

Ben je voor of tegen?

Tien praktische tips om met polarisatie om te gaan

Ivo Brughmans en Silvia Derom



Angst, onzekerheid en twijfel

Onzekerheid is altijd deel van het leven geweest, maar op dit moment ervaren we met z'n allen wat relatietherapeute Esther Perel zo treffend 'prolonged uncertainty' noemt. We voelen ons niet alleen onzeker, we weten ook niet wanneer dat gevoel van onzekerheid weer zal verdwijnen. Corona maakt deze onzekerheid tastbaarder dan ooit: 'Zitten we straks weer met het hele gezin thuis te werken?'; 'Zal mijn inkomen de komende maanden (weer) kelderen?'; 'Kan ik nog in het ziekenhuis terecht als dat nodig is?'; 'Zal ik kerst met mijn familie kunnen doorbrengen?'; enz.

Maar het zit dieper dan dat. Het gaat in deze tijden van onzekerheid om een fundamentele zoektocht naar identiteit: 'Hoe moet ik mij verhouden tot de onafgebroken stroom van onbekende en vaak bedreigende gebeurtenissen?'; 'Hoe ga ik om met alle tegenstrijdige informatie?'; 'Wat is waar en goed?'; 'Wie ben ik, en waar is mijn plek in deze superdiverse en behoorlijk chaotische wereld?'. Onderliggend is de angst om uit de boot te vallen, om nergens bij te horen, om verteerd te worden door twijfel en tweestrijd. We verlangen naar controle, naar voorspelbaarheid, maar het lijkt ons steeds weer te ontglippen.

De veiligheid van de groep

Om niet alleen te staan, hebben we meer dan ooit behoefte om ons te verbinden. We zoeken bevestiging in onze relatie met anderen, in de veiligheid van een groep. De gemakkelijkste manier om zekerheid, veiligheid en verbinding te vinden is om ons terug te trekken in een groep van gelijkgestemden. Een groep van mensen die overtuigd zijn van hun gelijk en dit versterken door zich af te zetten tegen andere groepen. De nood aan verbinding slaat zo om in het tegengestelde: polarisatie. Tegenstellingen tussen mensen, tussen groepen worden groter. Scherper. Vijandiger.

De tegengestelde partijen hebben elkaar ook nodig om elkaars innerlijke tweestrijd en twijfels weg te nemen. De wereld is weer helder! We wisselen niet meer met elkaar uit en trekken ons terug in ons grote gelijk. Vaak gaat het ook helemaal niet om de inhoud van de controversie – elke aanleiding kan voldoende zijn om de zaak op scherp te zetten - maar om de fundamentele behoefte om gezien, gehoord en erkend te worden. Om ergens bij te horen.

De druk om kleur te bekennen

Polarisatie is een proces dat ons allen raakt. Ook al willen we ons aan dit zwart-wit denken onttrekken en ons gevoel voor nuance behouden, we voelen de druk om kleur te bekennen. De verleiding is groot om op elk zwart-wit standpunt met een even binair tegenstandpunt te reageren. Ben je 'voor' of 'tegen'? Want twijfelen of 'niet weten', dat is alleen voor zwakkelingen. Polarisatie verscheurt vriendenkringen en verdeelt zelfs families. Veel mensen durven zich gewoon niet meer uit te spreken uit angst voor hatelijke reacties en trekken zich terug. Het is of deel worden van het gepolariseerd debat, of er helemaal uitblijven... Of is er toch een alternatief?

De uitdaging

De vraag is hoe je hier als persoon effectief mee kunt omgaan. 'Effectief' wilt zeggen dat je geen deel van het gepolariseerd probleem wordt, maar ook dat je niet aan de kant blijft staan. Hoe kun je toch je open geest bewaren wanneer de druk om positie in te nemen torenhoog is? Hoe kun je loyaal zijn aan jezelf en je eigen standpunten, maar toch ook openheid naar anderen behouden? Is er ook verbinding mogelijk die niet berust op afscheiding en uitsluiting?

Tips

Hierbij vind je 10 tips die je kunnen helpen om als individu om te gaan met wrijving, spanning en verdeeldheid. Ze helpen jou om meer rust te vinden in het ongemak, om je grenzen beter aan te voelen, maar ook: om (hopelijk) terug meer in verbinding te kunnen gaan met de ander en het grotere geheel.

1. **Ontmoet de ander** en kijk hem/haar in de ogen. Ga face-to-face gesprekken aan, in plaats vanop veilige afstand via sociale media te reageren. Kom uit je bubbel en ontmoet mensen die anders zijn dan jij. Paradoxaal genoeg is het in de ontmoeting dat we ook andere facetten gaan zien van die 'ander', die we vaak dan wél weer herkennen. Mensen worden zo plots veel meer dan enkel dat 'ene standpunt', dat 'ene gedrag' of dat 'ene kenmerk'.
2. **Van vinden naar vragen.** Probeer nieuwsgierigheid voorop te stellen, ook al komt de ander met iets dat je niet kan plaatsen, of misschien zelfs verwerpelijk vindt. Stel vragen (i.p.v. er meteen iets van te vinden) en ga op zoek naar de onderliggende positieve waarden en behoeften van de ander. Zou er achter het gedrag van die ander ook een positieve intentie kunnen schuilen? Soms is de manier waarop zo'n intentie zich uit niet oké, tot zelfs gevaarlijk. Nieuwsgierig zijn en vragen stellen, wil dan ook niet zeggen dat je het hiermee eens bent! Maar probeer wel de uitingvorm te scheiden van de intentie. Luister daarbij aandachtig, en hoor wat er niet of tussen de regels wordt gezegd.
3. **Voel en laat toe.** Anderen kunnen ons heel erg raken met wat ze zeggen of doen. Voor je in reactiemodus gaat, keer je best eerst even naar binnen. Wat doet dit met jou? Welke emotie roept het op? Maakt het je bang? Of kwetst het jou misschien? Kijk eens of je de emotie ook ergens voelt in je lichaam. Misschien voel je je keel dichtknijpen, of voel je een druk op je borst, of nog iets anders? Hou dat gevoel niet tegen, maar laat het als een golf opkomen, en weer vanzelf wegtrekken. Hoe meer jij probeert dat gevoel weg te drukken of te negeren, hoe meer het je in zijn greep houdt. Nadat de heftigste emoties voorbij zijn, kun je je afvragen wat deze reactie zegt over je eigen waarden en behoeften: 'Waarom raakt dit me

zo?' 'Waar wil ik in gezien worden?'... Benut de situatie als een kans om jezelf beter te leren kennen.

4. **Doe aan zelfreflectie en -onderzoek.** Je kan natuurlijk ook een stapje verder gaan en meer inzicht verwerven in het 'waarom' van jouw reactie. Waarom raakt die uitspraak of dat gedrag van de ander jou? Waarom roept het zo'n sterke emoties op? Triggert het misschien je eigen schaduwkanten: eigenschappen van jezelf die je liever niet onder ogen wil zien en zo veel mogelijk wil wegdrücken? Misschien is wat jou ergert bij anderen een aspect van jezelf dat je niet wil erkennen? Kortom: wat zeggen jouw ergernissen over jezelf?
5. **Spreek het uit.** Adresseer hetgeen dat bij jou voor spanning zorgt en negeer of verbloem het niet (want anders ontploft het vroeg of laat), maar spreek vanuit de eigen beleving (Hoe komt het bij mij binnen? Hoe raakt het mij?, ...) en niet vanuit een beschuldiging ('Jij dit of dat...').
6. **Doorbreek de dramadriehoek.** Je bent nooit voor 100% dader, slachtoffer of redder. Neem je eigen verantwoordelijkheid op om zaken vast te pakken en te vertalen naar iets positiefs. Nestel je niet in een slachtoffer-identiteit, die je kan herkennen aan gedachten zoals "arme ik, aan wie zo veel onrecht is aangedaan". Ook voor 'daders' zijn er telkens nieuwe kansen om zichzelf te vernieuwen. En 'redders' nestelen zich vaak in de reddersidentiteit en staan zo een echte fundamentele oplossing in de weg, omdat ze bang zijn niet meer nodig te zullen zijn.
7. **Behoud de vrijheid en de ruimte** om in elke situatie te bepalen wie of wat je wilt zijn. Laat je niet door een gepolariseerde situatie in een bepaalde rol of positie dwingen of reduceren tot een enkel deelaspect van jezelf. Blijf steeds verbonden met de volledige rijkdom van al je verschillende en tegengestelde kanten. De tips 3 & 4 zullen je hier hard bij helpen, om niet te reageren vanuit een sterke emotie of vanuit oude patronen. Zoals je conformeren uit angst om er niet meer bij te horen.
8. **Wrijving geeft glans.** Spanningsvelden zijn de motor van het leven en dus een constructieve kracht! Toch lijken we er vaak bang voor te zijn. In een polariteit hebben beide kanten elkaar nodig, denk maar aan 'actie' en 'rust' bv., en dus roepen ze elkaar ook telkens terug op. Wrijvingen of tegengestelde meningen en noden zijn dus niet iets om van weg te lopen. In plaats van radicaal te kiezen voor een van de twee uitersten hebben we meer aan het vinden van een goede balans (die in elke situatie weer anders kan zijn), en aan het benutten van confrontatie om tot een betere oplossing te komen. In die zin kan conflict ook verbindend werken! En ook als je (nog) niet komt tot het transformeren van dat conflict: bedenk dat je wrijving met iemand kan hebben, maar toch de relatie goed kan houden en de ander als mens kan zien. Of zoals de historicus en futuroloog Yuval Noah Harari zegt: "De mensen met wie we het meeste ruzie maken zijn vaak onze eigen familieleden. Identiteit wordt meer bepaald door conflicten en dilemma's dan door overeenkomsten."
9. **Zoek en-en-oplossingen.** Eénmaal je beter zicht hebt op jouw drijfveren en die van de ander, kan je een volgende stap zetten. Je gaat zoeken naar nieuwe oplossingen die de dieperliggende waarden en behoeften van beide partijen verbinden. Je koppelt je dus los van de concrete oplossingen die beide partijen voorstaan (bijv. '2 dagen thuis werken en 3 dagen op het werk' versus 'drie dagen thuiswerken en 2 dagen op het werk'), maar stelt de vraag hoe je de onderliggende waarden en doelen kunt bereiken (bijv. 'Hoe kunnen we een goede balans vinden tussen alleen werken en samenwerken, of tussen veiligheid en productiviteit?'). Door de vraag anders te stellen creëer je de ruimte om samen tot

verrassende out-of-the-box oplossingen te komen waar beiden zich in kunnen vinden en soms ook $1+1=3$ te realiseren!

10. **Tenslotte... wees selectief.** Stop niet te veel tijd niet in mensen die hun identiteit helemaal vastgeklonken hebben aan een bepaald standpunt. Je zal hun kijk zelden kunnen verbreden, omdat ze juist hun identiteit, status of bestaansrecht ontlenen aan dat standpunt. Richt je aandacht vooral op de mensen die wel affiniteit hebben met het standpunt - omdat het tegemoetkomt aan een aantal van hun belangrijke waarden, doelen of behoeften – maar nog openstaan voor andere manieren om deze doelen, waarden of behoeften te realiseren.

Wil je graag meer weten/lezen? Een paar tips.

- Hoe je van tegenstellingen een kracht maakt (en hoe je anderen hierbij ondersteunt), kun je lezen in ons boek 'Paradoxaal Coachen'. Meer op <https://paradoxaalcoachen.com/>
- Maak in dit [artikel](#) kennis met 8 vaardigheden die een grote rol spelen in hoe vlot mensen omgaan met complexiteit en met tegenstellingen.
- Vervolgens kan je de proef op de som nemen en kijken hoe jij scoort op deze 8 vaardigheden aan de hand van de [Paradoxe Vaardigheden Vragenlijst](#). Verwerf zo een beter inzicht in je sterktes én potentiële ontwikkeldomeinen op het vlak van 'paradoxe competentie'. De vragenlijst is momenteel in betaversie en kan je hier doen. (voorzie ongeveer 10 minuten).

[Ivo Brughmans](#) is filosoof, politicoloog, managementconsultant en auteur. Hij is gepassioneerd door het thema van paradoxaal leiderschap: hoe ogenschijnlijk tegengestelde waarden met elkaar verbinden? Hij schreef hierover verschillende boeken en geeft hierover inspiratiesessies, workshops en trainingen. Meer info op <https://paradoxaalleiderschap.com>.

[Silvia Derom](#) is professioneel coach, trainer en online ondernemer. Mensen met een breed interesseveld (creatieve generalisten) en veelzijdigheid zijn haar specialiteiten. Thema's zoals o.a. keuzestress, identiteitscrisissen, verstrikt zitten in zwart-wit denken en zingevings- en talentvraagstukken zijn voor haar dagdagelijkse kost.