie dat boosheid de emotie is die het sterkst toegewezen wordt aan mannelijkheid (Pease, 2019). Bovendien voegt Tijs hieraan toe dat boosheid een manier is om serieus genomen te worden, om te communiceren dat hij het meent. Dit is ook precies wat Hochschild (1983) bedoelt wanneer ze stelt dat de boosheid van mannen meer dan van vrouwen als een rationele indicatie wordt gezien van een diepgewortelde overtuiging in plaats van als een zwakte van karakter, een persoonlijke instabiliteit. Deze legitimering van boosheid maakt dat mannen de taak krijgen om angst en kwetsbaarheid te controleren, ter bevestiging van de kracht en onafhankelijkheid die met patriarchale mannelijkheid geassocieerd wordt (Froyum, 2018; Hochschild, 1983). De respondenten vertellen dan ook dat ze er meer moeite mee hebben om andere zware emoties te tonen, zoals verdriet, angst en onzekerheid. Zoals de vorige delen van dit hoofdstuk aantonen, is die moeite gezien de associatie met emotie als zwakte en als ongemak niet erg verwonderlijk. Zoals hooks (2004) en Rice en collega’s (2021) beschrijven, wordt boosheid op deze manier een reactie op de primaire emoties die daar eigenlijk onder liggen, zoals verdriet en angst. Maar als inherent deel van het emotioneel spectrum vragen ook die emoties erom om

aandacht te krijgen. Daarom stelt hooks (2004) dan ook dat de patriarchale cultuur mannen de toegang ontzegt tot volledig emotioneel welzijn. Op deze manier ontstaat emotieve dissonantie, waar ik in het volgende deel op inga.

4.3. Emotieve dissonantie

Net als het menselijk leven in zijn geheel, is emotieregulatie een *performance* die mensen opvoeren (Goffman, 1959; Hochschild, 1983). Als mens kunnen we geloven in de echtheid van die *performance*, of we kunnen een voorstelling opvoeren die niet noodzakelijk overlapt met wat we daaronder oprecht voelen. In dat laatste geval is er sprake van emotieve dissonantie: ons gevoel stemt niet overeen met onze emotionele *display* of expressie (Hochschild, 1983). De interviews die ik afnam met de zestien mannen, tonen aan hoe die dissonantie verbonden is met de gendernormen die op hen rusten. Die normen spelen immers een rol in de gevoelsregels die mannen aangeleerd krijgen en die genormaliseerd worden. In het kader van mannelijkheid zorgen gevoelsregels voor scripts die duidelijk maken wat gepast is en verwacht wordt van de emoties die ze voelen en uiten, en de manier waarop ze dat doen. Natuurlijk zijn er tal van sociale interacties en settings waarin gevoelens een rol spelen die betrekking hebben op de meest uiteenlopende onderwerpen. Zonder deze complexiteit te simplificeren, wil ik met dit onderzoek echter bevestigen dat emotieregulatie niet louter biologisch, psychologisch of individueel is, maar dat gevoelsregels ontstaan uit bredere structuren en sociale constructen, zoals gender. De druk van het patriarchaat leidt tot een tweeledige gevoelsregel, die op verschillende manieren tot uiting komt en gecontesteerd kan worden in de dagelijkse situaties waarin mensen zich bevinden, zoals de respondenten met wie ik sprak ook vertellen. Het gehele voorbije hoofdstuk is hier eigenlijk een illustratie van: enerzijds leest het script dat vooral sombere emoties, met uitzondering van boosheid, een zwakte zijn, en wanneer ze anderzijds dan geuit worden, is de verwachting dat dat op een bijkomstige, praktische manier gebeurt. Kracht, rationaliteit en zelfredzaamheid zijn dan ook eigenschappen die een patriarchale definitie van mannelijkheid vooropstelt (Wasylikiw & Clairo, 2018; Velding, 2015). Eerder in de analyse kwam een nadruk op stabiliteit en zelfredzaamheid al naar boven vanuit de respondenten, los van of ze het daar zelf al

dan niet mee eens zijn. Ralf heeft het er bijvoorbeeld over dat hij als man aangeleerd kreeg om minder op anderen te leunen. Dit reflecteert zich in de neiging om zware, diepe gevoelens voor zich te houden, wat de verwachting ook ondersteunt om er in de eerste plaats niet erg veel mee bezig te zijn, om het emotionele te behandelen als een bijkomstigheid. Dus als het dan wel aandacht krijgt, gebeurt dat het best via een terloopse en praktische benadering, en al zeker niet in groep. Dit maakt het gemakkelijker om pure kwetsbaarheid wat te omzeilen. Zoals eerder beschreven is de relatie met hun vriendin of vrouw hierbij de uitzondering omdat de aanwezigheid van de vrouw het emotionele mogelijk lijkt te maken en te legitimeren, via de toeschrijving van sentiment en gevoeligheid aan de vrouwelijke sfeer (Froyum, 2018; Velding, 2015; hooks, 2004).

Het sociale patroon uit zich dus in het proberen voelen of zich aanpassen aan de gepercipieerde gevoelsregel, of in de afwijzing die volgt uit de verwerping ervan. Doorheen dit hoofdstuk schreef ik over het verschil tussen de mannen die de norm internaliseren en degenen die ze verwerpen. In essentie is dit het verschil tussen *surface acting* en *deep acting* (Hochschild, 1983). De mannen die de patriarchale cultuur actief in vraag stellen – overwegend de stedelijke respondenten – reflecteren meer over gender als construct en tasten mogelijke gevoelsregels bewust af. Zo vertelt Sami dat hij zich actief de vraag stelt “hoe moet ik me hierbij voelen?”, terwijl Ralf de terughoudendheid van zijn vrienden vaak beantwoordt ondanks zijn eigen extraverte aard. Dit is *surface acting*: een imitatie van wat er verwacht wordt om aan de gevoelsregel te voldoen en dus hun emotieregulatie te navigeren in een bepaalde richting. Ook al zijn zij degenen die de patriarchale cultuur meer verwerpen, toont hun conformering de *performance*, de *surface acting* aan in hun reacties. Logischerwijs komt er onder de mannen die de norm internaliseren, meer *deep acting* voor. Boosheid is hier de meest toonaangevende illustratie: het is minder uitputtend om de gevoelsregel zodanig over te nemen dat je ze je eigen kan maken. Het feit dat het minder ongemakkelijk en minder deviant is om kwaad te zijn, maakt dat boosheid de onderliggende emoties zoals angst, verdriet, onzekerheid en schaamte kan overnemen, zoals eerder besproken. De *deep acting* is dan zo indringend dat het effectief moeilijker is om die emoties te belichamen en dit creëert ook statements dat “ge wel capabel om agressie” moet zijn.

4.4. Socialisering van mannelijke normen

Als aanvullend luik om de ontwikkeling en *gendering* van emotieregulatie te kaderen, verdiep ik me in de socialisering van de respondenten in hun opvoeding thuis, hun schoolervaring, leeftijdsgenoten en eventuele partner. Zoals eerder aangetoond gaat emotieregulatie immers samen met de bredere gendernormen die mannen meekrijgen van verschillende bronnen. Daarom is het waardevol om oog te hebben voor deze bredere context.

Thuisituatie

Als primaire bron van socialisering begin ik met de thuisituatie. Hun thuisituatie is een van de eerste plaatsen waar een merkbaar onderscheid ontstaat tussen de Gen Z en Babyboomer mannen. De Babyboomers kregen nog meer een traditionele, patriarchale opvoeding mee. Zo werden zij nog meer katholiek opgevoed – ook al stapten de stedelijke respondenten al snel weg van het geloof toen ze opgroeiden – en lokte een hippie of alternatief voorkomen weerstand uit van de ouders, want “mijn vader, die dacht dat ik homofiel was” door het hebben van lang haar. Klassiek werden ze thuis gestimuleerd om fysieke klusjes te doen, en hebben ze het nog meer over hun vader als de stille, emotioneloze man terwijl hun moeder eerder de verzorgende ouder was.

Wat bij de Gen Z mannen vooral opvalt, is dat ze een minder sterk patriarchale opvoeding kennen dan de Babyboomers. Maar binnen de generatie werden de rurale respondenten wel meer dan de stedelijke respondenten opgevoed met patriarchale kenmerken, zoals een nadruk op kracht en een sterke opvoeding. Bij hun stedelijke generatiegenoten is dit niet van toepassing. Hier komt duidelijk een oog om oog, tand om tand mentaliteit terug die zich reflecteert in de overtuigingen van de respondenten. Denk aan Vic die zijn vriend een *bitch* noemde door diens onzekerheid. Hij vertelt hoe zijn ouders hem als kind opdroegen dat hij zich niet mocht laten pesten. Hier schemert een bepaalde hardheid en focus op persoonlijke verantwoordelijkheid in door, wat Vic ook zelf aangeeft. Van zijn ouders moest hij meteen actie ondernemen en een sluw plan bedenken als wraak, of zijn vaders raad “sla gewoon direct op hun gezicht” opvolgen. Over zijn opvoeding zegt

hij dan ook dat het “gewoon eigenlijk constant van zo sterk mogelijk zijn” was. Deze mentaliteit vertaalt zich rechtstreeks in het internaliseren van emotie als zwakte. Hij wil nu dan ook zelf graag zijn kinderen later opvoeden met een nadruk op kracht. In de oog om oog, tand om tand mentaliteit zien we ook een kiem terugkomen van het wantrouwen waarover ik eerder schreef, een wantrouwen tegenover zelfs zijn dichtste vrienden om zich open te stellen. Dit bevestigt ook de notie dat patriarchale gendernormen het zoeken van hulp en toenadering ondermijnen wanneer mannen het mentaal moeilijk hebben (Lavorgna, 2021; Garcia, 2016).

Daarbovenop speelt de culturele achtergrond van de respondenten ook een rol. Sami die in een Nigerees gezin opgroeide en Ramses in een Congolees gezin, vertellen dat ze van thuis uit sterkere sociale controle voelden. Binnenshuis speelt de vader een grote rol; hij fungeert als voornaamste voorbeeld voor hen als zoon. Met een afwezige vader voegt Ramses daaraan toe dat ondanks hij een oudere zus had, er verwacht werd dat hij en zijn broer als zoons de autoriteit waren in huis. Dit zijn gewoontes en verwachtingen die ze linken aan hun culturele achtergrond. Net als in de witte gezinnen werd er ook strenger met dochters omgegaan, waarbij de zussen van de respondenten bijvoorbeeld minder lang mochten uitgaan, en de vader in tegenstelling tot bij zijn zoon, de hele avond bleef wachten tot zijn dochter veilig thuiskwam.

School en leeftijdsgenoten

Ondanks het belang van opvoeding zijn de mannen die ik interviewde het erover eens dat hun leeftijdsgenoten een grotere rol speelden in hun identiteitsvorming en gedrag als jongen of man. Ze voelden opmerkelijk meer druk en verwachtingen aan van hun leeftijdsgenoten, zowel binnen als buiten school, dan vanuit hun thuissituatie. Bovendien zijn de ervaringen die ze opdeden op de middelbare school hierin ingrijpender dan op de lagere school. In die schoolcontext zijn wel grote verschillen tussen de Gen Z en Babyboomer respondenten te bemerken. Alle Babyboomers hebben immers gescheiden onderwijs genoten, hetzij op de lagere school, hetzij op de middelbare school, of enkel op de speelplaats. De stedelijke mannen kenden wel al meer gemengd onderwijs op de lagere school of op de middelbare school, wat ze een verademing noemen omdat het de stereotypen tussen jongens en meisjes doorbrak. Door de scheiding in het

onderwijs vertellen velen onder de Babyboomers immers dat ze moeite hadden om te leren omgaan met meisjes; de splitsing op basis van gender werd zo in de hand gewerkt dat meisjes “een goddelijke status” kregen. Dat werkte hun onzekerheid in de hand en “dan moeste zo wa overdreven gek gaan doen om uw eigen onzekerheid te verbergen”. De schoolomgeving was voor de Babyboomers dus nog meer een mannelijke setting.

Overdreven gek doen slaat dan op gedrag dat de Gen Z mannen ook oprakelen. Ze vertellen dat het als jongen enorm belangrijk voelde om bevestiging te krijgen, en die bevestiging verwierven ze op twee vlakken: enerzijds bij hun mannelijke leeftijdsgenoten, en anderzijds bij meisjes. De manier om aan die bevestiging te komen, is op beide vlakken gelijkaardig: het is belangrijk om initiatief te nemen, en om stoer, competitief, sterk en een beetje gemeen te zijn. Deze eigenschappen trachtte de overgrote meerderheid van de respondenten zich dan ook eigen te maken om zowel acceptatie van medejongens te verkrijgen als om meisjes te imponeren. Daarbij is een bepaalde nonchalance ook belangrijk, zo is het bijvoorbeeld niet cool om hard te studeren. Leerkrachten werkten dergelijke eigenschappen trouwens ook in de hand, door te anticiperen op de nonchalance en tegendraadsheid van de jongens, want “een kalm meisje is gewoon een kalm meisje, een kalme jongen, daar is misschien iets da nie klopt.” Ze behandelden de jongens strenger, met minder geduld en meer wantrouwen. Zo praat Sami over de keer dat een leerkracht hem als kind aan zijn kraag naar buiten sleurde. Merk op dat deze verwachte eigenschappen precies in lijn vallen met het patriarchale ideaal van mannelijkheid dat kenmerken onderschrijft als kracht, dominantie en zelfredzaamheid (Wasylikiw & Clair, 2018; Velding, 2015). Ook de Gen Z mannen vandaag de dag ervaren dit zo op school, en het belang van deze eigenschappen wordt in de eerste plaats bekrachtigd in hun dynamiek met leeftijdsgenoten. Van de Babyboomers halen de rurale mannen hier meer aan dat ze zich niet erg bewust waren van enige druk, maar meteen daarna volgt de overtuiging dat ze wel zouden afgewezen worden als ze afgeweken waren van de norm. In lijn met eerder onderzoek, zorgen de verwachtingen van leeftijdsgenoten dus voor sterke richtlijnen voor hun gedrag (Cook et al., 2019). Dit overlapt vervolgens met hoe er verwacht wordt

dat ze als man omgaan met emotie, zoals uitvoerig besproken in het vorige deel: via een krachtige, rationele, oplossingsgerichte aanpak.

De nadruk op stoerheid en dominantie maakt dat ze al gauw te maken kregen met afwijzing wanneer ze niet conformeerden aan de verwachte eigenschappen. Marco werd jarenlang gepest omdat hij ballet danste, en Adriaan vertelt dat zijn vriendschappen met meisjes precies door het gebrek aan die stoerheidscompetitie meer ontspannen voelden. Ramses haalt volgende herinnering op over een meisje op school dat naaktfoto's verstuurde:

Ramses: "Zij kwam ook toe op die bus. En wanneer da ze ging afstappen, ik zeg haar dag. En euh mijn vriend vroeg mij dan van "ja, waarom hebt ge haar dag gezegd? Like, ja, ze hoort geen dag te krijgen, want ze heeft naaktfoto's gestuurd." "Ma ja ze is vriendelijk en ze heeft me nooit iets misdaan" was toen mijn antwoord. En ik weet nog, ik weet da die dacht van "wa ne raren", like, "da hoort ge nie te doen". Maar euhm, dat is dan natuurlijk kleinschalig, ma bij iets groters kan ik wel misschien verwachten dat ik misschien meer gealiëneerd ging worden door de rest van de groep."

Hier zien we niet enkel seksisme in doorschijnen maar ook hoe de sociale controle onderling verliep onder vrienden. Ramses bevestigt ook dat die onderlinge controle maakte dat hij zich grotendeels conformeerde aan de groep, ook als hij het niet met de norm eens was. Het voldoen aan de sociale druk gaf hem bevestiging en acceptatie als wederdienst en dat "zorgde er wel altijd voor da ik of andere jongens wel in dezelfde patronen bleven". Waarom zou je je verzetten als je weet dat dat voor je eigen aliënatie zorgt? Dit gevoel is precies wat de respondenten ook beschreven wanneer ze het hadden over de vicieuze cirkel in emotionele expressie waar ze als man lastig aan kunnen ontsnappen.

Ook onder leeftijdsgenoten is de druk om mannelijk genoeg te zijn verweven met culturele verwachtingen. Sami voelde dat de druk om mannelijk genoeg te zijn voor hem steeds samenging

met de druk om Vlaams én tegelijk buitenlander genoeg te zijn. Ramses heeft het erover dat zijn huidskleur een rol speelde in het feit dat jongens rondom hem verwachtten dat hij het ene na het andere meisje aan de haak zou slaan. Dit impliceert dat niet alleen zijn mannelijkheid maar ook zijn zwarteheid gepaard gaat met verwachtingen van nonchalance, én met een zekere seksualisering. Aangezien de culturele achtergrond van de respondenten echter geen hoofdfocus is voor deze studie, vind ik geen sterke indicaties terug dat de culturele context ook een grote rol speelt in hun emotieregulatie.

Relatie met partner

In het begin van de beschrijving van de resultaten had ik het er kort over hoe de partner van de mannen een rol speelt in hun capaciteit om zich authentieker en opener op te stellen tegenover haar. Ook los van het emotionele halen verschillende mannen aan dat hun relatie hen verzacht. Opnieuw zijn het hier de stedelijke respondenten in beide generaties die bewust de patriarchale gendernormen in vraag stellen, ook in hun relatie, door kritisch te reflecteren over hoe ze patriarchale genderrollen soms per ongeluk bestendigen, zij het op vlak van huishouden, zij het op henzelf erop betrappen wanneer ze hun vriendin onderwerpen aan *mansplaining*. Een dergelijke reflectie komt minder terug bij de rurale respondenten, Marco heeft het er zelfs over dat zijn relatie hem traditioneler maakt door het gevoel dat hij de *provider* wil zijn voor zijn vriendin, ondanks dat zij zelf studeert en ook zal werken. De stedelijke mannen onder hen hebben het net over de bevrijding die hun vriendin betekent voor hun gevoel van mannelijkheid. Hun vriendin leert hen dat ze helemaal niet "mannelijker" moeten zijn, dat typisch meisjesachtige dingen leuk vinden, zoals een tv-serie, niets te maken heeft met hun mannelijkheid en dat ze vooral moeten doen wat goed voelt voor hen in plaats van een bepaalde status na te jagen door bijvoorbeeld gespierd te zijn of door een carrière. De veiligheid die die dynamiek creëert, maakt dan ook dat de veiligheid er is om echt emotioneel open te zijn, want "als ik blij ben mag ik da zijn bij haar, als ik boos ben mag ik da zijn bij haar", "er is geen drempel."

4.5. Maatschappijbeeld

Nu we gendernormen op een micro niveau bekeken hebben, is het ook waardevol om uit te zoomen en meer macro het algemene maatschappijbeeld van de mannen te betrekken. De wijze waarop de respondenten zich verhouden tegenover emotie als man, is in se een reflectie van de wijze waarop ze zich breder verhouden tegenover mens en maatschappij. Doorheen de gesprekken wordt al gauw duidelijk dat hun attitudes ten opzichte van gender gepaard gaan met gelijkaardige attitudes over andere maatschappelijke thema's zoals mentaal welzijn en diversiteit in de brede zin, gaande van seksuele geaardheid tot etniciteit. Deze schets van hun maatschappijbeeld leidt tot voorspelbare gevolgen in hoe ze tegenover emotie als man staan en hoe ze hun mannelijkheid belichamen. Hier zien we de grootste kloof in de volledige groep. De polarisering kan hier niet omzeild worden: zowel binnen de Gen Z groep als binnen de Babyboomergroep is er een afgelijnde splitsing merkbaar tussen een progressievere helft en een conservatievere helft. Doorheen het voorbije hoofdstuk schreef ik bovendien over verschillen tussen de stedelijke en de rurale respondenten. Dit onderscheid is relevant omdat het overeenstemt met het onderscheid tussen de progressievere mannen en de conservatievere mannen. Hieronder volgt een uitdieping van deze polarisering.

Stedelijke progressiviteit

Voornamelijk de stedelijke mannen houden vast aan progressieve overtuigingen. In de context van emotie als man betekent dat dat ze van mening zijn dat mannen ook meer emotioneel open zouden moeten kunnen zijn. Mannen zijn in hun schulp gekropen door de patriarchale cultuur, klinkt het, dus het is alleen maar goed dat hier nu meer aandacht en ruimte voor gecreëerd wordt. Er weerklinkt een openlijke, expliciete afwijzing van het patriarchaat in hun antwoorden en verhalen. Martijn reflecteert over hoe emotioneel onrijp zijn wordt opgedrongen door de patriarchale cultuur en hem met de paplepel werd meegegeven. Een terugkeer naar patriarchale idealen wordt gepercipieerd als "een mechanisme om zichzelf te beschermen of zo euh, een fragiliteit." Samen met de weerstand tegen een terugkeer naar patriarchale idealen verzetten ze zich breder tegen verrechtsing in de samenleving. Het is irrationeel om te denken dat vroeger

alles altijd beter was, zegt Jo. Het belang van zelfexpressie wordt benadrukt, waarbij het ook gaat om diversiteit in de brede zin, met een afkeer van het afschilderen van onze medemens als “de ander”, zoals “de vluchteling”. Daarbij aansluitend komt ook anti-kapitalistische retoriek voor waarbij Daniel vindt dat we zouden moeten streven naar radicaal feminisme in plaats van ons te richten op liberale idealen omdat “vrouwen dan als ideaal stellen: de normen die ik voor mijzelf als man verworpen heb”, zijnde “carrière maken en geld verdienen en opklimmen en sociale status verwerven en een dikke auto hebben”. Hij stelt voorop dat we ons daar net collectief van moeten verlossen. Een dergelijk maatschappijbeeld is in lijn met de opkomst van post-materialistische waarden, waarbij attitudes pro diversiteit, welzijn, zelfexpressie en interpersoonlijk vertrouwen dan ook centraal staan (Inglehart & Baker, 2000). Het stedelijke, kosmopolitische aspect gaat samen met een shift in sociale relaties van hiërarchische naar egalitaire verhoudingen (Greenfield, 2016). Deze waarden worden echter deels geïnvaleideerd door de overige mannen met wie ik sprak.

Rurale conservativiteit

De Babyboomers en Gen Z mannen die conservatievere meningen aanhangen, maken allemaal deel uit van de rurale groep. Slechts enkelingen wijken hier (deels) van af. Op vlak van gender wordt het biologische aspect benadrukt, waarbij gepraat wordt over de natuurlijke drang om als man te voorzien voor de vrouw en het gezin. Marco vindt dan ook dat feministen vaak te ver gaan en zodanig overdrijven in hun doelstellingen dat ze niet meer weten waar ze het over hebben. Als brave man durf je meisjes niet meer aan te spreken door de Me Too heisa, zegt hij, want in relaties tegenwoordig moet je “heel hard op uw tenen lopen, niet te snel seks hebben want ge weet nooit hoe da ‘t kan omkeren”, waarbij hij doelt op onterechte beschuldiging van aanranding. In deze kijk uit zich een bepaald wantrouwen dat zich ook reflecteert in hun opvattingen over andere maatschappelijke thema’s. In de levensstijl in het dorp is gemeenschapszin erg belangrijk, wordt er aangehaald. Dat belang van gemeenschap zorgt voor inclusiviteit in de *in-group* van het dorp, maar voor meer weerstand tegenover de *out-group*, tegenover dat wat hen minder of niet bekend is. Het dorpsleven maakt dat je minder in contact komt met diversiteit op allerlei vlak, vertelt Luc, want “ik zen nie verder gekomen dan 400 meter van mijn straat.” Dat maakt dat ze ten eerste

minder geïnteresseerd zijn om zich ermee bezig te houden, omdat diversiteit in seksuele geaardheid, etniciteit of genderidentiteit minder aanwezig is in hun directe omgeving. Ten tweede zorgt het naast de lagere interesse ook voor minder tolerantie.

Julien: "Als wij uitgingen, daar waren een paar homo's bij, ma die stonden daar ook, allez ja, die waren ook deel van de gemeenschap. Da was nie zo van "ja, jij bent homo, jij moet in 't hoekse en wij staan hier". Nee, die stonden gewoon bij ons, in dieje zin dat die misschien ook nie::, geen abnormale gedragingen hadden. Dermee bedoel ik, ja, mannen die beginnen te tippelen gelijk als vrouwen, ja euh, kweenie ma, pff ((lacht)), ja. En dan is 't "ja, ze kijken naar mij". Ja, ja, oké ja, doet dan nie zo eh, ja ((lacht))."

Diversiteit kan met andere woorden getolereerd worden zolang je als man niet expliciet afwijkt van de norm. Het is dan ook vanzelfsprekend dat jij je als man aanpast aan de norm in plaats van dat de samenleving meer inclusief ingericht zou worden. Het wantrouwen ligt in de vrees dat de norm in deze tijden zodanig aan het kantelen is dat "de traditionele mens" onderdrukt wordt, want het gaat "van 't één extreem van het negeren tot het ons door het strot duwen." Deze overtuigingen stemmen niet overeen met Inglehart & Bakkers (2000) postmaterialistische waarden van diversiteit, zelfexpressie en interpersoonlijk vertrouwen, maar lijken er net een tegenreactie op te zijn. Hier suggereer ik dan ook dat het geografische aspect betekenisvol is én ook in de hand gewerkt wordt, door het narratief dat genderinclusiviteit een project is van de stedelijke, progressieve elite tegen de wil van de "gewone burger" (Abou-Chadi et al., 2021). Dit zien we ook hier in het maatschappijbeeld terugkomen in de afwijzing van een divers, kosmopolitisch wereldbeeld (Gent et al., 2013). Zachtere en flexibelere vormen van mannelijkheid blijken moeilijker in een rurale context, en er speelt een strakkere rigiditeit die we ook zagen terugkomen in de respondenten die het belang van kracht en verantwoordelijkheid onderstrepen in de emotieregulatie als man (Silva, 2021; Abelson, 2019). Relevant om hieraan toe te voegen is bovendien dat het niet zo is dat de rurale mannen noodzakelijk lager opgeleid zijn dan de stedelijke mannen.

Verder is interessant dat Ramses dit contrast ook beleeft in de kleine stad waar hij het grootste deel van zijn leven doorbracht tegenover in Brussel waar hij enkele jaren woonde. De grootte van de stad lijkt dus ook een rol te spelen, waarbij Ramses voelt dat het in zijn vriendengroep uit de kleinere stad veel moeilijker is om expressief te zijn in zijn gevoel, in tegenstelling tot de grotere openheid die hij voelde onder zijn vrienden in Brussel. Hij heeft het gevoel dat de weinige diversiteit in de kleine stad net als in het dorp maakt dat er minder besproken kan worden waardoor hij zich nog meer geremd voelt in zijn expressie.

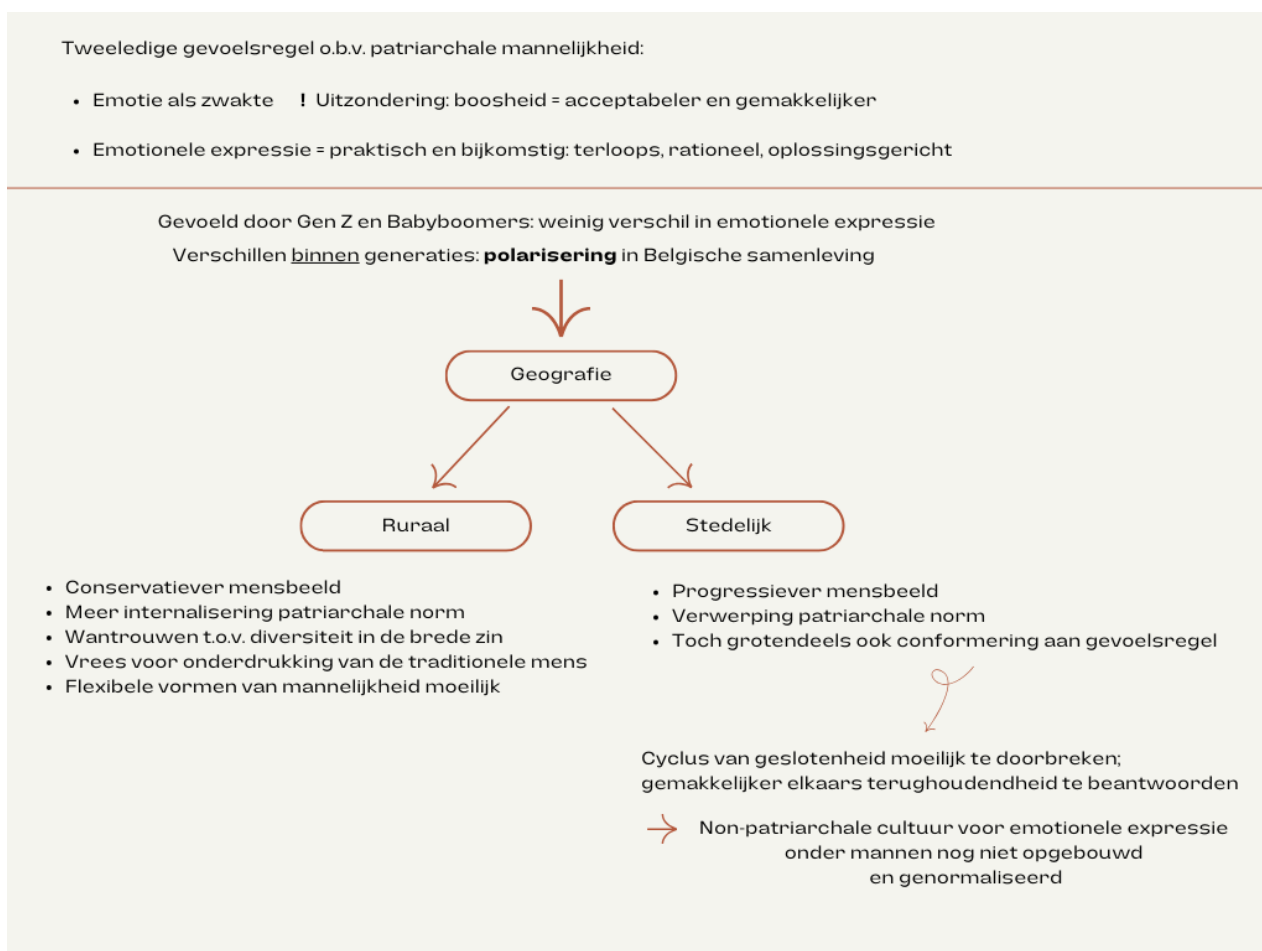
Polarisering en sociale media

In de bovenstaande alinea had ik het over de tegenreactie die ontstaat op waarden rond diversiteit onder de rurale mannen. Die contradictie binnen zowel de Gen Z als Babyboomgeneratie toont de polariserende trend in Westerse landen aan die een groeiende kloof impliceert tussen progressieve en conservatieve waarden (Moss & O'Connor, 2020; Borbáth et al., 2023). Dit verklaart ook waarom er minder duidelijke verschillen tussen beide generaties terug te vinden zijn dan ik initieel verwachtte bij aanvang van dit onderzoek. Geen enkele generatie is immers eenzijdig, en de alomtegenwoordigheid van polarisering zorgt voor botsingen binnen de groepen. Gen Z is hier een voorbeeld bij uitstek van: deze generatie wordt enerzijds als een van de meest betrokken en activistische generaties gezien, anderzijds zet de backlash op "woke" cultuur een terugkeer in gang naar conservatieve idealen die ook bij jonge mensen aantrekking vindt en aanhang wint (Abou-Chadi et al., 2021; Moss & O'Connor, 2020; Luttrell & McGrath, 2021). Uit de gesprekken met de Gen Z mannen blijkt dat ze dit ook aanvoelen op sociale media. Ik bekeek immers ook kort hoe sociale media mee vormgeeft aan hun maatschappijbeeld, mede door de populaire figuren en stromingen rond gender en mannelijkheid die daar circuleren, zoals de beruchte figuur Andrew Tate. De stedelingen geven aan zich niet aangesproken te voelen door dergelijk controversieel gedachtegoed en associëren de aantrekking van een internetfenomeen als Tate met een onzekerheid die erachter schuilt. Voor Ramses leidt dat verder tot een zeker begrip omdat hij de onzekerheid waar tienerjongens mee zitten, begrijpt. Tate's ideeën zijn waarden die "ergens als man zelfzekerheid kunnen geven", klinkt het, dus "ik begrijp 100% waarom dat sommige mannen zich daardoor aangesproken zouden voelen." Maar zelf als individu

onttrekken alle stedelijke mannen zich ervan, wat niet het geval is bij de rurale mannen. De oerpatriarchale overtuigingen waarbij de vrouw thuishoort achter het fornuis laten ze varen, maar het ideaal van mannelijkheid spreekt meer aan. Vic benadrukt dat mannen meer man moeten zijn en sterker in hun schoenen mogen staan, want hij is van mening dat sommige mannen "veel te snel de *bitch* uithangen voor niks." De boodschap die Tate predikt van een sterke, hardwerkende, succesvolle man zijn, is dan ook precies waarmee hij resoneert (Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023). Sociale media lijken te teren op deze polarisering en dit graag in de hand te werken.

4.6. Visualisatie

Om de resultaten af te sluiten, voeg ik bij wijze van samenvatting volgende figuur toe als visualisatie:



5. Conclusie

Ik begon dit onderzoek met een zaadje dat kiemde in mijn eigen leven, met een observatie waar ik steeds op terugkwam: emotie is zó een universele ervaring, inherent menselijk, altijd aanwezig, waarvan ik als socioloog zo goed als niets weet. Hoe kan het dat een beleving die zo sociaal is, tegelijk zo onzichtbaar is? Meer dan louter persoonlijk of natuurlijk, leren mensen immers ook maatschappelijk en relationeel hoe ze emotie horen te begrijpen, te tonen en te verwerken (Reeser & Gottzén, 2018). Vanuit dit sociale aspect besloot ik me te richten op gender als sociale structuur. Omdat emotie ondanks haar universele aard zo gegenderd is, wilde ik de betekenis van gendernormen begrijpen in wat er van mensen verwacht wordt als emotioneel persoon (Hochschild, 1983; Froyum, 2018). De rigide, patriarchale connectie tussen emotie en mannelijkheid, waarbij emotie een belangrijke rol speelt in hoe mannelijk iemand geacht wordt, maakt dat ik deze studie inging met de vraag welke rol gendernormen spelen in de emotieregulatie van mannen (Reeser & Gottzén, 2018; Williams & Bendelow, 1998; Meth, 2009; hooks, 2004). Bovendien kunnen patriarchale gendernormen aan lang vervlogen tijden doen denken die vandaag onder jongere mensen misschien minder relevant zouden zijn. Vanuit de verwachting dat mannen van mijn eigen generatie, Gen Z, over het algemeen een zachtere vorm van mannelijkheid zouden belichamen en meer open zouden staan voor emotie, wierp zich de vraag op hoe verschillend Gen Z en hun uiterste generatie, namelijk Babyboomers, zijn in hun ervaringen en attitudes omtrent emotie als man (Kosar, 2020; Lavorgna, 2021; Gough, 2018). Zo ging ik het gesprek aan met acht Gen Z mannen en acht Babyboomers, in zetels, op slaapkamers, aan salon- en keukentafels vergezeld van kopjes thee.

Voortbouwend op het inzicht van Hochschild (1983) dat emotieregulatie in belangrijke mate gestuurd wordt door gevoelsregels, ontleedde ik in de context van mannelijkheid een structurele, tweeledige gevoelsregel. Ten eerste leest het script dat (sombere) emoties, met uitzondering van boosheid, een zwakte zijn. Als gevolg betekent dit ten tweede dat de expressie van emotie op een praktische, bijkomstige manier hoort te gebeuren. Die uiting is terloops, rationeel en

oplossingsgericht, wat een veiliger, minder intiem gevoel creëert. Deze algemene gevoelsregel is een reflectie van een patriarchale definitie van mannelijkheid, die eigenschappen als kracht, rationaliteit en zelfredzaamheid vooropstelt (Wasyliw & Clairo, 2018; Velding, 2015). Ook de mannen die het er niet mee eens zijn, voelen de verwachte connectie tussen hun man-zijn en controle en stabiliteit. Eerder onderzoek bevestigend, ondermijnt het patriarchale script het zoeken van steun wanneer ze het mentaal moeilijk hebben (Lavorigna, 2021; Garcia, 2016). In lijn met Pease (2019) is boosheid een uitzondering op de regel waarbij die voor de meerderheid gemakkelijker te voelen en te uiten is door de maatschappelijke toewijzing van boosheid aan mannelijkheid. Een tweede uitzondering toont zich in de grotere openheid en zachtheid in de dynamiek met hun partner, de associatie tussen gevoeligheid en vrouwelijkheid bevestigend (Froyum, 2018; Velding, 2015, hooks, 2004).

Opmerkelijk aan deze gevoelsregel is dat die leeft in beide generaties. Hoewel de Gen Z mannen een minder patriarchale opvoeding kennen dan de Babyboomers, is afwijken van de regel ook bij hen eerder de uitzondering dan de norm. Dit werd het sterkst gevoeld en aangeleerd in hun dynamieken met leeftijdsgenoten op de middelbare school, en dat uit zich vandaag nog steeds in hun mannelijke vriendschappen. Op basis van dit onderzoek suggereer ik drie redenen waarom Gen Z en Babyboomers minder van elkaar verschillen dan ik initieel verwachtte: een vicieuze cirkel in emotionele expressie, geografie, en het belang van polarisering. Ten eerste zorgt de patriarchale gevoelsregel voor een vicieuze cirkel waarbij alle mannen aangeven open te staan voor de kwetsbaarheid en openheid van hun vrienden, maar toch voor het merendeel geremd blijven in hun expressie. Het is als een onzichtbare barrière waardoor bij de meerderheid van de mannen in beide generaties een afstand blijft hangen die langs beide kanten beantwoord wordt, ook als ze deze regel cognitief verwerpen. Hier is sprake van *talk versus action*: een verschil tussen een cognitieve overtuiging en een gevoelsmatige of gedragsmatige verandering; verwerping in overtuiging maar conformisme in gedrag. In hun overtuigingen zien we immers meer onderlinge verschillen dan in hun gedrag, want het kost erg veel energie om uit die cyclus te breken, en dit patroon toont zich in beide generaties.

De verschillen in overtuigingen onder de mannen blijken niet generationeel relevant maar wel geografisch. Alle stedelijke respondenten doorheen beide generaties wijzen het patriarchaat openlijk af, waarbij die afwijzing samengaat met een bredere afwijzing van verrechtsing in de samenleving. Hun maatschappijbeeld is een reflectie van post-materialistische waarden, waarbij attitudes pro diversiteit, welzijn, zelfexpressie en interpersoonlijk vertrouwen centraal staan (Inglehart & Baker, 2000). Daartegenover komt onder rurale mannen meer weerstand voor tegenover een divers wereldbeeld. Het idee wordt bekrachtigd dat de kosmopolitische, progressieve elite tegen de wil van de traditionele mens ingaat en die neigt te onderdrukken (Gent et al., 2013; Abou-Chadi et al., 2021). Flexibelere vormen van mannelijkheid blijken dan ook moeizamer in een rurale context, wat ook terugkomt in de respondenten die het belang van kracht en verantwoordelijkheid benadrukken als man, waarbij de praktische aanpak van emotie primeert (Silva, 2021; Abelson, 2019). Dit bevestigt het vaak verwaarloosde belang van spatiale context in onderzoek naar mannelijkheid (Silva, 2021). Het geografische contrast toont de klare aanwezigheid van polarisering aan die in beide generaties speelt. Zo komt onder de rurale Gen Z een terugkeer voor naar conservatieve idealen die ook circuleren op sociale media, waarbij kracht als man en verzet tegen feminisme in de verf gezet wordt (Frejsjö & Wernersson Birgersson, 2023). Dit leeft helemaal niet onder hun stedelijke generatiegenoten. De weinige verschillen die terug te vinden zijn tussen de Gen Z en Babyboomgeneratie schijnen licht op de groeiende polarisering tussen progressieve en conservatieve waarden in Westerse landen, en zo ook in België onder zowel jongere als oudere mannen (Moss & O'Connor, 2020; Borbáth et al., 2023).

Met deze studie was het mijn doel om bij te dragen aan de duiding van het maatschappelijke karakter van emotieregulatie. Zonder de waarde van psychologische en biologische verklaringen te willen invalideren, wilde ik de connectie aanscherpen tussen de intimiteit van het emotioneel leven en het structurele van gendernormen. Door gender studies en emotiesociologie te verbinden, kon ik via emotiesociologie de beleving van mannelijkheid uitdiepen, terwijl ik via het collectieve van gender emotie exploreerde. Waar gevoelsregels meestal aangetoond en

toegepast worden in specifieke sociale interacties en settings, zoals Hochschild (1983) in de economische setting van de emotieregulatie van stewardessen, wilde ik in de context van mannelijkheid aantonen hoe gevoelsregels ook ontstaan uit een breder sociaal construct als gender, en hoe daarop gereageerd wordt door de individuen vanuit een vorm van conformisme, internalisering of verwerping in de persoonlijke situaties die ze tegenkomen in hun alledaags leven. Dit perspectief hanteerde ik ook omdat ik vanuit de feministische benadering van dit onderzoek geloof dat het patriarchaat betrokken moet worden in de analyse van mannelijkheid en emotie. Het patriarchaat schaadt niet enkel vrouwen en minderheidsgroepen, maar ook mannen door wie en voor wie het systeem is opgebouwd (hooks, 2004; Kaufman, 1987). Ik ben ervan overtuigd dat het heel waardevol is om hier vandaag nog steeds oog voor te hebben, omdat de toenemende polarisering ook in België maakt dat patriarchale idealen niet enkel “van den oude stempel” zijn, maar dat ze levend, bloeiend en groeiend zijn, en niet enkel vrouwenrechten bedreigen maar ook het welzijn van mannen. Het patriarchaat benoemen voor wat het is, maakt de mechanismen die spelen in emotieregulatie zichtbaar. Naar aanleiding van de vicieuze cirkel in emotionele expressie waarover ik in deze studie meermaals schreef, concludeer ik dat het niet enkel belangrijk is om ruimte te maken voor sensitiviteit en bewustzijn in zichzelf, maar ook om sensitief en bewust om te gaan met mannen onderling. Een cognitief-rationele overtuiging kan zich enkel manifesteren als het gevolgd wordt door een gevoelsmatige en gedragsmatige belichaming. Ik denk hierbij ook aan het belang van positieve rolmodellen: of het nu gaat om vaders stimuleren om hun vaderschapsverlof daadwerkelijk op te nemen; om *pop culture* voorbeelden die niet nogmaals in oude patronen vervallen en dezelfde stereotypen van mannelijkheid blijven bekrachtigen, of om als persoon in een relatie met een man mannelijke emotionaliteit niet de rug toe te keren wanneer het erop aankomt. Belangrijk daarbij is wel dat het niet de taak van de ander wordt om de emotieregulatie van de man te gaan navigeren, wat bij vrouwen een gekende disbalans in emotiewerk is (Callard, 2019; hooks, 2004).

Allerlaatst wil ik enkele beperkingen aanhalen met aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Aangezien ik me in deze studie richtte op het generationele, kon ik het belang van geografie, net

als van etniciteit, niet ten volle uitwerken. De indicatie van de belangrijke rol die geografie speelt in de belichaming van mannelijkheid inspireert ertoe om de spatiale context verder uit te diepen, zeker omdat die een weerspiegeling vormt van de huidige trend van polarisering. Hoe zit de levensstijl van het dorp bijvoorbeeld in elkaar en hoe anders is die precies dan de stad? Hoe geeft dat vorm aan de waarden die mensen belangrijk vinden? En hoe wordt dat verschil dan een wij-vs-zij kwestie waar ze zich op positioneren en mee identificeren? Bovendien kunnen daarbinnen mogelijk ook verschillen zijn naargelang de provincie waar mensen wonen, en steden versus voorsteden.

Hetzelfde kan gezegd worden voor sociale media. Ik heb me niet in het bijzonder gericht op sociale media, maar dit als focus betrekken, kan de nodige diepgang toevoegen aan de polarisering in visies op mannelijkheid en gender in de brede zin. Internetfiguren Andrew Tate en Jordan Peterson zijn enkele namen die vielen tijdens de gesprekken, als token van zelfontwikkeling en zelfverbetering onder mannen. Het lijkt me erg verrijkend en relevant om dieper in te gaan op hoe deze trend niet enkel gerelateerd is aan mannelijke idealen, maar ook aan een discours van succes, productiviteit en persoonlijke verantwoordelijkheid, als verlenging van neoliberale en kapitalistische idealen in het persoonlijk leven van mannen. Aangezien de focus in dit onderzoek bovendien op mannen lag, heb ik geen vrouwen geïnterviewd. Uiteraard beïnvloeden patriarchale gendernormen ook hen sterk, op een volkomen andere manier dan mannen, wat het uitermate waardevol maakt om verder te bekijken wat dit betekent voor hun emotieregulatie en hoe dit verschilt van de ervaringen en attitudes van de mannen die ik interviewde.

Tot slot is mijn grootste reflectie de volgende: verreweg de grootste tekortkoming waar ik op stootte, betreft precies de aard van dit onderwerp, en deel van het hele punt van dit onderzoek: in de gesprekken die we voerden, kon ik gezien de aard van interviews niet anders dan ervan uitgaan dat mensen in staat zijn om wat ze voelen te verwoorden. Ik moest vertrekken vanuit de assumptie dat mensen over de zelfkennis, zelfreflectie en het zelfbewustzijn beschikken om wat ze voelen, te herkennen en te benoemen, dat ze daar het emotionele vocabularium steeds voor hebben. Maar dit is op zich eigenlijk al een heel rationele activiteit, terwijl gevoel dat niet per se

is, en ik bovendien geloof dat gevoel verder en dieper reikt dan een verbale beschrijving kan overbrengen. Observatie-onderzoek kan hierin mogelijk een hulp zijn, om via observaties ook onbewuste gewoontes en reacties op te pikken. Toch zal er altijd, onoverkomelijk, een kloof zijn tussen het gevoelsmatige en het rationele, beschrijvende, analyserende van wetenschappelijk onderzoek.

6. Referenties

- ◇ Abelson, M. (2019). *Men in Place: Trans Masculinity, Race, and Sexuality in America*. University of Minnesota Press.
- ◇ Abou-Chadi, T., Breyer, M., & Gessler, T. (2021). The (Re)Politicisation of Gender in Western Europe. *European Journal of Politics and Gender*, 4(2), 311-314.
<https://doi.org/10.1332/251510821X16177312096679>
- ◇ Al-Attar, G., De Meyer, S., El-Gibaly, O., Michielsen, K., Animosa, L.H., & Mmari, K. (2017). "A Boy Would Be Friends With Boys... and a Girl... With Girls": Gender Norms in Early Adolescent Friendships in Egypt and Belgium. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 30-34.
- ◇ Anjum, T. (2020). Ecofeminism: Exploitation of Women and Nature. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 5(4), 846-848.
- ◇ Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Peters, V., van der Velden, T., & de Goede, M. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Uitgevers.
- ◇ Barber, K. (2016). *Styling Masculinity: Gender, Class, and Inequality in the Men's Grooming Industry*. Rutgers University Press.
- ◇ Borbáth, E., Hutter, S., & Leininger, A. (2023). Cleavage Politics, Polarisation and Participation in Western Europe. *West European Politics*, 46(4).
<https://doi.org/10.1080/01402382.2022.2161786>
- ◇ Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. In: H. Cooper, P.M. Camic, D.L. Long, A.T. Panter, D. Rindskopf, and K.J. Sher (Eds.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol. 2. Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological* (pp. 77-71). American Psychological Association.
- ◇ Cabanas, E. (2016). Rekindling Individualism, Consuming Emotions: Constructing "Psytyzens" in the Age of Happiness. *Culture & Psychology*, 22(3).
- ◇ Callard, A. (2019). What Do Men Find Threatening about Women's Empowerment? *Feminism and Philosophy*, 18(2).

- ◇ Carlisle, J.E., & Clark, A.K. (2017). Green for God: Religion and Environmentalism by Cohort and Time. *Environment and Behavior*, 50(2). <https://doi.org/10.1177/0013916517693356>
- ◇ Cook, R.E., Nielson, M.G., Martin, C.L., & DeLay, D. (2019). Early Adolescent Gender Development: The Differential Effects of Felt Pressure from Parents, Peers, and the Self. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1912-1923.
- ◇ Das, S. (2022, 6 augustus). Inside the violent, misogynistic world of TikTok's new star, Andrew Tate. *The Guardian*. Geraadpleegd van <https://www.theguardian.com/technology/2022/aug/06/andrew-tate-violent-misogynistic-world-of-tiktok-new-star>
- ◇ de Boise, S. & Hearn, J. (2017). Are Men Getting More Emotional? Critical Sociological Perspectives on Men, Masculinities and Emotions. *The Sociological Review*, 65(4), 779-776. <https://doi.org/10.1177/0038026116686500>
- ◇ Diamond, L.M. (2020). Gender Fluidity and Nonbinary Gender Identities Among Children and Adolescents. *Child Development Perspectives*, 14(2), 110-115. <https://doi.org/10.1111/cdep.12366>
- ◇ Dimock, M. (2019). Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins. *Pew Research Center*, 17(1), 1-7.
- ◇ Foster, J., & Baker, J. (2022). Muscles, Makeup, and Femboys: Analyzing TikTok's "Radical" Masculinities. *Social Media + Society*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/20563051221126040>
- ◇ Filteau, M. (2014). "Who Are Those Guys? Constructing the Oilfield's New Dominant Masculinity." *Men and Masculinities*, 17(4), 396-416. doi:10.1177/1097184X14544905
- ◇ Frejsjö, G., & Wernersson Birgersson, N. (2023). *Unpacking Representations of Masculinity in the Digital Age: A Case Study of Andrew Tate's TikTok Presence*. [Masterscriptie, Karlstad University]. DiVa.
- ◇ Froyum, C. M. (2018). Gender and Emotion Management. In B. J. Risman, C. M. Froyum, & W. J. Scarborough (Eds.), *Handbook of the Sociology of Gender* (pp. 417-429). Springer.

- ◇ Gamoran, A. (2021). Sociology's Role in Responding to Inequality: Introduction to the Special Collection. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*. <https://doi.org/10.1177/23780231211020201>
- ◇ Garcia, F. (2016) *Coping and Suicide amongst the Lads: Expectations of Masculinity in Post-Traditional Ireland*. Palgrave Macmillan.
- ◇ Gent, W., Jansen, E., & Smits, J. (2013). Right-Wing Radical Populism in City and Suburbs: An Electoral Geography of the Partij voor de Vrijheid in the Netherlands. *Urban Studies*, 51(9), 1775-1794.
- ◇ Giuliano, P. (2021). Gender and Culture. *Oxford Review of Economic Policy*, 36(4), 944-961. <https://doi.org/10.1093/oxrep/graa044>
- ◇ Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- ◇ Gough, B. (2018). *Contemporary Masculinities: Embodiment, Emotion and Wellbeing*. Springer.
- ◇ Green, A. & McClelland, C. (2019). Male Gender Expression Conflict Between Baby Boomers and Millennials. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 7(6), 6-19.
- ◇ Greenfield, P.M. (2016). Social Change, Cultural Evolution, and Human Development. *Current Opinion in Psychology*, 8, pp. 84-92.
- ◇ Gross, J.J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271– 299.
- ◇ Halim, M.L.D., Walsh, A.S., Tamis-LeMonda, C.S., Zosuls K.M., & Ruble, D.N. (2018). The Roles of Self-Socialization and Parent Socialization in Toddlers' Gender-Typed Appearance. *Scholarly Journal*, 47(8), 2277-2285. DOI:10.1007/s10508-018-1263-y
- ◇ Haraway, D. (1991). Situated knowledges: the science question in feminism and the privilege of partial perspective. In D. Haraway, *Simians, cyborgs, and women. The reinvention of nature* (p. 183-201). Free Association Books.
- ◇ Hegelson, V.S. (2017). *Psychology of Gender*. Routledge.
- ◇ Hesse-Biber, S. N. (2011). *Handbook of Feminist Research: Theory and Praxis*. SAGE.

- ◇ Hochschild, A. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling* (3de editie). University of California Press.
- ◇ Hochschild, A. (1998). The Sociology of Emotion as a Way of Seeing. In S. J. Williams & G. Bendelow (Reds.), *Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues*. Psychology Press.
- ◇ hooks, b. (2004). *The Will to Change: Men, Masculinity, and Love*. Washington Square Press.
- ◇ Hunt, K., Sweeting, H., Keoghan, M., & Platt, S. (2021). Sex, Gender Role Orientation, Gender Role Attitudes and Suicidal Thoughts in Three Generations. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 641-647. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0074-y>
- ◇ Inglehart, R. & Baker, W. (2000). Modernization, Cultural Change, and the Persistence of Traditional Values. *American Sociological Review*, 65(1), 19-51.
- ◇ Isaacowitz, D., Toner, K., Goren, D., & Wilson, H. (2008). Looking While Unhappy: Mood-Congruent Gaze in Young Adults, Positive Gaze in Older Adults. *Psychological Science*, 19, 848–853.
- ◇ Jacobsen, M. H., & Smith, G. (2022). *The Routledge International Handbook of Goffman Studies*. Taylor & Francis.
- ◇ Jacobsen, M.H. (2018). *Emotions, Everyday Life and Sociology*. Routledge.
- ◇ Jakupcak, M., Tull, M.T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, Shame, and Fear of Emotions as Predictors of Men's Expressions of Anger and Hostility. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(4), 275.
- ◇ James, W. (1879). The Sentiment of Rationality. *Mind*, 4(15), 317-346.
- ◇ Jensen, K., & Wallace, M. (2015). Introduction: Facing Emotions. *PMLA*, 130(5), 1249-1268. doi:10.1632/pmla.2015.130.5.1249
- ◇ Jewell, J.A., & Brown, C.S. (2014). Relations among Gender Typicality, Peer Relations, and Mental Health during Early Adolescence. *Social Development*, 23, 137–156. <https://doi.org/10.1111/sode.12042>

- ◇ John, O.P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1333.
- ◇ Kaufman, M. (1987). The Construction of Masculinity and the Triad of Men's Violence. *Beyond Patriarchy: Essays by Men on Pleasure, Power and Change*. Oxford University Press.
- ◇ Kimmel, M.S. (2009). Gender Equality: Not for Women Only. In M.F. Özbilgin, *Equality, Diversity and Inclusion at Work*. Elgar. <https://doi.org/10.4337/9781848449299>
- ◇ King, T.L., Shields, M., Sojo, V., Daraganova, G., Currier, D., O'Neil, A., King, K., & Milner, A. (2020). Expressions of Masculinity and Associations with Suicidal Ideation among Young Males. *BMC Psychiatry*, 20(228). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-2475-y>
- ◇ Kosar, S.A. (2020). *Millennials and Generation Z: Men's Perspectives on Hashtag Feminism* [Masterscriptie, Virginia Polytechnic Institute and State University]. Virginia Tech.
- ◇ Lavorgna, L.A. (2021). *Exploring the Effects of Masculinity Norms on Attitudes Towards Help Seeking in Males: a Comparison Across Generations* (Publicatienr. 28492494) [Masterscriptie, Southern Connecticut State University]. ProQuest.
- ◇ Lively, K. J., & Weed, E. A. (2014). Emotion Management: Sociological Insight into What, How, Why, and to What End? *Emotion Review*, 6(3), 202–207. <https://doi.org/10.1177/1754073914522864>
- ◇ Lloyd, G. (1984). *The Man of Reason: Male and Female in Western Philosophy*. Routledge.
- ◇ Luttrell, R. & McGrath, K. (2021). *Gen Z: The Superhero Generation*. Rowman & Littlefield.
- ◇ Mayer, V. (2009). How to be "Emotional"? In M. Samela & V. Mayer (Reds.), *Emotions, Ethics, and Authenticity*. John Benjamins.
- ◇ Merriam-Webster (z.d.). Emotion. In Merriam-Webster.com dictionary. Geraadpleegd op 24 juli, 2023, via <https://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion>
- ◇ Meth, P. (2009). Marginalised Men's Emotions: Politics and Place. *Geoforum*, 40(5), 853–863. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2009.07.002>
- ◇ Migchelbrink, F. (2009). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. SWP.

- ◇ Mortelmans, D. (2013). *Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden* (vierde editie). Acco.
- ◇ Moss, J.T., & O'Connor, P.J. (2020). Political Correctness and the Alt-Right: The Development of Extreme Political Attitudes. *PLOS ONE*, 15(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239259>
- ◇ Myrtinnen, H. (2018). Stabilizing or Challenging Patriarchy? Sketches of Selected “New” Political Masculinities. *Men and Masculinities*, 22(3). <https://doi.org/10.1177/1097184X18769137>
- ◇ Orelus, P.W. (2010). *The Agony of Masculinity: Race, Gender, and Education in the Age of “New” Racism and Patriarchy*. Peter Lang Publishing.
- ◇ Pascoe, C.J. (2014). *Dude, you’re a fag: masculinity and sexuality in high school* (tweede editie). University of California Press.
- ◇ Pauletti, R.E., Cooper, P.J., & Perry, D.G. (2014). Influences of Gender Identity on Children’s Maltreatment of Gender-Nonconforming Peers: a Person × Target Analysis of Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 843–866. <https://doi.org/10.1037/a0036037>
- ◇ Pease, B. (2019). *Facing Patriarchy: From a Violent Gender Order to a Culture of Peace*. Zed Books.
- ◇ Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research and Experience, Volume 1: Theories of Emotion* (Vol. 1, pp. 3–33). Academic Press.
- ◇ Reeser, T.W. & Gottzén, L. (2018). Masculinity and Affect: New Possibilities, New Agendas. *Norma*, 13(3-4), 145-157. <https://doi.org/10.1080/18902138.2018.1528722>
- ◇ Rice, S., Fallon, B., & Bambling, M. (2020). Men and Depression: The Impact of Masculine Role Norms Throughout the Lifespan. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 133-144. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.133>
- ◇ Rice, S., Oliffe, J., Seidler, Z., Borschmann, R., Pirkis, J., Reavley, N., & Patton, G. (2021). Gender Norms and the Mental Health of Boys and Young Men. *The Lancet*, 6(8). [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00138-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00138-9)

- ◇ Robinson, M. (2020). Two-Spirit Identity in a Time of Gender Fluidity. *Journal of Homosexuality*, 67(12). <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1613853>
- ◇ Robinson, O.C. (2013). Values and Adult Age: Findings from Two Cohorts of the European Social Survey. *European Journal of Aging*, 10(11-23). <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0247-3>
- ◇ Roose, H., & Meuleman, B. (2017). *Methodologie van de sociale wetenschappen: een inleiding*. Academia Press.
- ◇ Russell, J. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. doi:10.1037/h0077714. hdl:10983/22919
- ◇ Schneider, M.C. & Bos, A.L. (2019). The Application of Social Role Theory to the Study of Gender in Politics. *Political Psychology*, 40(1), 173-213. <https://doi.org/10.1111/pops.12573>
- ◇ Shakespeare, W. (2011). *As You Like It* (B. A. Mowat & P. Werstine, Red.). Washington Square Press. (Origineel werk gepubliceerd 1623)
- ◇ Silva, T. (2022). Masculinity Attitudes Across Rural, Suburban, and Urban Areas in the United States. *Men and Masculinities*, 25(3), 377–399. <https://doi.org/10.1177/1097184X211017186>
- ◇ Solomon, R.C. (2007). *True to Our Feelings: What Our Emotions are Really Telling Us*. Oxford University Press.
- ◇ Stanley, L. & Wise, S. (1993). *Breaking out again: feminist ontology and epistemology*. Routledge.
- ◇ Urry, H.L., & Gross, J.J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6). <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>
- ◇ Velding, V.G. (2015). *Growing up Tween: Femininity, Masculinity, and Coming of Age* (Publicatienr. 3727327) [Doctoraatsdissertatie, Wayne State University]. Sociological Abstracts.

- ◇ Vogels, C. (2020). "(Un) Knowing the Rules of the Game: Young Men's Precarious Talk About 'Territory Marking' in Rural Aotearoa/New Zealand." *Rural Sociology*, 85(1), 190–212. <https://doi.org/10.1111/ruso.12277>
- ◇ Wasylikiw, L. & Clair, J. (2018). Help Seeking in Men: When Masculinity and Self-Compassion Collide. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 234-242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/men0000086>
- ◇ Williams, S. J. & Bendelow, G. (1998). *Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues*. Psychology Press.
- ◇ Woodward, K. & Woodward, S. (2015). Gender studies and Interdisciplinarity. *Humanities & Social Sciences Communications*. <https://doi.org/10.1057/palcomms.2015.18>
- ◇ Ypulse (2023, 5 juni). Gen Z is Officially Using TikTok More Than Any Other Social Media Platform. YPulse.com. Geraadpleegd op 16 augustus 2023, van <https://www.ypulse.com/article/2023/06/05/gen-z-is-officially-using-tiktok-more-than-any-other-social-media-platform/#:~:text=While%20Gen%20Z%20has%20named,of%20their%20most%2Dused%20platform>
- ◇ Yu, C., Zuo, X., Blum, R.W., Tolman, D.L., Kågsten, A., Mmari, K., De Meyer, S., Michielsen, K., Basu, S., Acharya, R., Lian, Q., & Lou, C. (2017). Marching to a Different Drummer: A Cross-Cultural Comparison of Young Adolescents Who Challenge Gender Norms. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.07.005>

7. Appendix

Bijlage 1: Vragenprotocol

Drop-off/openingsvragen:

- ◇ Kan je me om te beginnen iets meer over jezelf vertellen?
 - Geboortjaar
 - Woonplaats: woon je hier al lang of waar heb je vroeger gewoond (meer ruraal / stedelijk)?
 - Opleiding / hoogst behaalde diploma
 - Gezinssamenstelling / relatiestatus
 - Broers / zussen
 - Migratie-achtergrond (ten minste 1 grootouder niet in BE geboren, welke generatie)

Inleidingsvraag:

- ◇ De laatste jaren wordt er veel gepraat over gender(gelijkheid) en mannelijkheid, zoals het idee van 'de nieuwe man' die kwetsbaar moet kunnen zijn, mag huilen, en niet per se dominant hoeft te zijn. Sommigen mensen vinden dit bullshit, anderen zijn helemaal mee. Wat vind jij daarvan?
 - Tegelijkertijd zien we, ook op sociale media, ook een terugkeer naar meer traditionele ideeën van de sterke, onafhankelijke man – denk bv. aan iemand als Andrew Tate. Hoe sta je daar dan tegenover?

Transitievragen:

- ◇ Kun je me iets vertellen over je opvoeding?
 - Hoe werd je als jongen opgevoed thuis (heel vrij, eerder traditioneel,...)?
 - Hoe uitte dat zich? Kun je voorbeelden geven?
- ◇ Welke ideeën, verwachtingen heb je meegekregen van je ouders over hoe een jongen/man moet zijn?

- Wat vond jij daarvan? Was je het ermee eens? Nam je die dingen over? Verzette je je daartegen?
 - Welke eigenschappen heb je daarvan meegenomen vandaag de dag nog? Hoe uit dat zich?
 - Indien geen verwachtingen/druk: hoe denk je dat ze zouden reageren moest je afwijken van de norm?
 - ◇ Welke verwachtingen heb je op school gevoeld die op jou lagen als jongen, die anders leken dan bij meisjes?
 - Kun je een voorbeeld geven van een situatie die is voorgekomen?
 - Wat vond je daarvan? Hoe voelde je je daarbij? Hoe ben je daarmee omgegaan?
 - ◇ Voelde je ook verwachtingen of druk van leeftijdsgenoten om je op een bepaalde manier te gedragen als jongen?
 - Hoe ging je daar dan mee om?
 - Zo nee: hoe denk je dat ze zouden reageren moest je afwijken van de norm?
- Indien ze druk/verwachtingen voelden van thuis/school/peers: van wie heb je het meeste druk ervaren?
- ◇ (Eventueel: zijn er momenten geweest dat je je niet mannelijk genoeg voelde?
 - Kun je een moment beschrijven?)
 - ◇ (Eventueel: zou je jezelf een emotioneel kind noemen?
 - Zo ja, waarom? Hoe uitte dit zich?)
 - ◇ Was er thuis ruimte om emoties te uiten en kwetsbaar te zijn als jongen?
 - Op welke manier kwam dit tot uiting? Kun je een voorbeeld geven?
 - ◇ Vind je jezelf een emotioneel persoon?
 - Op welke manier? Kun je een voorbeeld geven?

Sleutelvragen:

- ◇ Lijstje geven met emoties: kan je de emotie(s) eruit pikken die je doorgaans het meest voelt / die je het makkelijkst kan oproepen? En die die je het minst voelt?

- Welke van deze emoties *uit* je het meest en welke het minst?
- Indien er een verschil is tussen het voelen en uiten: hoe komt dit denk je?
- Is dit altijd al zo geweest?
 - Welke emoties kon je vroeger gemakkelijk voelen, die je nu minder voelt?
 - Welke emoties kon je vroeger gemakkelijk uiten, die je nu minder uit?
 - Hoe speelt ouder worden voor jou een rol in omgaan met je emoties?
- ◇ Hoe ga jij ermee om als je je niet goed voelt?
 - Als ik zeg 'je niet goed voelen', om welke emotie(s) gaat dat dan vooral voor jou?
 - Uit je je gevoel meestal?
 - Zo ja, aan wie? En op welke manier (peilen naar intensiteit, zacht, fel, beschaamd,...)?
 - Zo nee, hoe komt dit denk je?
 - Als je je gevoel vooral voor jezelf houdt, wat doe je dan om ze te verwerken voor jezelf? Hoe ga je daarmee om voor jezelf? (Bv. overdenken, net afleiding zoeken, muziek maken, schrijven,...)
- ◇ Hoe gaan andere mensen ermee om als je je gevoel uit? Krijg je weleens slechte reacties vanuit je omgeving als je je emotioneel of kwetsbaar opstelt als man?
 - Zo ja, door wie?
 - Hoe ga jij daar dan mee om?
- ◇ Spreek je er binnen je vriendschappen met andere mannen over als jullie jullie niet goed voelen?
 - Voel je daar soms ongemak bij? Waaraan ligt dat volgens jou?
 - (Eventueel: is dat anders dan bij je partner / persoon bij wie de respondent het meest kwetsbaar kan zijn?)
- ◇ Wat vind je ervan als andere mannen emotioneel of kwetsbaar zijn tegenover jou?
 - Moet je daaraan wennen? Hoe reageer je daarop?
- ◇ Zijn er emoties die je minder mannelijk laten voelen? Zo ja, welke?

- Zijn er emoties die je meer mannelijk laten voelen? Zo ja, welke? En probeer je je dan ook aan te passen hieraan?
- ◇ Indien de respondent een relatie heeft: heeft je relatie een impact op wat man zijn betekent voor jou?
 - Heeft je relatie een impact op hoe je kwetsbaar kan zijn en emotie kan uiten?

Besluitende vragen:

- ◇ Van alle dingen waar we het vandaag over gehad hebben, wat zou je vooral willen dat ik onthoud?
- ◇ Zijn er dingen die we over het hoofd hebben gezien tijdens het gesprek of die je graag nog wilt toevoegen?

Bijlage 2: Consent form

Geïnformeerde toestemming: Deelname kwalitatief onderzoeksproject naar mannelijkheid en emotie

Beste

In kader van mijn masterproef Sociologie aan de faculteit Politieke en Sociale Wetenschappen aan Universiteit Gent, voer ik onderzoek uit naar de rol die gendernormen spelen in de emotieregulatie van Belgische mannen.

Gedurende het academiejaar 2023-2024 neem ik hiervoor interviews af bij Generation Z en Babyboomer mannen. Graag wil ik u vragen of u wilt deelnemen aan een interview. Een interview duurt tussen de 30'-90' en wordt opgenomen (audio) voor analysedoeleinden. De opname zal enkel toegankelijk zijn voor mezelf, mijn promotor en commissaris.

Als interviewer en onderzoeker verbind ik me ertoe om:

1. Geen echte namen te gebruiken in het presenteren van / rapporteren over de data, maar te werken met pseudoniemen;
2. De verzamelde data enkel te delen met mijn promotor en commissaris;
3. Op het einde van het academiejaar de verzamelde data te vernietigen;
4. Enkel een interview af te nemen als de interviewer en de respondent deze brief hebben ondertekend en elk een exemplaar krijgen van de ondertekende brief.

Met vriendelijke groet

Siel De Bruyn

Datum:

Handtekening:

Contactgegevens: siel.debruyn@ugent.be

Ik, (naam van persoon die deelneemt aan interview) heb kennis genomen van de inhoud van deze brief en wil WEL/NIET (schrapping wat niet past) deelnemen aan een interview in kader van het onderzoek naar de emotieregulatie van Belgische mannen.

Handtekening:

Bijlage 3: Respondentenmatrix

RESPONDENT	Geboortear	Generatie	Geografie	Opleiding	Gezinssamenstelling (+ broers/zussen + relatie)	Migratie-achtergrond
Sami	2001	Gen Z	Stedelijk	Universiteit: Politieke wetenschappen	Ouders samen, 1 halfzus, 1 zus en 1 broer + heeft een vriendin	Ja, 1 ^e generatie (Niger)
Ralf	2001	Gen Z	Stedelijk	ASO Latijn-Wetenschappen	Ouders samen + heeft een vriendin	Nee
Tijs	2001	Gen Z	Ruraal maar sinds middelbaar onderwijs in Gent	Universiteit: Sociologie	Ouders samen, 2 broers en 1 zus	Ja, 3 ^e generatie (Nederland)
Adriaan	1964	Babyboomer	Ruraal	ASO Wetenschappen	Heeft een vriendin, woont alleen, 1 zoon uit huis met ex-vrouw. Opgroeit met 4 zussen en 3 broers	Ja, 3 ^e generatie (Nederland)
Luc	1960	Babyboomer	Ruraal	Middelbaar: Handel (onafgewerkt) dus lagere school	Gehuwd, 3 kinderen uit huis. Opgroeit met 3 broers en 1 zus	Nee
Julien	1957	Babyboomer	Ruraal	Hogeschool: Boekhouder	Gescheiden, zoon en dochter uit huis. Opgroeit met 1 zus	Nee
David	1952	Babyboomer	Ruraal	Middelbaar: Mechanica	Gehuwd, 3 zoons uit huis. Opgroeit met 4 zussen en 1 broer, vader gestorven op 12-jarige leeftijd	Nee
Martijn	1953	Babyboomer	(Voor)stedelijk	Universiteit: moraalwetenschappen (onafgewerkt) + volwassenenonderwijs	Gehuwd, 1 dochter. Opgroeit met 1 broer	Nee
Ron	1957	Babyboomer	Stedelijk	Graduaat: Orthopedagogie	Gehuwd, 2 zoons uit huis, stiefvader	Nee

					van 2 kinderen van de vrouw. Opgegroeid met 5 zussen en 1 broer	
Jelle	2002	Gen Z	Ruraal	Hogeschool: Elektromechanica	Gescheiden ouders, 1 grote zus, 1 jongere broer	Nee
Vic	2000	Gen Z	Ruraal	Universiteit: Kinesithérapie	Enig kind, ouders samen + heeft een vriendin	Nee
Marco	2000	Gen Z	Ruraal	ASO Latijn – Wiskunde	1 oudere zus, ouders samen + heeft een vriendin	Nee
Daniel	1956	Babyboomer	(Voor)stedelijk	Regentaat Nederlands – Engels – Godsdienst	Gescheiden, 2 zoons uit huis. Opgegroeid met 1 jongere zus	Nee
Jo	1957	Babyboomer	(Voor)stedelijk	Licentiaat Pers en Communicatie	Samenwonend met vriendin. Opgegroeid als enig kind	Nee
Edwin	1998	Gen Z	Stedelijk	Universiteit: Klinische psychologie	1 oudere zus en broer, ouders samen	Nee
Ramses	1999	Gen Z	Stedelijk	Hogeschool: Toegepaste Informatica	1 oudere broer en zus, 1 jongere zus, gescheiden ouders, opgevoed door moeder	Ja, 2 ^e generatie (Congo)

Bijlage 4: Codeerschema

Thema	Subthema	Categorie	Open code
Maatschappijbeeld			
Invloeden gendernormen	Thuisituatie		
	Dynamiek met leeftijdsgenoten		
	Schoolervaring		
	Relatie		
Innerlijke beleving emotie			
Emotionele expressie	Ruimte voor emotie	Zelf	
		Thuisituatie	
		Vrienden	
		Relatie	
	Emotie als drempel	Zwakke	
		Ongemak	
		Onderdrukking	
	Emotie als bijkomstig		
	Emotie als praktisch probleem	Rationaliteit	
		Persoonlijke verantwoordelijkheid	
	Boosheid als natuurlijk		
Rol van leeftijd			

Bijlage 5: Uitleg codeerschema

THEMA 1: Maatschappijbeeld

Dit thema geeft een algemeen beeld weer van hoe de respondent zich verhoudt tegenover de maatschappij en zijn medemens. Hierbij gaat het voornamelijk om attitudes ten opzichte van gender. Dikwijls gaan deze attitudes samen met andere maatschappelijk relevante attitudes, zoals een houding tegenover mentaal welzijn, de LGBTQ+ gemeenschap, etniciteit en collectivistische vs individualistische standpunten.

Voorbeelden van codes voor dit thema: "mannelijkheid als sociaal construct"; "te veel diversiteit op tv qua huidskleur, etniciteit, seksualiteit, genderidentiteit"; "vroeger gingen mensen naar de psycholoog omdat ze echte problemen hadden".

THEMA 2: Invloeden gendernormen

Om de attitudes en ervaringen van de respondent te kunnen plaatsen, bekijk ik welke invloeden hij heeft meegekregen op vlak van gendernormen. Hiervoor deel ik dit thema op in een aantal subthema's.

Subthema: Thuissituatie

Als eerst wil ik begrijpen hoe de respondent is opgevoed en welke rol zijn thuissituatie heeft gespeeld in de gendernormen die hij, al dan niet bewust, heeft meegekregen.

Voorbeelden van codes: "minder controlerend tegenover zoon dan tegenover dochter"; "verantwoordelijkheid opnemen is belangrijk".

Subthema: Dynamiek met leeftijdsgenoten

Naast de thuissituatie is ook de dynamiek met leeftijdsgenoten een belangrijke invloed. Dit subthema bevat de codes die beschrijven hoe de verhouding was/is tussen de respondent en zijn leeftijdsgenoten of vrienden, zowel op school als daarbuiten.

Voorbeelden van codes: "onder jongens is er altijd een stoerheidsconcurrentie"; "gay overkomen in het middelbaar bracht zijn mannelijkheid in het gedrang".

Subthema: Schoolervaring

Een derde subthema gaat om de schoolervaring van de respondent. Dit subthema kijkt verder dan de dynamiek met leeftijdsgenoten, maar geeft een overzicht van de algehele, algemene ervaring op school; denk hierbij aan hoe de school al dan niet fysiek gesplitst werd op basis van gender, verschillen tussen de lagere en middelbare school, en de behandeling door leerkrachten.

Voorbeelden van codes: "gescheiden speelplaats op de lagere school"; "leerkrachten pakten eerder een jongen fysiek aan dan een meisje".

Subthema: Relatie

Dit laatste subthema beschrijft hoe de respondent zich verhoudt tegenover zijn partner en hoe zijn partner al dan niet een rol speelt in zijn attitudes ten opzichte van gender. Dit kan gaan om een verandering in zijn attitudes of net om een bevestiging ervan.

Voorbeelden van codes: "zijn relatie zorgt ervoor dat hij man zijn niet linkt aan stereotiepe gedragingen"; "voor hij zijn vriendin kende, linkte hij status en aanzien aan mannelijkheid".

THEMA 3: Innerlijke beleving emotie

Dit thema gaat om de wijze waarop de respondent zijn innerlijke gevoelswereld beleeft: het geeft een opsomming van de emoties die de respondent voelt, het meest in zichzelf herkent en erkent, en hoe hij ze evalueert.

Voorbeelden van codes: "verwondering als *full body experience*"; "heeft het gevoel pas boos te mogen zijn als er genoeg irritaties samenkomen"; "voelt zich niet mannelijk als hij depressief is".

THEMA 4: Emotionele expressie

Naast de wijze waarop de respondent zijn emoties ervaart, wil ik ook achterhalen hoe hij ermee omgaat. Dit kan gaan om een verbale uiting, maar ook om een vorm van expressie voor zichzelf, zoals schrijven of muziek maken.

Subthema: Ruimte voor emotie

In dit eerste subthema bekijk ik of en hoe er al dan niet ruimte voor emotie is en actief gecreëerd wordt in het (sociaal) leven van de respondent.

Categorie: Zelf

Hier gaat het om een omschrijving van de wijze waarop de respondent zelf ruimte maakt voor emotie.

Voorbeelden van codes: "als hij zich niet goed voelt, uit hij het snel"; "muziek helpt om moeilijke emoties te verwerken".

Categorie: Thuisituatie

Deze categorie kijkt naar de wijze waarop er ruimte was/is voor emotionele expressie in de thuissituatie van de respondent.

Voorbeelden van codes: "als jongen werd hem dikwijls gezegd dat hij niet mocht klagen"; "ouders verwachten minder emotionele openheid van zoon dan van dochter".

Categorie: Vrienden

Deze derde categorie bekijkt in welke mate er ruimte voor emotie is onder vrienden.

Voorbeelden van codes: "zou het fijn vinden als vrienden emotioneel opener zouden zijn tegenover hem"; "mist soms diepgang in zijn mannelijke vriendschappen door een gebrek aan emotionele openheid".

Categorie: Relatie

Als de respondent een relatie heeft, kan ook de dynamiek met de partner een rol spelen in de wijze waarop er met emotie omgegaan wordt en hoe er al dan niet ruimte en gemak gecreëerd wordt voor openheid en kwetsbaarheid. Voorbeelden van codes: "huilt zelden maar wel bij zijn vriendin"; "romantische relatie zet een persoonlijk proces in gang van hoe hij met zijn emoties omgaat".

Subthema: Emotie als drempel

Nu duidelijk is in welke mate er ruimte is voor emotie in het dagelijks leven van de respondent, zoom ik in op de wijze waarop dit concreet gebeurt. Dit subthema duidt hoe sociale dynamieken ervoor zorgen dat emotie en de expressie ervan als drempel worden gezien. Hierbij gaat het dus om een afwijzing van emotie; om een bepaalde negativiteit die het met zich meedraagt. De meeste codes in dit subthema geven meer uitleg over de dynamiek onder mannelijke vrienden.

Categorie: Zwakte

Hier gaat het om de codes die duidelijk maken dat emotie als zwakte gezien wordt.

Voorbeelden van codes: "jongens mochten niet klagen, noch huilen op school"; "duidelijke expressie van verdriet is aandachtzoekertje"

Categorie: Ongemak

Deze categorie toont aan hoe emotie niet zozeer als zwakte wordt gezien, maar wel als ongemak wordt aanvoeld.

Voorbeelden van codes: "emotionele expressie is ongemakkelijk onder vrienden omdat de cultuur er niet voor opgebouwd is"; "mannen zijn minder open t.o.v. elkaar en knuffelen minder omdat hen een soort homofobie t.o.v. elkaar wordt aangeleerd".

Categorie: Onderdrukking

De laatste categorie in dit onderdeel betreft alle codes die aangeven dat emoties actief onderdrukt en weggestopt worden.

Voorbeelden van codes: "mannen proberen hun verdriet en angst weg te lachen"; "verdriet voelt hij intern maar komt er minder uit".

Subthema: Emotie als bijkomstig

Anders dan het subthema "Emotie als drempel" kent emotie in dit subthema niet zozeer een negatieve connotatie. Het gaat hier om de vaststelling dat er simpelweg geen behoefte is aan emotionele expressie of openheid.

Voorbeelden van codes: "intentie van afspreken met vrienden is nooit puur om te babbelen over hun leven/gevoelens"; "mannen spreken meer af ter afleiding dan om aan hun problemen en gevoelens te denken".

Subthema: Emotie als praktisch probleem

Naast de ervaring van emotie als drempel en als bijkomstigheid, wordt emotie ook gezien als praktisch probleem. Hier wordt emotie gekaderd als een probleem dat praktisch opgelost moet worden, wat bijgevolg een bepaalde kordaatheid vereist.

Categorie: Rationaliteit

In deze eerste categorie ligt de nadruk op een rationele aanpak van de emotie in kwestie.

Voorbeelden van codes: "begrijpt het nut niet van irritatie en frustratie"; "uit zijn probleem aan anderen enkel als zij hem kunnen helpen het op te lossen".

Categorie: Persoonlijke verantwoordelijkheid

Deze tweede categorie richt zich op het aspect van persoonlijke verantwoordelijkheid. Hieronder vallen de codes die het belang van persoonlijke verantwoordelijkheid belichten in het maken van eigen keuzes en het omgaan met emotie.

Voorbeelden van codes: "je depressie ligt aan de keuzes die je maakt"; "je kiest je omgeving zelf zodat je je goed voelt".

Subthema: Boosheid als natuurlijk

Een laatste subthema brengt de prominentie van boosheid naar boven in de emotieregulatie van de respondent, waarbij boosheid als natuurlijk, gemakkelijk en als recht wordt gezien als man.

Voorbeelden van codes: "boosheid is een makkelijkere emotie om te uiten dan andere negatieve emoties"; "dynamiek wordt in de hand gewerkt dat hij als papa/opa boos kan zijn op zijn (klein)kinderen".

THEMA 5: Rol van leeftijd

Onder dit thema vallen de codes die aanduiden wat de rol is van de leeftijd van de respondent in zijn emotieregulatie en aansluitend hoe zijn beeld van mannelijkheid door zijn ouderdom geëvolueerd is.

Voorbeelden van codes: "door ouderdom heeft hij meer controle over zijn emoties"; "reflecteert meer over zijn emoties dan vroeger".

Bijlage 6: Lijst emoties

Kalmte	Verrassing/verwondering	Enthousiasme
Blijdschap	Stress	Onzekerheid
Verdriet	Irritatie/frustratie	Schaamte
Boosheid	Depressiviteit	Angst

Bronnen:

- ◇ Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, Theories of emotion* (Vol. 1, pp. 3–33). New York: Academic Press.
- ◇ Russell, J. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. [doi:10.1037/h0077714](https://doi.org/10.1037/h0077714). [hdl:10983/22919](https://hdl.handle.net/10983/22919)
- ◇ Jakupcak, M., Tull, M.T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, Shame, and Fear of Emotions as Predictors of Men's Expressions of Anger and Hostility. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(4), 275.