



Touwtrekken of webben weven?

“De polarisatie neemt toe” valt regelmatig te horen en te lezen in de media. Ik maak me daar zorgen over. Hoe kan ik en hoe kunnen we hier samen vanuit de permacultuur mee omgaan? ‘Verenig eerder dan te scheiden’, permacultuurprincipe 8 van David Holmgren, is wellicht een mooi mantra om uit de polarisatie te blijven, maar hoe pakken we dat aan?

AUTEUR CAROLINE SIEPMAN

FOTO FRANS GEUBEL

Caroline is gefascineerd door menselijke interactie. Zij verdiept zich in sociale permacultuur en deelt haar kennis en ervaring middels workshops en cursussen. carolinesiepman.nl

Luisteren is observeren. Diep luisteren is meer dan dat. Je verplaatst je in de ander en probeert vanuit zijn of haar perceptie naar iets te kijken. Je probeert de ander beter te begrijpen, bijvoorbeeld door vragen te stellen. Zo ontstaat dialoog. Je staat open voor andere gezichtspunten en kunt je eigen mening bijschaven of aanvullen. Je eigen kijk op de zaak wordt op deze manier genuanceerder. Het omgekeerde vindt plaats als je vooral je eigen mening wilt ventileren en anderen zelfs probeert te overtuigen van deze mening. Er ontstaat debat. Je staat niet open voor andere visies. Om je mening kracht bij te zetten, zoek je naar informatie die jouw mening kan bevestigen. Je eigen visie wordt daardoor steeds beperkter.

Eén aspect dat meespeelt in dit proces is het bevestigingsvooordeel (*confirmation bias*). Dit is de neiging om vooral aandacht te geven aan informatie die in je straatje past. Alleen de informatie die bevestigt wat je al dacht, wordt opgeslagen. De eigen overtuiging wordt hierdoor sterker, maar niet genuanceerder of breder. Immers, alle informatie die niet overeenkomt met de vaste overtuiging, wordt genegeerd.

In de media is veel aandacht voor deze sterke meningen, waardoor groepen met tegengestelde meningen tegenover elkaar worden gezet. Dat leidt tot toenemend wij-zijdenken, oftewel polarisatie. Hierin spelen vooral de sociale media een grote rol: je ziet voornamelijk berichten binnen je eigen 'bubbel', wat ruim baan geeft voor het bevestigingsvooordeel. Bovendien kun je relatief anoniem reageren op berichten. Als je elkaar niet of nauwelijks kent en elkaar niet in de ogen hoeft te kijken, is het gemakkelijker om hard te reageren.

Polarisatie

Dat mensen sterke overtuigingen hebben, is op zichzelf geen probleem. Dat wordt het wel als daar haatdragende taal bij komt kijken en als je door middel van (emotionele) manipulatie gelokt wordt om je aan te sluiten bij een bepaalde overtuiging. Er wordt dan bijvoorbeeld, bewust of onbewust, ingespeeld op angst of misbruik gemaakt van je verantwoordelijkheidsgevoel. Het is een zichzelf versterkend proces. Hoe sterker de polen, hoe harder men vecht tegen de andere pool. Het gaat hard tegen hard en harder tegen harder. Op deze manier wordt de kloof tussen groepen in de samenleving groter. De druk in het midden neemt toe, mensen voelen zich gedwongen een keuze te maken. Er is steeds minder ruimte voor een midden, een plek van twijfel, niet-weten, nuance.

Observeren en analyseren

Ik denk dat we dit toenemende vijanddenken en de resulterende afgescheidenheid een halt toe kunnen roepen door diep te luisteren en in dialoog te gaan. Zoals met alle dingen die je wilt veranderen, is observatie en bewustwording de eerste stap. In hoeverre bevind ik mij aan de kant van een van de polen, ben ik nog in staat te luisteren naar meningen en visies die afwijken van de mijne, en kan ik mijn blik verbreden? Kan ik echt stilstaan (...!) bij mijn eigen visie en die van een ander? Besteed ik ook aandacht aan informatie die mijn mening tegensprekt of tegen lijkt te spreken? Kan ik luisteren naar de gedachten en gevoelens die achter iemands visie schuilen? Kan ik samen met de ander zoeken naar overeenkomsten, gemeenschappelijke grond? Geef ik mijzelf ruimte voor niet-weten? Om deze vragen te kunnen beantwoorden is grondig zelfonderzoek nodig.

Oordelen loslaten

Om diep te kunnen luisteren en in dialoog te gaan, is het noodzakelijk je oordelen op te schorten, of liever nog los te laten. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan; ik worstel er zelf dagelijks mee. Voordat je het weet, heb je je oordeel al klaar; het is een gewoonte geworden. We groeien ermee op. Op de basisschool al krijgen we cijfers voor onze inspanningen en worden die

voortdurend vergeleken met 'de norm'. Zo ontstaat het beeld dat we moeten concurreren en anderen ook moeten beoordelen. We leren dat er goed en fout bestaat. We keuren iemand of iemands mening goed of af. We zien iemand met een andere mening als concurrent en krijgen dan ook het idee dat we onszelf moeten beschermen of dat we beter moeten zijn dan die ander. Het sterkst is dit bij mensen die een radicaal andere mening hebben dan jij of wanneer iemand jou diep raakt met zijn of haar mening.

Geen oordeel hebben is waarschijnlijk niet haalbaar en ook niet noodzakelijk. Maar je kunt wel je oordelen parkeren zodat je met een frisse blik naar andere gezichtspunten kunt kijken. Dit vergt oefening. Iets afleren is meestal moeilijker dan iets aanleren. Het helpt dan ook om in plaats van direct te oordelen, een andere gewoonte te cultiveren: de ander helemaal laten uitpraten, teruggeven wat je hebt gehoord en navragen of dat klopt, je verdiepen in voor jou nieuwe informatie om de ander beter te kunnen begrijpen. Mijn ervaring is dat deze gewoonten je conversaties verrijken en je relaties verdiepen.

Je oordeel uitstellen betekent dus niet dat je nergens een mening over mag hebben. Natuurlijk is het goed te onderzoeken hoe jij zelf naar een bepaalde situatie kijkt en hoe je hierin staat. Elke situatie heeft echter meerdere kanten en je kunt nooit alle aspecten kennen. Je mening kan dus ook nooit vaststaan, maar verandert naarmate je meer aspecten leert kennen.

Verenig eerder dan te scheiden

De mens is een sociaal wezen. We hebben elkaar nodig, hoe verschillend we ook over bepaalde zaken denken. Als we aan zelfonderzoek doen en in dialoog gaan, ontstaat er ruimte voor verschillende invalshoeken. In plaats van tegenover elkaar te staan, voelen we ons dan met elkaar verbonden in al onze diversiteit. In plaats van twee groepen die met kracht aan hetzelfde touw trekken, ontstaan er veerkrachtige webben van diverse gezichtspunten.