



Hoe laat je vreemdelingenhaat verdampen? Over het ontstaan van vooroordelen en hoe je ervan afkomt.

Door **Ianthe Sahadat** Fotobewerking **Studio V**

VREEMDE GEVOELEN

Sinds de toegenomen toestroom van vluchtelingen afgelopen zomer staat de maatschappij empathisch gezien onder druk. Boze burgers laten van zich horen in plaatsen als Oranje, Geldermalsen, Heesch en Utrecht. Van veel empathie getuigen de reacties niet. Althans niet van empathie voor de ander. Over de eigen groep zijn de zorgen juist groot: wat betekent dit voor onze kinderen, onze normen en waarden, onze wijken?

Dit verhaal gaat niet over het (on)gelijk van de boze burger, maar over de vraag waarom we eigenlijk vooroordelen hebben en of het mogelijk is om angst voor vreemdelingen te doen verdampen of op z'n minst te temperen? Kort gezegd: kun je empathie aanleren?

Dat empathie niet vanzelf gaat, laten kleine kinderen mooi zien. Als een kind van 1 op de crèche begint te huilen, kijken zijn leeftijdgenoten vaak niet op of om. Een peuter van 2 of 3 reageert al anders. Die gaat misschien een kusje geven of biedt zijn knuffeldier aan. Want huilen is zelig, weet het kind. 'Als kind leren we mee te voelen met een ander', zegt hoogleraar diversiteit in opvoeding en ontwikkeling Judi Mesman van de Universiteit Leiden. De meeste kinderen leren in hun eerste vier levensjaren om zich in te leven in de gevoelens van



anderen: ook wel empathie geheten.

Jonge pubers zijn vaak erg op zichzelf gericht, waardoor hun empathisch vermogen een tijdelijk dipje lijkt te beleven, maar in principe blijft empathie zich gedurende de kindertijd en adolescentie ontwikkelen en worden de meeste mensen tamelijk invoelende volwassenen. De meeste empathie voelen we trouwens - boze burger of niet - voor onze soortgenoten, 'ingroup' in jargon genoemd. 'Opvoeding en ervaringen bepalen tot welke groep we onszelf vinden behoren', zegt Mesman. Die groep kan in formaat nogal verschillen: van witte, rijke inwoner van Oegstgeest of Brabander in Heesch tot christen of Europeaan.

Dat herkennen tot welke groep je behoort, begint al heel jong. 'Een kind ziet het feilloos als mama net even anders reageert op een mevrouw met een hoofddoekje, ook al denkt de moeder dat ze juist heel neutraal doet.' Zo ontstaan vooroordelen, in de opvoeding. Die later nog verder door omgeving, maatschappij, media en ervaringen worden gekleurd.

Het zijn automatische associaties en we hebben ze allemaal. Mensen die denken ze niet te hebben, houden zichzelf voor de gek. Twee Amerikaanse sociaal-psychologen bedachten er de volgende term voor: mensen zijn 'cognitieve vrekken'. Mesman: 'Om dagelijks goed te kunnen functioneren hebben we voor alles regels en categorieën waar we met een automatische piloot op kunnen reageren. Man, vrouw, jong, oud, licht, donker, het roept altijd een palet aan associaties op.'

Zelf betrapt Mesman zich ook wel eens op een pijnlijk vooroordeel. 'Laatst nog: ik stond bij de stomerij en een vrouw haalde een toga op. Ik dacht: goh, zou haar man bij ons werken? Want blijkaar associeer ik een toga met een man, terwijl ik zelf nota bene een vrouw met een toga ben.'

In een klassiek geworden fragment van de tv-quiz *Get the Picture* antwoordt een deelnemster 'allichtroon' bij de omschrijving 'niet aangepast aan de maatschappij'.

MAN-VROUW

Het vooroordeel dat vrouwen meer empathie ervaren en tonen dan mannen wordt door de meeste studies wel bevestigd, zegt Judi Mesman, hoogleraar diversiteit in opvoeding en ontwikkeling. 'Dat vinden we terug in het gedrag van vrouwen, maar ook in hun fysiologische reacties op situaties die empathie kunnen oproepen. Het zijn overigens wel allemaal relatief kleine verschillen, dus het is niet zo dat mannen echt veel minder empathisch zijn dan vrouwen. Het is eerder een nuanceverschil waarbij de omstandigheden ook nog eens een grote rol spelen.'

Presentatrice Lucille Werner - met boekdelen sprekende blik - zocht uiteraard een ander woord met een 'a'. Daniël Wigboldus, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit van Nijmegen, gebruikt dit voorbeeld als hij uitlegt dat we allemaal vooroordelen hebben.

Maar een vooroordeel is niet hetzelfde als een mening. 'Die jongedame is heus niet het nieuwe gezicht van ultra-rechts. Ze reageert impulsief en associatief, en zodra ze het woord heeft uitgesproken slaat ze haar hand voor haar mond en zegt nee.' Die 'nee' lijkt voort te komen uit haar meer analytische, reflectieve systeem, legt Wigboldus uit. Dat deel van ons brein dat meer rationeel reageert. Wigboldus, die zelf als student ooit meedeed aan de tv-quiz ('zenuwslappend hoor, er staan vier camera's op je gericht') kan zich goed voorstellen dat het meisje na haar eruitgeflapte antwoord denkt: 'Wat zeg ik nou weer op nationale televisie.'

Zeg je Bert, dan denken de meesten meteen: Ernie. Automatisch. Bassie - Adriaan. Professor - verstrooid. Vrouw - huishouden. Het zijn voorbeelden van automatische associaties die veel Nederlanders lijken te hebben.

Als mensen over hun antwoord mogen nadenken, zeggen ze vaak iets anders. Maar een leven lang reclames met juist vrouwen die het huishouden doen of bijvoorbeeld mediaberichten ▶



► waarin een specifieke bevolkingsgroep veelvuldig met criminaliteit in verband wordt gebracht (dit is een kleine test, had u onmiddellijk een associatie?), kleurt ons associatieve brein nu eenmaal. Of je wilt of niet.

Ons brein categoriseert en associeert en dat is in de meeste gevallen heel functioneel, volgens de hoogleraar. Evolutionair gezien lijkt het veel nuttiger om altijd te schrikken van elke tijger door deze direct met gevaar te associëren, dan je telkens opnieuw per individuele tijger af te moeten vragen wat dat grote harige wezen is en of je het misschien kan knuffelen of ervoor moet vluchten.

Categorieën maken ons leven overzichtelijk, zegt ook de Leidse hoogleraar Judi Mesman. Een deursluiting opent een deur, een stoel is om op te zitten, een balie medewerker doet iets met je formulieren en een vluchteling...? Ja, welke automatische associaties heeft u eigenlijk bij die verzamelterm? Armoede en leed? Oorlog en gevaar? Schiet het

woord gelukszoeker voorbij, terrorist of aanrander?

Feitelijk doet het er niet toe. De vraag is namelijk vooral: wat doe je met die reflexgedachten? Dat je bij het zien van een vrouw met een hoofddoek bepaalde stereotiepe associaties hebt, is op zich niet erg en op korte termijn lastig te veranderen. Belangrijker is in hoeverre je je uiteindelijke oordeel over en je gedrag tegenover deze persoon hierdoor laat beïnvloeden, zegt Wigboldus. Empathie lijkt hier een belangrijke rol te kunnen spelen, vooral wanneer er sprake is van vooroordelen.

Hoe dit op neuro-niveau kan werken, ontdekte de Zwitserse neuropsycholoog Jan Engelmann, werkzaam bij het Donders Instituut in Nijmegen en de Universiteit van Amsterdam. Sinds een jaar of tien weten neurowetenschappers dat je empathie kunt 'zien', in het brein. Met die kennis lieten Engelmann en zijn collega's proefpersonen meedoen aan een test. Beurtelings kregen ze wel of niet een pijnprikkel, zoge-

DAT JE BIJ HET ZIEN VAN EEN VROUW MET EEN HOOFDDOEK EEN STEROTIEPE ASSOCIATIE HEBT, IS OP ZICH NIET ERG

“
ZIE DE ANDER ALS EEN INDIVIDU MET EEN EGEN VERHAAL, PROBEER DAT TE BEGRIJPEN

naamd van een onbekend persoon. Die ander kon de pijnprikkel wegnemen door met zijn eigen geld te betalen. De ontvanger kreeg voorafgaand de (fictieve) naam van de ander in beeld die duidelijk Zwitsers (de proefpersonen kwamen uit Zwitserland) of Oost-Europees was.

Bij het uitblijven van een pijnprikkel zag Engelmann de insula oplichten van zijn proefpersonen, het gebied dat onder meer empathie aanstuurt. Bij de mensen uit de eigen groep was het signaal minder sterk dan bij de onverwachte beloning van de vreemdeling. Sterker nog, de mensen die op voorhand de grootste vooroordelen hadden, hadden de sterkste reactie in het brein.

Bovendien toonden de proefpersonen naderhand meer empathie op neuro-niveau tegenover andere groepsleden met Oost-Europese namen. Bij mensen van de eigen groep was dat niet het geval. 'Ons brein reageert sterk op beloningen. Hoe lager de verwachting, hoe sterker de dopaminestoot zal zijn', zegt Engelmann.

Helaas is het onderzoek, dat vorige maand in vakblad *PNAS* verscheen, tamelijk experimenteel van aard. 'We willen nu uitzoeken hoelang het empathie-effect aanhoudt', zegt Engelmann. 'en vooral ook hoe je zo'n experiment naar de praktijk kan vertalen.'

In grote lijnen zijn er drie horden te nemen wanneer je de invloed van ongewenste vooroor-



Demonstraties van anti-islam beweging Pegida in Keulen en van de sjitische Houthi-beweging in Sanaa, Jemen.

Foto's EPA, Reuters

delen bij jezelf te lijf wilt gaan. 'Je moet je bewust zijn van je vooroordelen, je moet gemotiveerd zijn om ze aan te pakken en er moet de mogelijkheid zijn om je oordeel over en je gedrag richting de ander te veranderen', somt Wigboldus op.

De vraag is natuurlijk hoe doe je dat? Persoonlijk contact werkt het beste, volgens veel deskundigen. Hoe meer positieve ervaringen mensen hebben met leden van de andere groep, hoe groter de wederzijdse empathie. Samen iets meemaken, uitstapjes, elkaar helpen, luisteren naar elkaar, noem maar op. Het wordt ook wel de 'klassieke contacthypothese' genoemd. Wigboldus merkte het bij zichzelf tijdens de nieuwjaarsviering op de Nijmeegse Universiteit, waar een Syrische bewoner van het nabijgelegen opvangcentrum Heumensoord sprak. 'Eerst stond daar een vluchteling, maar na een paar minuten luisteren was het een uniek mens met een persoonlijk verhaal. Het is bijzonder om te ervaren hoe snel dat kan gaan.'

Een tweede manier om over vooroordelen heen te stappen die hiermee samenhangt is door het perspectief van de ander in te nemen. Er zijn studies die dit aantonen, maar de meest radicale en controversiële methode op dit gebied is het Blue Eyes/Brown Eyes-experiment, zegt Bertjan Doosje, hoogleraar sociale psychologie en radicaliseringsstudies aan de Universiteit van Amsterdam.

Het experiment werd begin jaren zeventig bedacht door de Amerikaanse lerares Jane Elliott. Zij wilde haar (blanke) leerlingen - Martin Luther King was net vermoord - laten voelen hoe discriminatie voelt. In het experiment, dat nog altijd bij sommige diversiteitsstrainingen wordt gebruikt en vorig jaar door BNN op tv werd herhaald, zijn eerst de bruinogigen superieur, daarna de blauwogigen. In het begeleide rollenspel ontpoppen leden van de superieure groep zich binnen de kortste keren tot gevoelloze manipulators, terwijl de 'onderdrukten' steeds meer stress en angst ervaren. 'Hoewel Elliott betoogde dat haar training levensveranderend was, is nooit bewezen hoe blijvend het effect van de verkregen inzichten is', zegt Doosje.

Zo extreem hoeft het overigens niet. 'Je kunt iemand ook simpelweg vragen het perspectief van de ander in te nemen', zegt Wigboldus. Je hoeft niet per se tot in je haarvaten te voelen en begrijpen wat het is om een vrouw, man, boze burger of vluchteling te zijn om een eerste stap te zetten, volgens de sociaal-psycholoog. 'Slechts de instructie om het eens vanuit het per-

spectief van de ander te bekijken, kan de negatieve invloed van vooroordelen al dempen. Zie de ander als een individu met een eigen verhaal, probeer dat te begrijpen en laat je niet te snel door eerste indrukken gebaseerd op vooroordelen leiden.'

Dat het innemen van het perspectief van de ander wel heel lastig wordt als er duizend vluchtelingen in een dorp van vijfhonderd inwoners worden geplaatst en mensen zich bedreigd voelen, zal niemand verbazen. Hoogleraar Mesman: 'Dat moet je gewoon niet willen. Als een groep ineens in de minderheid is, ontstaat een defensieve reactie. Dat geeft mensen niet eens de mogelijkheid om hun vooroordelen rationeel in toom te houden.'

Gelukkig zijn er altijd mensen die zich niet zo snel empathisch uit het veld laten slaan. Sinds de zomer hebben bijna vijftigduizend vrijwilligers zich aangemeld bij Vluchtelingenwerk en het Rode Kruis - ja, ook in plaatsen als Geldermalsen of Oranje. En via Facebookgroepen voor verschillende opvanglocaties wordt bijna elk gezocht item gevonden. Of dit nu gaat om tondeuses voor de aanwezige kappers, een poppenhoek of het Ethiopische snaarinstrument de krar. ●

Zelf testen
hoe het met uw
associaties gesteld
is? Ga naar
volkskrant.nl/
vooroordelen