

Noten *Duurzaam onderhandelen*

Inleiding: Vanwaar dit boek?

- 15 **in Joegoslavië en in de Verenigde Staten:** Mijn persoonlijke verhalen in dit boek zijn gebaseerd op echte situaties, hoewel ik hier en daar de feiten heb veranderd om de identiteit van de betrokken partijen te beschermen. De workshop in Servië heb ik geleid met collega's en goede vrienden Jennifer Delmuth en Melissa Agocs.
- 20 **deel ik deze inzichten met je:** Integratieve dynamiek brengt ons voorbij probleemoplossing naar gezamenlijke betekenisgeving, waarbij we proberen te snappen wie we zijn in relatie tot elkaar en hoe we het beste met elkaar kunnen werken en leven. Het is zowel een theorie van de geest als een theorie van de praktijk, en biedt een psychologisch gerichte methode om identiteit te veranderen van een obstakel in een kwaliteit. Van oudsher richtte de praktijk van onderhandeling zich op de afzonderlijke elementen van onderhandeling. Van groot belang voor deze benadering is het werk van mijn mentor professor Roger Fischer, grondlegger en directeur van het Harvard Negotiations Project, die de zeven elementen van onderhandeling heeft ontwikkeld, cruciale factoren om het onderhandelingslandschap te begrijpen. De zeven elementen zijn: belangen, keuzes, legitimiteit, beloftes, alternatieven, relatie en communicatie. Als je onderhandelingstheorie vergelijkt met het menselijk lichaam, zouden de zeven elementen organen zijn en integratieve dynamiek (een methode die ik introduceer in dit boek) de dynamische interactie tussen deze organen. Een emotioneel geladen conflict is gebaseerd op dynamiek, zoals bewezen door de seismische golven die het rationele denken van de leiders in Davos overspoelden. Integratieve dynamiek verklaart de heftige krachten die rationele mensen prikkelen om op een schijnbaar irrationele manier te handelen en vestigt de aandacht op de relationele identiteit van alle partijen. Zelfs als de kernidentiteit van een van de partijen onverenigbaar lijkt met de kernidentiteit van de andere partij, kunnen er manieren zijn om de relatiesystemen te veranderen, waardoor het aantal conflicten vermindert en samenwerking wordt bevorderd.

1 Identiteit is belangrijk (belangrijker dan je denkt)

- 24 **het leven van ons allemaal:** Voor dit hoofdstuk heb ik een door mij gepubliceerd artikel bewerkt: 'Relational Identity Theory: A Systematic Approach for Transforming the Emotional Dimension of Conflict', in *American Psychologist* (Shapiro 2010).
- 25 **'de stabiliteit van onze stam':** Ibid. Ik definieer een stam als elke groep waarvan de leden zichzelf zien als (1) van hetzelfde soort, (2) met een familieachtige band en (3) emotioneel betrokken bij de versterking van hun groep. Zoals ik beschrijf in het artikel zijn deze elementen alle drie noodzakelijk om een groep als stam te beschouwen: 'Van hetzelfde soort zijn' betekent dat groepsleden zichzelf zien als onderdeel van een groep met een gemeenschappelijke identiteit. Etnopolitieke groepen – zoals de Palestijnse Arabieren en de Israëliische Joden en de katholieken en de protestanten in Noord-Ierland – kunnen stammen zijn, maar stammen zijn vaak niet gebaseerd op etnische- of bloedbanden. Stammen zijn vaak

gevormd op basis van sociale en psychologische factoren. Ze kunnen ontstaan zodra individuen een gemeenschappelijke identiteit hebben, of het nu gaat om buurtbewoners, een religieuze sekte, een onderneming, een volk of een internationale politieke organisatie.

Een stam is echter meer dan een vrijblijvende band of een verbond gevormd voor louter instrumentele doeleinden. Een 'familieachtige band' beschrijft precies de relationele aard van de identiteitsgroep, omdat stamleden elkaar subjectief definiëren als 'van dezelfde afkomst'. Deze relatie kan zijn gebaseerd op letterlijk elk gemeenschappelijk kenmerk, zoals een fysieke eigenschap, ideologie, taal, een geografisch 'thuis', een organisatorische missie of een religieuze overtuiging. Door die familieachtige relatie vereenzelvigen de leden zich nog meer met de stam, waardoor ze nog meer emotionele waarde hechten aan de relatie met hun medestamleden.

Leden voelen zich 'emotioneel betrokken' bij het bestaan en de versterking van hun stam. Ze gaan zich zo emotioneel betrokken voelen bij het voortbestaan en de versterking van hun stam dat ze bereid zijn – en de groepsnormen eisen dat vaak ook van hen – hun eigenbelang opzij te zetten om elkaar en de hogere doelen van de groep te beschermen en te verdedigen. Deze investering kan er zelfs toe leiden dat stamleden hun eigen leven of dat van hun kinderen opofferen.

28 **bijna elke keer:** Ik doe de stammenoefening als klassikale oefening, niet als een gecontroleerd experiment. Ik pas de vragen in de oefening aan elke groep aan, ik richt de ruimte zo in dat ze afgesloten, donker en benauwd aanvoelt, ik laat opzwevende trommels roffelen om de emotionele spanning op te voeren en creëer naar believen de context om de kans te vergroten dat het stammeneffect optreedt. Maar ik zorg ook dat de stammen de kans krijgen om de wereld te redden. In het zeldzame geval dat de wereld wordt gered, nemen de stammen de oefening luchtig op en slagen ze er niet in om hun nieuw verworven tribale identiteit aan te nemen: ze zien de oefening als een spel. Maar als emoties een rol gaan spelen en groepen het vage gebied tussen fantasie en realiteit betreden, is het bijna onvermijdelijk dat de wereld vergaat.

29 **voor het oplossen van emotioneel geladen conflicten:** Ik onthoud me om twee redenen van de kwalificatie 'op identiteit gestoelde conflicten'. Ten eerste omdat elk conflict min of meer om je identiteit gaat. De emotionele lading van een conflict komt voort uit jouw gefrustreerde behoeftes, jouw gefrustreerde waarden, jouw gefrustreerde overtuigingen. Je identiteit bepaalt wat je als betekenisvol beschouwt en stemt de heftigheid van je emotionele reactie daarop af, dus het is niet logisch om slechts enkele conflicten aan te wijzen als op identiteit gestoeld. Ten tweede is identiteit nooit de enige grond voor een conflict. Als je een conflict kwalificeert als op identiteit gestoeld, veronderstel je dat de superioriteit van identiteit allesomvattend is en bagatelliseer je andere mogelijke oorzaken, die kunnen variëren van neurobiologische processen tot macro-economische krachten, van sociale structuren tot politieke beweegredenen.

29 **emotioneel geladen conflict:** Om te komen tot een duurzame harmonieuze relatie is het bij conflictoplossing noodzakelijk om drie aspecten aan te pakken. Ten eerste moeten jullie je belangrijkste meningsverschillen bijleggen, bijvoorbeeld die over de verdeling van land of geld. Ten tweede moeten jullie de emotionele aard van jullie relatie veranderen en van tegenstanders veranderen in bondgenoten. Ten derde moeten jullie je die verbeterde relatie

- eigen maken. Conflictoplossing omvat dus bijleggen, verandering en verzoening. Ze pakken elk een wezenlijk aspect van conflictoplossing aan: belangen, emotie en identiteit. Zie Kelman 1956 en Rouhana 2004.
- 29 **meent de neurowetenschap dat ze met elkaar in verband staan:** Zie bijvoorbeeld Damasio (1994). Hij richt zich vooral op de onderlinge verbanden tussen emotie, cognitie en besluitvorming.
- 30 **conflictoplossing: emoties:** Zie Lerner et al. (2015) en Shapiro (2004).
- 30 **in een impasse raakten:** Omdat dit boek zich richt op emotioneel geladen conflicten, is het belangrijk om onderscheid te maken tussen (1) positieve en negatieve emoties, die beschrijven hoe we ons voelen, bijvoorbeeld opgewekt of gedeprimeerd, en (2) nuttige en problematische emoties, die de invloed beschrijven van onze gevoelens op ons gedrag. Vergelijkbaar met mijn laatste onderscheid is het onderscheid dat de dalai lama maakt tussen 'pijnlijke' en 'niet-pijnlijke' emoties. Als angst je ertoe aanzet om je buurman te doden, is de emotie negatief en pijnlijk (problematisch). Als angst je ertoe aanzet om het leven van je kind te redden, is de emotie negatief en niet-pijnlijk (nuttig). Zie dalai lama 2005, p. 27-28.
- 32 **die hun relatie vormt:** Relatietherapeuten en onderzoekers Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt stellen iets dergelijks in de context van echtelijke relaties. Zie Hendrix en Hunt 2013, p. 54. Psycholoog Ruthellen Josselson(1992) bespreekt de ruimte ertussen.
- 32 **hoe meer je weet:** Charles Horton Cooley (1902) bedacht de term *looking-glass self* voor zijn theorie dat het oordeel dat we over onszelf hebben in hoge mate wordt beïnvloed door hoe we denken dat anderen over ons oordelen.

2 Kun je onderhandelen over identiteit?

- 36 **'daarna ben ik vast wel een paar keer':** Zie *De avonturen van Alice in Wonderland* van Lewis Carroll (New York: Macmillan & Co., 1865, p. 60).
- 37 **zowel veranderlijk als onveranderlijk:** Politicologen hebben er lang over gediscussieerd of etnische identiteit primordiaal is (oorspronkelijk aanwezig) of geconstrueerd (het gevolg van menselijke interactie). Met andere woorden: is identiteit aangeboren of geconstrueerd door sociale interactie? Ik geloof dat identiteit wordt gevormd binnen de beperkingen van sociale structuren, politieke krachten, culturele aannames en biologische feiten, wat inhoudt dat we allemaal enige – maar geen volledige – vrijheid hebben om onze identiteit te creëren. De maatschappij geeft ons wat ik 'identiteitssjablonen' noem, sociale scenario's waarmee we een denkbeeld vormen van onszelf. We hebben de autonomie om tussen deze sjablonen te kiezen. Zoals Kempny en Jawlowska (2002, p. 4) opmerken: identiteiten zijn verankerd in coherente en integratieve sociale praktijken.
- Op die manier kunnen culturele identiteiten worden overgedragen van generatie op generatie waardoor ze primordiaal lijken, hoewel ze kunnen veranderen en dat ook vaak doen. De fascinerende casestudy van David Laitin (1983) illustreert dat culturele identificaties zoals nationale identiteit niet onveranderlijk zijn: een conflict kan de identiteit van de groep veranderen. Voor andere belangrijke standpunten in het primordialisme/constructivisme-debat, zie het werk van wetenschappers Samuel Huntington, Clifford Geertz, Alexander Wendt en Robert Hislope.

- 37 **makkelijker te veranderen zijn dan andere:** Marcia (1988) komt met twee concepten om identiteit te construeren: exploratie en commitment. Exploratie is het proces van het kiezen tussen verschillende manieren van zijn, terwijl commitment het overnemen van idealen inhoudt. Zodra je idealen overneemt, krijg je een gevoel van continuïteit, nut en loyaliteit – tegengif voor identiteitsverwarring. Zie ook Schwartz 2001, p. 11.
- 38 **eigenschappen die je kenmerken:** Hoewel politicologen, psychologen en sociologen honderden definities van identiteit hebben bedacht, is er uiteraard geen perfecte manier om dit ingewikkelde onderwerp te analyseren. Mijn analyse in dit hoofdstuk is bedoeld om belangrijke concepten te introduceren die je helpen beter om te gaan met conflicten in je eigen leven. Ik heb geprobeerd om een uitputtende definitie van identiteit te creëren als reactie op het feit dat identiteitswetenschappers vaak een theorie ontwikkelen over identiteit binnen het referentiekader van hun beperkte onderzoeksveld. Sociaal psychologen zien identiteit als een sociaal stempel, maar slaan geen acht op de fysieke en geestelijke eigenschappen ervan. Mijn definitie van identiteit is vrijblijvend en niet volmaakt, maar wel pragmatisch. Ze is eng genoeg om je aandacht te vestigen op de eigenschappen die botsen in een conflict, en ruim genoeg om de volle breedte van de essentiële eigenschappen vast te leggen die je kenmerken. Je hebt een lichaam met organen, stromend bloed, bewegende delen en aan elkaar vastzittend weefsel. Je hebt stabiele en veranderende herinneringen aan mensen, plaatsen en dingen. Je hebt een persoonlijkheid die zich ontwikkelt, met veel subsystemen die een groot deel van je gedrag bepalen. Je hebt een scala aan overtuigingen, sommige heel uitgesproken, andere wat minder sterk, evenals vluchtige gedachten, wisselende stemmingen en automatische mentale processen om de werkelijkheid te begrijpen. Je hebt verschillende rollen, bijvoorbeeld die van kind, ouder of collega. In feite is deze lijst oneindig, wat verklaart waarom identiteit zo lastig is in een conflict. Veel hangt met elkaar samen.
- 38 **'dat je jezelf vertelt over jezelf':** Zie Stone, Patton en Heen 1999.
- 38 **degene die het vertelt:** Zie de appendix voor nadere informatie. Ik ben van mening dat identiteit meerdere niveaus heeft die zorgen voor de dynamische complexiteit.
- 38 **de belichaming van je ervaring het / (ik):** Zie William James (1890) en G.H. Mead (1934), van de laatste stond het gebruik van het / en het *me* centraal in zijn sociologische theorie die 'symbolisch interactionisme' wordt genoemd.
- 39 **religieuze overtuigingen en je culturele gebruiken:** Drie aspecten van je kernidentiteit zijn belangrijk om te noemen. Ten eerste heet het kernidentiteit omdat ze redelijk stabiel is in allerlei situaties en relaties. Je achternaam is onderdeel van je kernidentiteit: je verandert je naam niet steeds na contact met iemand anders. Ten tweede herbergt je kernidentiteit meer dan alleen je diepste overtuigingen. Zij omvat elke blijvende kenmerkende eigenschap van jou, of het nu van wezenlijk belang of van ondergeschikt belang is. Het feit dat je geel mooier vindt dan blauw hoort bij je kernidentiteit, al heeft het bijzonder weinig persoonlijke betekenis vergeleken met de loyaliteit aan je ouders. Ten derde is je kernidentiteit meer dan alleen het verhaal dat je jezelf vertelt over jezelf. Ze bevat biologische en onbewuste eigenschappen – lichaam en geest – die hun continuïteit behouden in allerlei interacties. Professor Jonathan Turner heeft een soortgelijke definitie van 'kernidentiteit' en omschrijft die als

- 'de opvattingen en emoties die individuen hebben over zichzelf als depersoon die ze meenemen naar de meeste confrontaties'. (Turner 2012, p. 350).
- 39 **welke sociale identiteit prioriteit heeft:** Zie Amartya Sen (2006, p. 30).
- 40 **hem dat zeker het leven gekost:** Zie L. MLodinow, *Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behaviour* (New York: Pantheon Books, 2012, p. 153). Voor aanvullende bronnen, zie (1) H.T. Himmelweit, 'Obituary: Henri Tajfel, FBPsS', *Bulletin of the British Psychological Society* 35 (1982, p. 288-289); (2) William Peter Robinson, red., *Socials Groups and Identities: Developing the Legacy of Henri Tajfel* (Oxford: Butterworth-Heinemann, 1996, p. 3-5); en (3) Henri Tajfel, *Human Groups and Social Categories* (Cambridge: Cambridge University Press, 1981).
- 40 **betekenis te geven aan je leven:** Ter ondersteuning van mijn stelling dat het doel van identiteit het zoeken naar betekenis is, merkte Frederic Bartlett jaren geleden op dat je kunt zeggen dat 'elke menselijke cognitieve reactie – waarnemen, voorstellen, herinneren, denken en redeneren – een zoektocht naar betekenis is' (Bartlett 1932, p. 44). Als we in wisselwerking staan met onszelf en de wereld, gebruiken we mentale systemen – narratieven – om onze ervaringen betekenis te geven. Betekenis geven doen we instinctief. In dit opzicht kan het psychische leven als geheel worden gezien als het maken en toepassen van narratieven voor persoonlijke betekenisgeving.
- 42 **kan ook veranderen:** Ik maak onderscheid tussen nominale en semantische identiteit. Je nominale identiteit is hoe jij en anderen elkaar kwalificeren, als Amerikaan, Duitser, docent of vriend. Je semantische identiteit is de betekenis die je geeft aan die kwalificatie: wat betekent het om Amerikaan, Duitser, docent of vriend te zijn? Op dezelfde manier maakt sociaal antropoloog Fredrik Barth (1981) onderscheid tussen nominale identiteit en virtueel lidmaatschap.
- 42 **wat het betekent om erbij te horen:** Je sociale zelf is niet helemaal constant. Zie Barth (1969).
- 44 **persoon of groep:** Relationele identiteitstheorie stelt dat je gedefinieerd wordt door je relatie met anderen, een concept dat terugkomt bij de Franse filosoof Jean-Paul Sartre, die ooit spitsvondig zei: 'Als de Jood niet bestond, zou de antisemiet hem uitvinden'(Sartre, 1965, p. 13). Relationele identiteitstheorie is van groot praktisch nut voor beleidsmakers die proberen grootschalige gewelddadige conflicten in multiculturele samenlevingen te vermijden. Beleidsmakers die proberen de gevoeligheid van een samenleving voor gewelddadige conflicten te begrijpen, doen er goed aan om het volgende te onderzoeken: (1) Affiliatie: voelt een specifieke groep zich uitgesloten van belangrijke politieke, sociale, economische en culturele platforms? (2) Autonomie: voelt een specifieke groep zich beperkt in zijn vrijheid om besluitvormingsprocessen te beïnvloeden rond essentiële politieke, sociale, economische en culturele vraagstukken? Hoe groter het aantal en de intensiteit van de bedreigingen voor de vermeende affiliatie en autonomie van de groep, hoe waarschijnlijker het is dat de groep daartegen in opstand komt. In het verlengde van de relationele identiteitstheorie wijst onderzoek van professor Frances Stewart van de University of Oxford uit dat een belangrijke reden voor het ontstaan van gewelddadige conflicten in multiculturele samenlevingen niet het verschil in gelijkheid tussen mensen is ('horizontale ongelijkheid'), maar vermeende oneerlijkheid tussen etnopolitieke groeperingen ('verticale ongelijkheid'). Stewart en Brown (2007, p. 222) stellen

dat als culturele verschillen (gebaseerd op etnopolitieke of religieuze scheidslijnen of op scheidslijnen naar geslacht, leeftijd of anderszins) samenvallen met economische en politieke ongelijkheid tussen groepen, hevige wrok kan ontstaan die leidt tot een gewelddadige strijd.

- 42 **wie je echt bent?:** Het menselijke brein tast constant de sociale omgeving af op zoek naar bedreigingen voor het fysieke en psychische voortbestaan. Sociale overleving vereist dat we onbewust naar bedreigingen voor onze autonomie en affiliatie speuren. De amygdala treedt bij dit beoordelingsproces wellicht op als 'relevantiedetector' voor een breed scala van gebeurtenissen, waaronder bedreigingen voor ons sociale en fysieke welzijn. Zie Sander et al. (2003).
- 42 **betekenis zoekt in existentie:** Ik heb de relationele identiteitstheorie ontwikkeld om de praktische problemen van conflictoplossing aan te pakken. Voor deze theorie is de basis gelegd door grote intellectuelen als William James, Henri Tajfel, Erik Erikson en Jean Baker Miller. Hoewel relationele identiteit gebruikmaakt van psychoanalytische inzichten, is deze ook een reactie daarop. De grondlegger van de psychoanalyse, Sigmund Freud, had de theorie dat mensen worden gedreven door genot: we zoeken genot en vermijden pijn. Volgens hem werden mensen gedreven door libidineuze driften. Psychoanalyticus Ronald Fairbairn nam radicaal afstand van deze aanname met het argument dat we niet op zoek zijn naar genot maar op zoek zijn naar een object. In psychoanalytisch jargon is een 'object' de innerlijke representatie van een persoon of groep met wie we een relatie hebben. Fairbairn zei dus dat we niet met mensen omgaan om onze libidineuze driften te bevredigen, maar juist het tegenovergestelde: in onze relatie met anderen ontstaat het genot. We worden gedreven door onze behoefte aan relaties. Fairbairns empirische onderzoek onderstreept de instinctieve behoefte aan relaties. Hij ontdekte dat mishandelde kinderen niet in een veilige omgeving wilden blijven, maar liever naar huis gingen. Met andere woorden: door afwijzing raken kinderen niet minder maar juist meer gehecht aan hun moeder. Alleen de moeder kan de onbevredigde behoefte aan binding bevredigen. Zie Celani (1994, p. 29). Psychoanalyticus D.W. Winnicott (1952, p. 99) benadrukte eveneens het systematische belang van relaties in de menselijke ervaring en merkte op dat in de moeder-kindrelatie 'het zwaartepunt van een menselijk wezen niet in het individu begint. Het zit hem in de totale structuur.'
- 43 **invloed hebt om haar te vormen:** Zie Barth (1969). Terrell Northrup (1989, p. 81) analyseert de dynamiek van identiteitsconflicten en concludeert dat de effectiefste strategie voor oplossing 'een strategie lijkt te zijn die begint [...] met de aard van de relatie, omdat de druk om te veranderen op dit niveau minder bedreigend is dan op het niveau van de identiteit van de partijen'.
- 44 **'aan het verwateren is':** Relationele identiteit gaat niet zozeer over eigenschappen die je hebt als wel over relaties die je opbouwt. In feite kan relationele identiteit worden gedefinieerd als 'geperspectiverde relationaliteit': je bepaalt je identiteit op basis van hoe je je relaties met anderen ziet.
- 44 **affiliatie en autonomie:** Wetenschappers uit verschillende disciplines zijn tot de conclusie gekomen dat autonomie en affiliatie fundamentele motiverende krachten zijn die sociaal gedrag aansturen. Een paar voorbeelden: Mervin Freedman, Timothy Leary, Abel Ossorio en Hubert Goffey (1951) maken onderscheid tussen dominantie/onderwerping en affiliatie/vijandigheid. Carol Gilligan (1982) maakt onderscheid tussen rechtvaardigheid en zorg.

Ervin Staub (1993) stelt autonome/individualistische identiteiten en relationele/collectivistische identiteiten tegenover elkaar.

Deborah Kolb en Judith Williams (2000) werpen licht op het belang van verdediging en verbinding.

Robert Mnookin, Scott Peppet en Andrew Tulumello (1996) beklemtonen de spanning tussen assertiviteit en empathie.

Erich Fromm (1941, p. 39-55) zet onafhankelijke identiteit en eenheid met de wereld tegenover elkaar.

Edward Deci, Richard Ryan en hun collega's werpen licht op de impact van de vrije wil op emoties en gedragingen. Zie Deci (1980) en Ryan (2000).

Lorna Benjamin (1984) legt de spanning vast tussen autonomie en affiliatie met de structurele analyse van sociaal gedrag in het SASB-model, afgeleid van het werk van H. Murray over 'persoonlijksleer'. SASB is een systeem om sociale interactie te ordenen in termen van focus, affiliatie en onderlinge afhankelijkheid (i.c. autonomie) en zorgt voor een beter begrip van hoe mensen het belang van een sociale gebeurtenis inschatten.

Jerry Wiggins (1991) beoordeelt onderzoeken naar autonomie en affiliatie en hun conceptuele samenhang.

David Bakan (1996) komt met een diepgaande, boeiende grondgedachte over het fundamentele belang van *agency* en *communion*. Hij onthult dat hij de termen 'agency' en 'communion' gebruikt 'om twee fundamentele modaliteiten in het bestaan van levende vormen te typeren: agency voor het bestaan van een organisme als individu en communion voor de deelname van het individu aan een groter organisme waarvan het individu onderdeel is. Agency komt tot uiting in zelfbescherming, zelfbewustheid en zelfexpansie; communion komt tot uiting in het gevoel van één zijn met andere organismes. Agency komt tot uiting in de vorming van scheidslijnen; communion in het ontbreken van scheidslijnen. Agency komt tot uiting in afzondering, vervreemding en alleen-zijn; communion in contact, openheid en eenheid. Agency komt tot uiting in de behoefte aan macht; communion in niet-contractuele samenwerking' (p. 14-15).

- 44 **samenwerkingsverbanden op te bouwen tijdens een conflict:** Autonomie en affiliatie zijn niet helemaal veranderlijk: je relaties krijgen structurele continuïteit door de verschillende rollen die je vervult en en je sociale statussen. Deze structuren zijn verpakte vormen van autonomie en affiliatie. De deelnemers aan de stammenoefening in Caïro kropen al snel in de rol van tegenstanders. Toen die rol eenmaal vaststond, wisten ze wat ze van hun relatie konden verwachten: totaal geen affiliatie en een gebrek aan achting voor elkaars autonomie.
- Rollen scheppen verwachtingen over de reikwijdte van je affiliatie en autonomie. Als ik naar mijn huisarts ga voor de jaarlijkse controle en hij me vraagt om mijn overhemd uit te trekken, doe ik dat meteen. In de rol van patiënt geef ik hem de autonomie om mijn lichamelijke gezondheid te controleren en ik verwacht dat hij een professionele afstand in acht neemt bij onze affiliatie. Maar als ik over straat loop en een vreemde eist dat ik mijn overhemd uittrek, loop ik snel weg. De rol van vreemde scheidt niet dezelfde verwachtingen ten aanzien van autonomie en affiliatie.
- Je relaties krijgen ook continuïteit door status: je positie in vergelijking met die van anderen in een hiërarchie. Hoe hoger je formele positie binnen een bedrijf, hoe meer autonomie je structureel hebt om besluiten goed te keuren. Maar

ook informele status vormt je relaties. In een projectteam weten werknemers wie het gezag heeft om formele besluiten te nemen, maar ze weten ook bij wie ze moeten zijn voor advies over het project, emotionele steun of een gezellig gesprek.

Hoewel rollen en status behoorlijk stabiel zijn, kun je ze herdefiniëren om het oplossen van een conflict te bevorderen. Zie Fisher en Shapiro (2005) voor bijzonderheden.

Als je positieve structurele relaties aangaat, is er meer kans op verzoening. Eigenlijk is het doel van verzoening het je eigen maken van positieve structurele relaties. Dit was het geval bij een van de zeldzame keren dat de wereld werd gered bij de stammenoefening. Het gebeurde in het Midden-Oosten tijdens een workshop voor regeringsleiders. Vier

stammenwoordvoerders kwamen in het midden van de kamer bij elkaar om te onderhandelen. Binnen een paar minuten waren ze het roerend met elkaar eens. Ik was verbaasd. Hoe kon dat nou? Toevallig waren drie van de vier onderhandelaars officier in het leger en tijdens de onderhandelingen viel hun loyaliteit aan hun nieuw gevormde stam in het niet bij hun gezamenlijk rol als militair. Deze gemeenschappelijke rol zorgde voor een positieve affiliatie en wederzijds respect voor autonomie. De hoogste officier deed een voorstel, de andere officieren conformeerden zich en de enige niet-militair sloot zich aan bij de groepsconsensus. De gemeenschappelijke rol en voorspelbare statushiërarchie zorgden voor een duidelijke relationele structuur.

De relationele context schept verwachtingen over de grenzen van autonomie en affiliatie en de aansprakelijkheid voor het verbreken van het stilzwijgende relationele contract. Deze verwachtingen zijn zichtbaar in de rollen die we spelen en de statussen die we hebben. Voor bijzonderheden, zie McCall en Simmons (1978) Stets (2006) en Stryker (2004).

44

in tijden van oorlog: De neurowetenschap geeft inzicht in de neurochemische basis van affiliatie. Een neuropeptide die oxytocine heet, bevordert relaties gebaseerd op vertrouwen, en relaties gebaseerd op vertrouwen produceren oxytocine. Zak en zijn collega's (2005) hebben bij een onderzoek ontdekt dat onderhandelaars die vonden dat hun tegenstanders lieten zien dat ze te vertrouwen waren, voelden dat er oxytocine vrijkwam. In een ander onderzoek dienden Kosfield en zijn collega's (2005) de deelnemers oxytocine toe, waardoor die veel meer geneigd waren om hun tegenhangers te vertrouwen en om meer geld te investeren in een investeringsspel waarbij echt geld werd gebruikt. In een derdelijns onderzoek hebben Ditzen en haar collega's (2009) ontdekt dat via de neus toegediende oxytocine positieve communicatie bevordert en het cortisolniveau verlaagt tussen stellen die een conflict hebben.

Wetenschappers uit andere disciplines hebben zich ook beziggehouden met het belang van affiliatie. R. Baumeister en M. Leary (2000) hebben het empirische bewijs voor de behoefte om ergens bij te horen uitgebreid bestudeerd en concludeerden dat 'mensen fundamenteel en diepgaand worden gedreven door de behoefte ergens bij te horen, dat wil zeggen door een sterk verlangen om duurzame intermenselijke banden aan te gaan en te onderhouden. Mensen zijn op zoek naar regelmatige, gevoelsmatig positieve interacties binnen de context van langdurige, zorgzame relaties.' Zie Baumeister en Leary (2000).

Sociaal wetenschapper Donald T. Campbell (1971, p. 105) stelde vast dat

'elementen die hecht zijn eerder als delen van dezelfde organisatie worden gezien' Campbells waarneming geeft bijzonder veel inzicht. Als we mensen volgens een bepaald kenmerk zien als 'hecht' – of het nou gaat om religieuze overtuiging, haarkleur of een andere eigenschap – hebben we vaker het idee dat ze een gedeelde identiteit hebben. Door een enkel kenmerk zien we hen als verbonden.

- 44 **met het Irakese volk:** Shapiro (2008).
- 44 **respect hadden voor hun cultuur:** Packer (2006).
- 45 **fysieke pijn verwerkt:** Zie Eisenberger et al. (2003).
- 45 **veel moeilijker:** Zie Herman (1992, p. 51).
- 45 **om terug te slaan:** Edward Deci (1980) heeft de sterke invloed van zelfbeschikking op emoties en gedrag verhelderd. Als je het gevoel hebt dat je vrijheid overmatig wordt ingeperkt, reageer je negatief en zet je wellicht 'rationele' belangen opzij zodat je je verlangen naar zelfbeschikking kunt bevredigen.
- 46 **'onze verschillende afkomst':** Deze standpunten komen voort uit gesprekken tussen mij en de leiders van beide kanten van het conflict. Bovendien is mijn woordkeuze betreffende de naam van het land gebaseerd op het officiële gebruik door het Amerikaanse ministerie van Buitenlandse Zaken. Maar door te refereren aan de Republiek Macedonië als zodanig kom ik wellicht onbedoeld aan de autonomie van sommige Grieken die het gevoel hebben dat zij als enigen de naam 'Macedonië' mogen gebruiken.
- 48 **van het grootste belang voor harmonieuze relaties:** Conflicten over autonomie en affiliatie ontstaan vaak op een symbolisch niveau. Een mooi voorbeeld komt uit *Onwetendheid*, het boek van de Tsjechische schrijver Milan Kundera. Irena, de hoofdpersoon uit het boek, komt terug naar de Tsjechische Republiek nadat ze twintig jaar in Frankrijk heeft gewoond. Haar vriendenkring is niet geïnteresseerd in de tijd dat ze in het buitenland was, alsof ze die jaren uit haar leven hebben weggepoetst. Door wezenlijke onderdelen van Irena's kernidentiteit te negeren – aspecten van haar 'mij' – geven ze haar autonomie om te zijn zoals ze wil zijn geen ruimte. Irena maakt zich zorgen over affiliatie: 'Welk deel van mij zullen mijn vrienden accepteren? Welk deel zullen ze afwijzen? Kan ik afwijzing verdragen of moet ik deze vriendschappen beëindigen?' Net zoals in het echte leven uiteten deze relationele problemen zich indirect, door symbolische boodschappen, zoals wanneer de Tsjechische vrienden Irena's Franse wijn niet willen drinken (Kundera 2002).
- 49 **voorspoed voor iedereen:** Deze confuciaanse uitleg komt van Wiggings (1991), die Hackett (1979, p. 27-28) als bron heeft gebruikt. Het concept van 'oorspronkelijke eenheid' vind je zelfs terug in de darwiniaanse evolutietheorie die was gebaseerd op de aanname dat de menselijke afstamming aanvangt met de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens. In dat opzicht is het nastreven van transcendente eenheid niet meer dan de ambitie om terug te keren naar de oorspronkelijke staat van eenheid. De dalai lama (2005) wijst hier ook op.
- 49 **wensen en angsten:** Ik beschrijf verschillende 'structuren' van identiteit – de architectuur – maar ik onderschrijf de visie van de psycholoog Harry Stack Sullivan dat intrapsychische structuren fictie zijn: in werkelijkheid zijn deze structuren geen tastbare elementen maar patronen van energietransformatie. Zie Greenberg en Mitchel (1983, p. 91).

3 Zo voorkom je dat je je laat verleiden tot een conflict

- 52 **ogenschijnlijk onoverkomelijk:** Waardoor ontstaat de 'wij tegen zij'-gedachte bij het tribale effect? De relationele identiteitstheorie voert aan dat een bedreiging van belangrijke aspecten van autonomie en affiliatie het tribale effect op gang brengt. Volgens de realistische conflicttheorie wekken bedreigingen van militaire, politieke, sociale en financiële middelen *in-group*-identiteit en ethocentrisme op. Volgens de sociale identiteitstheorie is de loutere identificatie met de groep voldoende om een conflict te veroorzaken: mensen identificeren zich met de groep en streven naar positieve onderscheiding. Voor meer over de realistische conflicttheorie, zie Sherif et al. (1961, p. 155-184) en Campbell (1965). Voor meer over de sociale identiteitstheorie, zie Tajfel en Turner (1979).
- 52 **wij tegen zij:** Formeel definieer ik het tribale effect als een tweedracht zaaierende rigidificatie van onze relationele identiteit ten opzichte van een andere persoon of groep.
- 53 **immuun zijn voor verandering:** Al is het tribale effect immuun voor verandering, het heeft wel een beschermende functie. In deze mindset willen we de mensen en de beginselen beschermen die het belangrijkste zijn voor onze identiteit. Evolutionaire biologen hebben bovendien de mate berekend waarin we onze soort en onze verwanten beschermen tegen dreiging van buitenaf. De Indiase bioloog J.B.S. Haldane heeft de verwantschapsselectie wiskundig onderzocht en merkte spits op: 'Ik zou mijn leven op het spel zetten voor twee broers of acht neven.' Zijn waarneming was de aanzet tot de regel van Hamilton, die de aard van de verwantschapsselectie kwantificeert als: $br - c > 0$. In de vergelijking is 'b' de 'voordelige invloed op de darwiniaanse fitness van de ontvanger van een sociale handeling (**beneficial impact**), 'c' het darwiniaanse nadeel voor degene die de sociale handeling uitvoert (**cost**) en 'r' de mate van verwantschap tussen de twee partijen (**relatedness**). De vergelijking die hierdoor ontstaat, beschrijft de voorwaarden waaronder natuurlijke selectie ogenschijnlijk altruïstische handelingen bevordert'. (Mock 2004, p. 20). Als er wordt voldaan aan de vergelijking van de regel van Hamilton, gedragen we ons altruïstisch; als er niet aan wordt voldaan, denken we aan ons eigenbelang.
- 53 **worden je kansen op samenwerking kleiner:** In een artikel in *American Psychologist* beschrijf ik verschillende eigenschappen van de tribale dynamiek die nuttig kunnen zijn voor de stam maar die verzoening tussen de groepen moeilijker maakt:
- (a) Loyaliteit aan de stam heeft prioriteit.** Stammen zijn zeer emotionele entiteiten. Hoe nauwer de leden met elkaar verwant zijn, hoe meer ze voor elkaar over zullen hebben.
- (b) Tribale normen versterken loyaliteit.** Sterker nog, het fundamentele taboe van de stam is het door gedrag ondermijnen van de legitimiteit van de stam en de relaties die iedereen met elkaar verbinden. De stam zelf wordt beschouwd als heilig en het voortbestaan ervan kan een heilige missie worden. Trouweloosheid ten opzichte van het identiteitsverhaal van de stam kan leiden tot schaamte, vernedering, verbanning en de dood.
- (c) Tribale loyaliteit is vaak het sterkst als de leden een collectief identiteitsnarratief delen dat ik de 'mythe van de gemeenschappelijke bloedlijnen' noem.** Dit gedeelde narratief verbindt mensen met elkaar door

de overtuiging dat ze dezelfde afkomst hebben en verbonden zijn door dezelfde afstamming en hetzelfde lot. Een bedreigde groep kan heel snel in een stam veranderen zodra de leden zich met elkaar verbonden voelen door een mythe van gemeenschappelijke bloedlijnen. Hoewel een multinational in een conflict een stam kan worden, zijn de stammen met meer samenhang – de stammen waarvoor mensen de meeste offers willen brengen – vaak gestoeld op spirituele of echte bloedlijnen. Leden vinden strijden om de wil van God uit te voeren waarschijnlijk gerechtvaardigder dan strijden voor de visie van een bedrijf.

(d) De mythe van gemeenschappelijke bloedlijnen is immuun voor verandering. Stammen construeren een narratief gestoeld op hun verleden van vermeende overwinningen, verlies, trauma en slachtofferschap en dit verhaal is verrassend immuun voor politieke en sociale transitie (Volkan, 1998). In veel opzichten is het in stand houden van het historische narratief van de stam een oefening in het zorgen voor autonomie van die stam als onoplosbare entiteit (Shapiro, 2010).

53 **zelfgenoegzame, gesloten mindset:** Het tribale effect is een fundamenteel aspect van een heftig conflict en doet denken aan de typering van conflict door Coser (1956) in zijn klassieke boek *Functions of Social Conflict*: hoe heftiger een conflict, hoe meer het conflict zorgt voor (1) vastomlijnde grenzen voor elke partij, (2) gecentraliseerde besluitvormingsstructuren, (3) structurele en ideologische solidariteit en (4) onderdrukking van afwijkende meningen en afwijkend gedrag, een dynamiek die ik taboes noem.

53 **de overeenkomsten tussen ons verkleint:** Hevige emoties kunnen het tribale effect versterken. Experimenteel onderzoek laat zien dat emotionele opwinding de cognitieve complexiteit van sociale perceptie vermindert, met als gevolg gepolariseerde evaluaties van de andere partij (Paulhus en Lim, 1994). Voor mensen of gemeenschappen die voortdurend in angst leven en worden bedreigd, kan polarisatie de norm worden. Experimenten laten bovendien zien dat mensen die worden geconfronteerd met hun eigen sterfelijkheid meer belang gaan hechten aan hun eigen groep en de *out-group* kleineren (Greenberg et al., 1990).

54 **om die te verdedigen:** Volgens Hans Magnus Enzensberger (1994), een vooraanstaande Duitse politieke en literaire criticus, is het probleem van intergroepsconflict niet versplintering maar 'autisme': groepen sluiten zichzelf op in hun eigen kring van zelfgenoegzaam slachtofferschap en kunnen niet luisteren, niet horen en niet leren van iemand anders buiten henzelf. Het ontbreekt hun aan empathie en het daaruit voortvloeiende vermogen om te leren van andermans inzichten.

54 **'beschreven als een stel criminelen':** Maalouf (2001, p. 31).

54 **onze eigen identiteit:** De geslotenheid van het tribale effect komt wellicht deels voort uit neurobiologische barrières voor empathie die zijn gegrond op jouw categorisering van de andere partij als anders. Een belangrijk deel van je brein dat begint te werken als je nadenkt over je eigen gedachten en gevoelens wordt de ventromediale prefrontale cortex (VMPFC) genoemd. Saillant is dat deze actief wordt als je luistert naar het standpunt van iemand die je ziet als hetzelfde als jij, maar minder actief als je luistert naar het standpunt van iemand die je ziet als anders dan jij. Het blijkt dat je meer empathie hebt voor je eigen familie en soortgenoten (Jenkins et al., 2007). Dit komt overeen met mijn overtuiging dat we onszelf in een conflictsituatie bijna

- moeten 'dwingen' om empathie te voelen voor de andere partij. Empathie opbrengen voor een tegenstander valt niet mee tijdens het tribale effect.
- 54 **een 'dreigingsrespons'**: Kelly Lambert en Craig Howard Kinsley (2010) bespreken een soortgelijke angstrespons als er een echte of ingebeelde dreiging op ons afkomt. Conflictoplossingsdeskundige Terrell Northrup (1989) beschrijft vier fases van conflictescalatie die met identiteit te maken hebben: wordt die bedreigd, dan volgt vertekening van de sociale werkelijkheid om ondermijning te voorkomen, een starre interpretatie van de wereld en samenzwering om de vijandige relatie te laten voortduren.
- 54 **je brein en je geest**: Als je identiteit wordt bedreigd, ga je vrezen voor desintegratie van je identiteit. Verdellende dynamiek beschermt daarom je identiteit door een verdedigingsmuur op te trekken die vijandigheid kan oproepen en ironisch genoeg de voorwaarden schept voor een existentieel conflict.
- 55 **het narcisme van de kleine verschillen**: Psychoanalist [bijzonder teken]Vamik Volkan (1996) beschrijft twee soorten identiteit. Je persoonlijke identiteit kun je vergelijken met een kledingstuk dat alleen jij draagt; het beschermt je tegen de gevaren in je omgeving. Je sociale identiteit is net een 'grote tent' die jou en iedereen die zich eronder bevindt, beschermt. Zolang de tent stevig staat en de leider hem overeind houdt, is je sociale identiteit behoorlijk veilig. Maar als iemand de tent heen en weer schudt, maakt iedereen eronder zich zorgen over de collectieve veiligheid en zal men proberen de tent weer te ondersteunen. Vanuit het perspectief van de sociale identiteitstheorie versterkt het tribale effect verdeeldheid tussen groepen omdat daardoor de sociale identiteit van elke partij wordt benadrukt. Die sociale identiteit blokkeert positieve relaties met andere groepen en consolideert intergroepsrelaties. Conflict zorgt voor het wij-zijgevoel (Korostelina, 2007, p. 44).
Maar wordt een conflict veroorzaakt door een sterke identiteit of worden we er juist door beschermd? Aan de ene kant kan een sterke sociale identiteit zorgen dat onze eigenwaarde groter wordt door groepen buitenstaanders te kleineren, waardoor de kans op een intergroepsconflict groter wordt. Aan de andere kant is het volgens Erik Erikson (1956, 1968) zo dat een sterke ego-identiteit juist zorgt dat er minder snel een conflict oplaait. We hebben vertrouwen in wie we zijn en daarom is het niet nodig om onze superioriteit te bewijzen door een conflict. Voor genuanceerde standpunten, zie Marilyn Brewers hoofdstuk in Ashmore et al. (2001) en Gibson (2006).
Ten slotte is het niet alleen de agressieve impuls die het tribale effect veroorzaakt. Soms vervelen mensen zich gewoon en gaan ze ruziemaken omdat ze behoefte hebben aan spanning in hun leven. Ik noem het het 'ennui-syndroom' en ik denk dat het een grotere rol speelt bij het escaleren van een conflict dan men vaak denkt. Broertjes en zusjes die zich vervelen gaan elkaar soms plagen, waardoor het tribale effect ontstaat. Ook bij mijn stammenoefening merk ik dat mensen weleens ruzie zoeken of een onverzettelijke houding aannemen om de oefening leuker en spannender te maken. In eerste instantie is het hun bedoeling om de oefening leuker te maken, maar al snel raken hun ego's eraan gewend en neemt het tribale effect het over.
- 55 **bedreigd voelen door kleine verschillen**: Het narcisme van de kleine verschillen heeft wellicht een evolutionaire oorsprong. Darwin had het over de

'strijd om het bestaan', die geen rivaliteit tussen soorten is, maar rivaliteit 'tussen nauwe verwanten vanwege een erfelijke vernieuwing' die ervoor zorgt dat hun subgroep van generatie op generatie overleeft. Overleving van de soort wordt vaak het meest bedreigd door wedijver binnen de soort en niet tussen de soorten. Zie Lorenz (1966).

55 **waaraan bovenmatig veel belang wordt gehecht:** Nu we in onze wereld steeds meer met elkaar verbonden raken via internet en aanverwante technologieën, kan het narcisme van de kleine verschillen nog meer de kop opsteken. Het sociale veld waarin we onszelf met anderen vergelijken, wordt onmetelijk groot en we moeten harder werken om de psychologische grenzen van onze identiteit te verdedigen om het gevoel te behouden dat we ons onderscheiden.

55 **leidt respect voor identiteit tot harmonieuze relaties:** De relationele matrix is een vereenvoudigde voorstelling van het subjectieve gebied van de menselijke relaties, want autonomie en affilatie zijn allebei multidimensionaal. Een gelovige man die zijn loyaliteit bij het goddelijke legt, offert zijn autonomie op aan het goddelijke, maar vergroot daarbij ook zijn autonomie door affilatie met een macht waarvan hij gelooft dat die hem eeuwige gemoedsrust zal brengen. En ruziënde geliefden kunnen veel van elkaar houden maar tegelijkertijd ook heel boos op elkaar zijn. Ze kunnen zich autonoom voelen bij bepaalde kwesties, maar zich beperkt voelen bij andere.

55 **schieten we in de verdediging, waarna de kans op samenwerking is verkeken:** Suzanne Retzinger en Thomas Scheff (2000) betogen dat de oorsprong van aanhoudende conflicten ligt in 'bimodale vervreemding': geïsoleerde groepen en verschansing binnen elke groep. Dit klopt met het tribale effect waarin we afstand van andere stammen nemen en versmelten met 'onze eigen soort'.

We kunnen het tribale effect ook in onszelf ervaren. Stel je voor dat ik ruzie krijg met mijn vrouw. Ik weet dat ik me in haar standpunten zou moeten verplaatsen en het met haar eens moet zijn. Maar in mijn hoofd is er een complete tribale oorlog uitgebroken tussen de verschillende 'onderdelen' van mij. Psycholoog Dick Schwartz (1995) noemt de interactie tussen deze onderdelen een 'intern familiesysteem': ik heb een hele familie van onderdelen en elk onderdeel kan domineren, zwichten, zich aanpassen of in opstand komen. Dus in mijn hoofd spoort mijn 'moeder' me aan om te luisteren en het bij te leggen, zegt mijn 'vader' dat ik het probleem voor eens en voor altijd moet oplossen, zegt mijn 'trots' dat mijn vrouw zich eerst in mij moet verplaatsen voordat ik me in haar verplaats, en mijn 'conflictoplossingsexpert' probeert het probleem op een vriendelijke en doeltreffende manier op te lossen. Deze onderdelen vechten het uit in mijn hoofd, terwijl mijn trots woedend is omdat er niet naar me wordt geluisterd en mijn moeder tegen me zegt dat ik rustig moet zijn en vrede moet sluiten.

56 **vijf verleidingen van het tribale denken:** Spanning is een essentieel onderdeel van veel theorieën over menselijke drijfveren. Religieuze geschriften beschrijven de spanning tussen goed en slecht, licht en donker. Psychologen hebben de constructieve en destructieve krachten van conflict onder woorden gebracht, om te beginnen Sigmund Freud, die geloofde dat er een fundamentele spanning bestond tussen doodsdrijf (*thanatos*) en levensdrijf (*eros*). In een beroemde brief aan Albert Einstein schreef hij dat hij niet geloofde dat de mens ooit zijn agressie zou kunnen onderdrukken en

opperde hij dat 'we konden proberen die op een andere manier af te reageren dan door oorlog te voeren [...] Als de neiging tot oorlog voortkomt uit het destructieve instinct, dan hebben we altijd het tegenmiddel nog, Eros [...] Dat heeft gevoelsbanden tussen mensen tot gevolg en de mens moet dienen als tegengif voor oorlog' (Freud, 1932).

Veertig jaar later maakte professor Morton Deutsch (1973) van de Columbia University onderscheid tussen constructieve en destructieve conflicten en hij belichtte de krachten die ons naar wederzijdse winst of wederzijds verlies leiden. Psycholoog Steven Pinker (2011) betoogt dat gewelddadige conflicten worden gestimuleerd door vijf 'innerlijke demonen' (roofzuchtig of instrumenteel geweld, dominantie, wraak, sadisme en ideologie) terwijl vier 'goede engelen' (empathie, zelfbeheersing, moreel besef en rede) vreedzame co-existentie bevorderen.

In de relationele identiteitstheorie zie ik de strijd tussen deze zogenaamde innerlijke demonen en goede engelen als dynamisch. Daarom noem ik de innerlijke demonen de 'vijf verleidingen van de tribale geest' en de tegengestelde kracht 'integratieve dynamiek', die kan worden gestimuleerd door de vierstappenmethode die in dit boek wordt beschreven. Hoewel Pinkers theorie belangrijke inzichten verschaft, zijn zijn demonen en engelen voornamelijk afzonderlijke, statische concepten. Mijn theorie is gestoeld op zijn inzichten en beklemtoont dat conflictoplossing dynamisch en pragmatisch is. Het vereist 'praktische methodes' die de strijdende partijen moeten toepassen om een staat van duurzame harmonieuze co-existentie te bereiken.

57 **die de kans op samenwerking:** de vijf verleidingen kunnen worden gezien als innerlijke processen om negatief geladen gevoelens uit het bewustzijn te bannen. Als iemand een taboe schendt, heilige huisjes omverschopt of oude patronen herhaalt (en in de voorstelling van Paul Russell 'niet voelt'), kunnen we het onverdraaglijke verdragen door psychologische verdringing. Freud ontwikkelde een structureel model van weerstand en verdringing om te laten zien hoe de 'verbanning van het onverenigbare idee naar het onbewuste, waardoor de affectieve lading ervan grotendeels wordt geblokkeerd, het idee in staat stelt zijn pathogene effect aan te wenden' (Greenberg en Mitchell, 1983, p. 33).

De vijf verleidingen kunnen de kans op samenwerking verkleinen. Religie speelt wellicht geen grote rol in een interreligieus huwelijk totdat het stel gaat scheiden en ze moeten beslissen met welk geloof hun kind moet worden opgevoed. Ineens worden ze allebei overdreven religieus. Een aanval op het heilige heeft het tribale effect bij hen opgeroepen en het wordt lastig voor hen om eraan te ontsnappen.

58 **dichterbij te krijgen door integratieve dynamiek:** Volgens de dalai lama kwam de zeventiende eeuwse boeddhistische psycholoog Dharmakirti met de psychologische wet dat twee tegengestelde toestanden niet naast elkaar kunnen bestaan zonder dat de ene de andere ondermijnt. Hij betoogde dat als de ene toestand sterker is, de tegenovergestelde toestand zwakker is. Als je het warm hebt, heb je het niet koud. Als je blij bent, ben je niet verdrietig. De dalai lama (2005, p. 146) veronderstelt dat 'het cultiveren van barmhartigheid in de loop van de tijd de kracht van haat in de geest kan verminderen'. Dit wijst erop dat je moet proberen niet te veel energie te steken in het neutraliseren van de vijf verleidingen, maar verweven connecties moet zien op te bouwen die positieve emoties versterken. Als je emotionele wonden diep zijn, is zorgen

dat ze helen een noodzakelijke voorwaarde voor het opbouwen van positieve relaties.

4 Maak een einde aan vertigo voordat ze je opslokt

- 63 **je emotionele energie:** Ik heb het vertigoconcept verwoord in een essay met de titel 'Vertigo: The Disorienting Effects of Strong Emotions on Negotiation', een discussienota van het Harvard Negotiation Project. Ik paste het concept toe op post-conflictsituaties in een volgend essay met Vanessa Liu, 'The Psychology of a Stable Peace' (Shapiro en Liu, 2005).
Vertigo vertekent ons gevoel van tijd en plaats en vertoont daarom overeenkomsten met de zeldzame aandoening die bekendstaat als synesthesie, waarbij de zintuigen zich met elkaar vermengen. De Russische journalist S.V. Sjeresevski leed aan deze aandoening en beschreef aan psycholoog Alexander Loeria wat hij ervoer: 'Als ik lees terwijl ik eet, vind ik het moeilijk om te snappen wat ik lees – de smaak van het eten verdringt de betekenis' (Foer 2006, p. 9). Vertigo zorgt bij ons voor dezelfde algemene ervaring, waarbij onze vijandige gevoelens de gevoelens van anderen overstemmen. De emotionele wereld die we betreden, vervult ons met sterke gewaarwordingen en gevoelens die invloed hebben op hoe we zien, horen en voelen in onze relatie met de ander.
- 63 **maar per se winnen:** Vertigo blijkt moeilijk te temperen, want hoe heviger we dit gevoel ervaren, hoe groter onze emotionele drang is om het in stand te houden – en hoe groter onze weerstand om van koers te veranderen. Net als iemand die te veel alcohol drinkt: hoe zatter hij is, hoe meer hij wil drinken en hoe meer hij zich verzet tegen het verzoek om te stoppen.
- 63 **een draaiërig of tollend gevoel hebben:** de moderne geneeskunde gebruikt de term 'vertigo' als een diagnostisch kenmerk voor aandoeningen als 'positionele vertigo' en 'rinkelende vertigo', die beide een bepaald draaiërig gevoel beschrijven. Jaren geleden bestudeerde William James vertigo – mogelijk omdat hij zeeziek was. Hij ontdekte dat van de 200 studenten op Harvard die op een snel terugdraaiende schommel zaten, er slechts eentje niet duizelig werd. Van de 519 dove kinderen gaf de meerderheid aan dat ze amper duizelig werden. Dit onderstreepte het belang van het binnenoor voor vertigo. En het geeft reden om te denken dat in een conflictsituatie sommige mensen gevoeliger zijn voor vertigo dan andere. Ik vermoed dat mensen die een sterkere ego-identiteit hebben en heel zelfbewust zijn, minder snel in zo'n staat terecht komen. Voor meer over James' onderzoek naar vertigo, zie James (1882) en Milar (2012).
- 63 **staat van vijandige relaties:** twee dingen over vertigo. Ten eerste is het niet per se slecht. Twee tieners die halsoverkop verliefd op elkaar worden, zitten in de duizelingwekkende greep van positieve vertigo. Er is niets wat ze eruit kan halen. Zelfs zinnen die zo'n ervaring verwoorden – verliefd worden, iemands hart veroveren, iemands hoofd op hol brengen – beschrijven de dynamische aard van vertigo. Natuurlijk heeft vertigo ook een donkere kant. Het stel in het winkelcentrum raakte erdoor in de greep van het tribale effect. Net zoals je verliefd kunt worden, kun je ook iemand gaan haten. Terwijl verliefd worden een ego-versterkende ervaring is, is iemand haten een zelfbedreigende ervaring. Dit zet aan tot zelfverdediging om te voorkomen dat onze identiteit schade oploopt. In dit boek gebruik ik de term 'vertigo' om de negatieve kant

ervan te beschrijven, al geloof ik dat bij het optimale onderhandelingsproces ook partijen zijn betrokken die in een sterke positieve flow raken, een positieve vertigo.

Ten tweede verschilt vertigo van een 'amygdalagijzeling', een term die is bedacht door Daniel Goleman in zijn gezaghebbende boek *Emotionele intelligentie*. Bij een amygdalagijzeling neemt je emotionele brein je rationele brein over met als gevolg een kortstondige woede-uitbarsting. Vertigo kan samengaan met een amygdalagijzeling, maar vertigo is meer een relationele mindset dan een kortstondige emotionele reactie. Je kunt worden verteerd door vertigo en dat kan dagen of maanden duren. Al hadden de hoogleraar en zijn vrouw hun ruzie in het winkelcentrum bijgelegd, ze bleven zich verteerd voelen door wederzijdse animositeit. Op dezelfde manier kunnen twee etnopolitieke groepen nog decennialang verteerd worden door haat na het tekenen van een vredesakkoord.

63 **wereld van vertigo:** Hoewel Aristoteles beweerde dat er vijf zintuigen waren – zien, horen, ruiken, proeven, voelen – is er nog een zesde: evenwicht. Vertigo laat je rondtollen in de allesoverheersende staat van relationeel kannibalisme waardoor je je gevoel van emotioneel evenwicht verliest.

63 **zich van niets anders bewust waren dan van hun ruzie:** Als je gaat staan, rondjes draait en dan stopt, zie je de realiteit op een heel verwrongen manier. Die geeft je een beter beeld van je geest dan van de wereld om je heen. Het is hetzelfde met vertigo.

64 **je aanzetten tot het maken van ruzie:** De vijf zintuigen kunnen alle het gevoel van vertigo laten escaleren. Neem bijvoorbeeld geluid. De trommelslagen van de oorlog roepen mensen op zich te verzamelen en tegen een gezamenlijke vijand te vechten. Bij de stammenoefening laat ik altijd uitzinnige trommels horen om de deelnemers op te hitsen. Ze raken zo gefocust op het bevestigen van de superioriteit van hun stam dat ze zich vaak niet eens bewust zijn van de enorme invloed van het geluid op hun emotionele opwindning en agressieve gedrag.

64 **merk je het misschien helemaal niet meer:** We wennen aan vertigo, maar niet aan een amygdalagijzeling. Een stel dat in scheiding ligt, ervaart maandenlang het relationele kannibalisme van vertigo tijdens het pijnlijke echtscheidingsproces, maar een amygdalagijzeling treft ze alleen tijdens hun regelmatig terugkerende ruzies.

65 **opvallende gevolgen:** Vertigo verandert ons relationele perspectief op twee fundamentele manieren. (1) We worden egocentrisch en trekken ons veilig en op zoek naar de bevestiging van ons eigen gelijk in onszelf terug en (2) we objectiveren elkaar als 'de ander': we beschouwen de ander niet als subject maar als object. Hoe ernstiger het geval van vertigo, hoe minder ons vermogen om de subjectiviteit van de ander te zien. Kortom, hoe meer subject ik ben, hoe meer object jij bent.

65 **schuldgevoel of schaamte:** Vertigo heeft fenomenologische overeenkomsten met de beleving van de geslachtsdaad. Hoe intenser de ervaring, hoe meer je het besef verliest van alles om je heen buiten de relationele ervaring die je in beslag neemt.

66 **voor de hand liggende factoren:** Zie Fiske en Neuberg (1990).

66 **je stereotiepe percepties:** Sociaal psycholoog Gordon Allport (1954, p. 9) merkte op dat 'voorbarige oordelen alleen veroordelen worden als ze niet omkeerbaar zijn na blootstelling aan nieuwe kennis'.

- 67 **die daar vraagtekens bij zet:** Als partijen elkaar als tegenstanders hebben bestempeld, richten ze zich steeds meer op hun eigen pijn en zijn ze minder goed in staat om elkaars menselijkheid te erkennen. Volgens het model van sociaal psychologen Susan Fiske en Stephen Neuberg (*continuum model of impression formation*, 1990) categoriseer je iemand naar leeftijd, geslacht en ras als je hem of haar voor het eerst ziet: dat gaat makkelijk en snel. Je houdt je aan de categorisering van die persoon als (1) wat je waarneemt klopt met je aanvankelijke categorisering en (2) je er geen behoefte aan hebt om meer te weten te komen over die persoon. Dat laatste veroorzaakt spanning tussen snelheid en nauwkeurigheid: hoe nauwkeuriger je beeld, hoe langer het duurt en hoe meer moeite het kost om dat te vormen. Je kunt proberen je categorisering te subtyperen: 'Sommigen van mijn beste vrienden zijn Joods, maar...' Fiske en Neuberg (1990) hebben ontdekt dat onderlinge taakafhankelijkheid vaak de waardering van de unieke eigenschappen van de ander bevordert. Dit gebeurt als je op je werk met een team aan een opdracht werkt, tijdens een schaakwedstrijd of als je je baas beter probeert te begrijpen. Al die activiteiten vereisen onderlinge taakafhankelijkheid.
- 67 **automatisch werden verworpen:** Omdat vertigo je vermogen tot zelfreflectie ernstig vermindert, scheidt het wat ik een 'dilemma van non-herkenning' noem. In een zenuwslopend conflict lijkt de enige uitweg te zijn dat de andere partij je pijn en je standpunt erkent. Maar geen van de partijen zal bij vertigo bereid zijn om de pijn van de ander te erkennen, vooral door wederzijdse objectificatie. Jullie zitten ieder in een dilemma van non-erkenning, en escalatie van het conflict kan de enige weg vooruit lijken.
- 67 **dat dit gebeurt:** Vertigo doet iets met je tijdsbesef, dat veel flexibeler is dan de tijd op de klok. Volgens geoloog Michel Siffre (1964) zijn er drie tijdsniveaus: biologische tijd (je lichaamsritme), tijdsbeleving (hoe snel voor je gevoel de tijd verstrijkt) en objectieve tijd (kloktijd). Toen hij drieëntwintig was, bracht hij twee maanden in totale afzondering door in een ondergrondse gletsjergrot. Daar bestudeerde hij geologische patronen en zijn eigen tijdsbeleving. Toen hij twee maanden later weer tevoorschijn kwam, op 14 september, dacht hij dat het 20 augustus was. Zijn tijdsbeleving week af. Maar omdat hij elke dag belde met zijn assistenten die de tijdstippen bijhielden waarop hij wakker werd, at en sloep, bleek er wel degelijk een duidelijk biologisch ritme te zijn. De conclusie: biologische tijd staat behoorlijk vast terwijl tijdsbesef veel veranderlijker is en afhangt van de situatie. Vertigo roept naar buiten gerichte emoties op – je zit je niet stilletjes te schamen maar je bent razend – en dit heeft invloed op je gevoel van tijd. Door je te focussen op de ander heb je geen gevoel meer van tijd, het verkort het verstrijken. Aan de andere kant vertragen zelfbewuste emoties als verveling, schaamte of depressie je tijdsbesef. Volgens William James (1890) kruipt de tijd in dergelijke situaties omdat je 'let op het verstrijken van de tijd zelf', wat je ook doet als je je ogen een minuut lang sluit: dat kan voor je gevoel veel langer duren. Volgens Claudia Hammond (2014, p. 34) 'bevestigen experimenten dat mensen met een depressie de tijd die is verstreken twee keer zo lang inschatten als mensen die niet depressief zijn. Met andere woorden: de tijd gaat twee keer zo langzaam.' Bij een dubieus onderzoek zorgden de onderzoekers ervoor dat sommige deelnemers zich afgewezen voelden en dat andere het gevoel hadden dat ze populair waren. Een onderzoeker nam iedere deelnemer vervolgens mee naar een aparte kamer,

liet haar stopwatch lopen, zette die na 40 seconden stil en vroeg hoeveel tijd er was verstreken. De mensen die het gevoel hadden dat ze aardig werden gevonden, dachten dat er gemiddeld 42,5 seconden waren verstreken, terwijl de mensen die zich afgewezen voelden, dachten dat er gemiddeld 63,5 seconden waren verstreken (Twenge et al., 2003).

67 **hoeveel tijd er was verstreken:** Bij vertigo ging de kloktijd sneller dan het ruziënde stel dacht. Met andere woorden: de kloktijd duurde langer dan de vermeende tijd, zoals hieronder afgebeeld:

Verstreken kloktijd:------(20 min.)

Vermeende tijd: -----(5 min.)

67 **dat jij rechtop staat:** Vertigo verstoort je gewone gevoel van tijd. Tijd is intrinsiek asymmetrisch: hij wijkt af op weg van verleden naar toekomst. Vertigo kan deze asymmetrieregels doorbreken en je aandacht verschuiven naar voorvallen in het verleden, dan weer doorschieten naar de gevreesde toekomst, vervolgens misschien weer terug en soms ineens stilstaan tijdens een emotioneel moment. Voor meer over tijdsasymmetrie, zie Davies (1974). Vertigo stuurt wat neurowetenschapper Antonio Damasio de 'breintijd' noemt in de war. Vergelijkbaar met de tijdtheorie van geoloog Michel Siffre is de stelling van Damasio (2002, p. 66-73) dat mensen de tijd beleven op twee afzonderlijke manieren: door lichaamstijd en door breintijd. Lichaamstijd regelt je biologische klok, die is ingesteld op de afwisseling van licht en donker (je circadiaanse ritme of dag-en nachtritme). Dit mechanisme bevindt zich in de hypothalamus. Breintijd heeft betrekking op 'het verstrijken van tijd en hoe we er chronologie in aanbrengen', en legt de manier vast waarop we, terwijl de klok loopt, de tijd beleven: snel of langzaam, kort of lang. Breintijd is constant actief en zorgt ervoor dat we beseffen hoelang de stilte tussen twee noten duurt of hoelang het geleden is dat we een vriend voor het laatst hebben gezien. Damasio heeft vastgesteld dat de lichaamstijd van mensen met geheugenverlies nog werkt maar dat hun breintijd is verstoord.

Uit onderzoek bij patiënten met hersenletsel blijkt dat er met name drie regio's van belang zijn om het verstrijken van de tijd waar te nemen:

(1) De hippocampus, die ons helpt bij het vormen van nieuwe herinneringen.

Als deze beschadigd is, ervaren mensen 'anterogade amnesie': ze kunnen nieuwe herinneringen niet lang vasthouden.

(2) De temporale kwab, die cruciaal is voor het vormen en oproepen van herinneringen die een tijdstempel dragen. Schade aan de temporale kwab blijkt verband te houden met retrograde amnesie, een beperking van het vermogen je persoonlijke gebeurtenissen te herinneren die op een bepaalde tijd en plaats en in een bepaalde situatie hebben plaatsgevonden.

(3) De basale voorhersenen, die een belangrijke rol spelen bij het bepalen van de chronologische volgorde van gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden.

Als je basale voorhersenen zijn beschadigd, herinner je je gebeurtenissen wel maar hun chronologische volgorde niet.

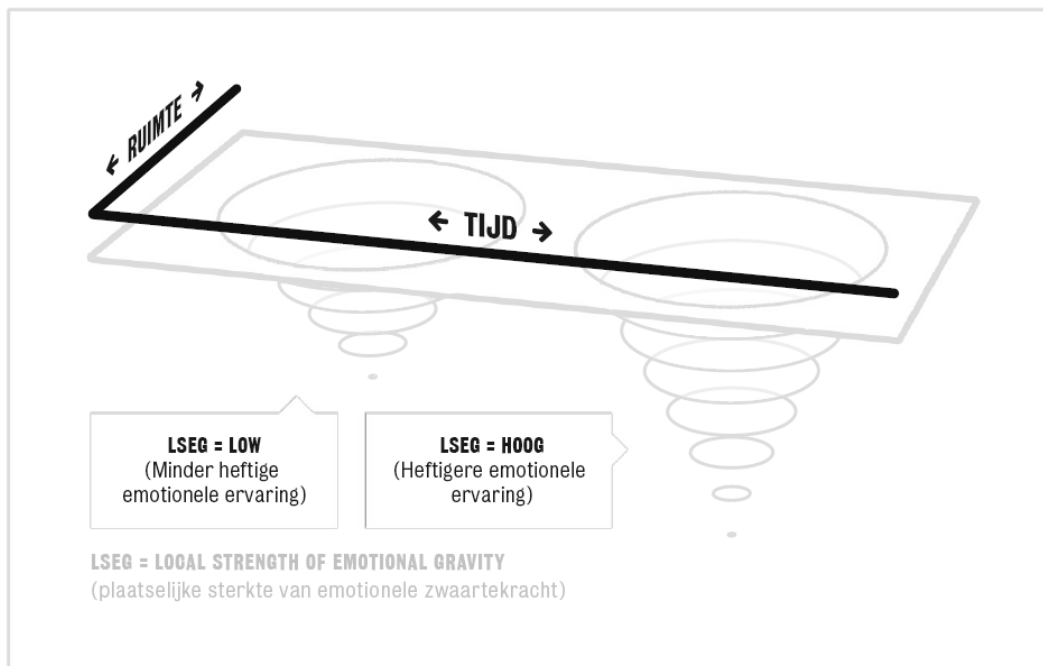
67 **is dat zo spannend:** Als ons voortbestaan voor ons gevoel op het spel staat, kunnen emoties ons tijdsbesef vertragen. 'Een minuut wordt elastisch en kan een kwartier lijken,' merkt Claudia Hammond op (2002, p. 25). Beginnende parachutespringers onderschatten bijvoorbeeld de duur van de sprong van andere parachutespringers maar overschatten de tijd die ze zelf in de lucht doorbrachten. Als ons voortbestaan op het spel staat, vertraagt de vermeende tijd (p. 27). Dat helpt verklaren waarom mensen in oorlogsgebieden of in

traumatische omstandigheden het gevoel hebben dat hun leven een eindeloze lijdensweg is.

- 67 **hoort en ziet alles:** De relatie tussen angst en tijddilatatie is bevestigd in experimenten. In een van de onderzoeken nam neurowetenschapper David Eagleman zijn subject mee naar een pretpark. Daar sprongen ze van een toren van 45 meter hoog naar beneden – ondersteboven en zonder gordel – en ze vielen in een net, ongeveer drie seconden na hun sprong. Natuurlijk veroorzaakte dit experiment behoorlijk wat angst bij de deelnemers, die één vraag moesten beantwoorden toen ze weer vaste grond onder hun voeten hadden: ‘Hoelang duurde je val?’ Toen ze iemand anders hadden zien springen, werd hun een andere vraag gesteld: ‘Hoelang duurde de val van die persoon?’ De subjecten schatten de duur van hun eigen val gemiddeld 36 procent langer in dan de val die ze gadesloegen vanaf de grond. Door de angst van de subjecten tijdens hun sprong leek het alsof de tijd vertraagde, uitrekte.

In algemenere zin is er boeiende literatuur over de plooibaarheid van tijd. Een paar artikelen voor beginners: Gardner (1967); Whitrow (1972); McTaggart (1908); Dennett en Kinsbourne (1992); Johnson en Nishida (2001); Angrilli et al. (1997).

- 67 **dan haar horloge aangeeft:** Bijna elke emotie kan je gevoel van tijd en ruimte vervormen – zelfs de liefde. Richard Wiseman (2009) bracht een dag door op station King’s Cross in Londen en benaderde mensen die alleen waren en stellen die elkaar knuffelden en vroeg hun: ‘Neem me niet kwalijk, maar wilt u meedoen aan een psychologisch experiment? Hoeveel seconden is het geleden dat ik zei: “Neem me niet kwalijk?”’ Wiseman ontdekte dat de knuffelende stellen de tijd die was verstreken behoorlijk onderschatten.
- 68 **Is het nu al voorbij?:** De dynamiek van vertigo wordt duidelijk door de visuele voorstelling van relationele identiteit:



Je relationele identiteit existeert in een relationeel veld dat in een interactie je beleving van plaats en tijd vertegenwoordigt. Je positie binnen dit veld is altijd

relatief ten opzichte van die van anderen. In een conflict ervaar je tijd en plaats vanuit je eigen positie, net zoals je tegenstander die ervaart vanuit zijn positie. Jij kunt het gevoel hebben dat de tijd vliegt terwijl zij het gevoel heeft dat de tijd kruipt, afhankelijk van jullie vermeende positie in het veld.

In elk relationeel veld heb je een ruimte-tijdgat. Als je erin valt, beland je in de verwarrende tijd en ruimte van vertigo.

De intensiteit van je val hangt af van wat ik de 'plaatselijke sterkte van emotionele zwaartekracht' noem. Heilige pijlers van identiteit bevinden zich in specifieke gebieden van je relationele veld. De emotionele zwaartekracht in deze gebieden is sterk. Als iemand een van deze pijlers aantast, kan hij of zij een heftige emotionele reactie verwachten, want de kans is groot dat je al snel belandt in dat verwrongen gebied van tijd en plaats. Vanwege de sterke emotionele zwaartekracht zullen deze conflicten emotioneel ingrijpend zijn en de breintijd zal voor je gevoel veel sneller gaan dan de kloktijd.

Zwakkere kanten van je identiteit bevinden zich in andere gebieden van je relationele veld. De plaatselijke sterkte van de emotionele zwaartekracht in deze gebieden is laag. Dus zelfs al is een van die gebieden verwrongen, je valt niet zo snel en niet zo hard en daardoor zal je conflict emotioneel minder ingrijpend zijn. Waarschijnlijk voel je weinig verschil tussen het verstrijken van de breintijd en de kloktijd.

Als je in een gebied bent met een sterke emotionele zwaartekracht, ben je veel minder geneigd je gewoontes te veranderen. Je hebt het gevoel dat je vastzit in je gewoontes en dat je naar beneden wordt getrokken door de zwaartekracht. Als gevoelige kwesties gaan spelen en je je bedreigd voelt, ben je in een gebied van het relationele veld waarin de emotionele zwaartekracht sterk is.

- 68 **je gedrag laat leiden:** Professor David Eagleman heeft in diverse onderzoeken aangetoond dat herhaalde stimuli korter lijken te duren dan nieuwe stimuli van gelijke duur, wat erop wijst dat nieuwe dingen leren ons innerlijke gevoel van tijd vertraagt (Eagleman en Pariyadath, 2009).
- 68 **verbazingwekkend veel tijd verstreken:** Binnen een staat van vertigo kun je kortstondige momenten van tijddilatatie ervaren.
- 70 **ze niet had kunnen helen:** Zie Sebenius en Curran (2001).
- 70 **wond uit het verleden:** Ibid.
- 70 **het verre verleden:** Zie Volkan (2004).
- 70 **'1941, 1841 of 1441':** Ignatieff (1997).
- 71 **niet te vertrouwen is:** Mijn theorie over 'herinneringen aan de toekomst' is gebaseerd op de manier waarop het geheugen werkt in het brein. De meeste mensen ervaren het leven in de volgorde verleden-heden-toekomst, maar het brein heeft geen enkele reden om deze ervaringen op chronologische volgorde te rangschikken. Integendeel, het brein rangschikt ervaringen op veel verschillende manieren. Sommige herinneringen worden makkelijker toegankelijk, afhankelijk van de emotionele betekenis, de ernst van het trauma of het loutere feit van herhaling en bekendheid. En er zijn andere factoren die de chronologische opslag van informatie verstoren. Denk maar aan 'bronamnesie', waarbij je je niet kunt herinneren wanneer, waar of hoe je bepaalde herinneringen hebt verkregen. Deze vorm van geheugenverlies kan allerlei oorzaken hebben, variërend van de ziekte van Alzheimer, schade aan de frontale kwab tot iets futiels als het proberen op te slaan van elke stimulus die je waarneemt. Bovendien heeft professor Elizabeth Loftus (2005)

aangetoond dat het geheugen plooibaar is: verkeerde informatie kan heel makkelijk in onze hoofden worden geplant waardoor we ons een incident 'herinneren' dat niet heeft plaatsgevonden.

Als gevolg daarvan kun je zeker zijn van een bepaalde afloop die niet heeft plaatsgevonden en misschien nooit zal plaatsvinden. Zo'n herinnering aan de toekomst is wellicht schadelijker dan een herinnering aan het verleden. De fundamenteën van je bestaan worden er regelrecht door bedreigd, waardoor je wordt aangezet tot preventieve actie met als gevolg een conflict. Daarom is het logisch dat een herinnering aan de toekomst die toekomstige gebeurtenis nog waarschijnlijker maakt. De gebeurtenis wordt gezien en gevoeld alsof ze een voldongen feit is. Al is een toekomstige gebeurtenis nooit zo voorspelbaar als een gebeurtenis uit het verleden, een stevig verankerde herinnering aan een gevreesde toekomst vergroot de kans dat die gebeurtenis daadwerkelijk plaatsvindt. In dat opzicht is het verleden misschien niet de beste toekomstvoorspeller; onze herinneringen aan de toekomst zijn een betere indicatie voor conflictueuze gedragspatronen. Als we denken dat er onmiddellijk gevaar dreigt, zijn herinneringen aan een gevreesde toekomst voor ons reden tot actie.

- 73 **met de andere partij bijstelt:** Net zoals een elektrische schok je bewustzijnsbeleving verandert, kan een relationele schok je rationele bewustzijnsbeleving veranderen. Dit moet ook, want vertigo stopt je in een emotioneel systeem dat op een dynamische manier statisch is: je raakt steeds dieper verzeild in het conflict en je weet niet hoe je eruit moet komen. Daarom is een schok voor de relatie een tactiek om over te schakelen op een metaperspectief, om je blik op je eigen subjectiviteit te verruimen. De relatie opschudden is een praktische manier om te bereiken wat Kurt Lewin (1948), de grondlegger van de sociale psychologie, zag als essentieel voor conflictoplossing: een moeilijk systeem 'ontdooien'. Docent leiderschap Ronnie Heifetz (1994) en onderhandelingsexpert William Ury (1991) kwamen met een andere tactiek voor het omschakelen naar een metaperspectief. Stel je voor dat je op een balkon staat en naar jezelf kijkt terwijl je ruziemaakt.
- 74 **beide landen:** Er zitten risico's aan het gebruik van verrassing bij een onderhandeling. Hoewel Sadats bezoek aan Jeruzalem de Israëliisch-Egyptische relatie op een positieve manier opschudde, hadden zijn daden enorme consequenties voor de Egyptische en Arabische wereld, met politieke gevolgen voor Caïro en bij sommige gemeenschappen het gevoel dat de Arabische eenheid werd bedreigd.
- 76 **een onduidelijk testament:** Deze casus is gebaseerd op een gebeurtenis uit het echte leven; bepaalde details zijn veranderd om de betrokkenen te beschermen.
- 76 **'de zaken uit de hand liepen':** Dit is een citaat van Dennis Ross (2002), indertijd de Amerikaanse gezant voor het Midden-Oosten, die opmerkte: 'In een geval als dit, als er sprake is van een kringloop die een eigen leven gaat leiden, moet je een manier zien te vinden om mensen een reden te geven om een stap achteruit te doen, te pauzeren, na te denken, zodat de zaken niet voortdurend uit de hand lopen. Dat was er toen aan de hand, daarom kwamen we op het idee om hen hierheen te halen.'
- 77 **dat gevoel verruimen:** Om je te bevrijden van vertigo moet je de volle omvang van je subjectieve reacties in het conflict ervaren en bovendien de visie van een derde partij erbij halen, waardoor je het conflict ziet vanuit wat ik

een 'metaperspectief' noem. Om in deze twee werelden terecht te komen is een 'transitieomgeving' nodig, een ruimte en tijd waarin we kunnen onderzoeken wat ons gevangen houdt in vertigo en hoe het zal voelen als je die overwint. Voor meer ideeën hierover, zie Pizer (1998). Een transitieomgeving doet meer dan alleen giftige emoties in bedwang houden (Bion, 1967). Zij schept de basis voor relaties op basis van vertrouwen. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor een transitieomgeving die is gebaseerd op wederzijdse veiligheid en door alle betrokkenen als legitiem wordt beschouwd.

78 **het overview effect:** Zie White (1998).

81 **'spreekt de waarheid':** Zie Wilde en Ellman (1969, p. 389).

81 **je conflict aanjagen:** Een mooi voorbeeld van het naar buiten brengen van het negatieve komt van Rosamund Stone Zander, een psychotherapeut die een stel in therapie had dat op het punt stond om te gaan scheiden. De vrouw was razend op haar man omdat hij de gewoonte had om zich terug te trekken en ze beschuldigde hem ervan dat hij niet van haar hield. Rosamund flapte eruit: 'Wie kan er nou van je houden als je je zo gedraagt?' Ontsteld over wat ze had gezegd, ging ze verder: 'Maar jij bent niet degene die praat... het is iets anders. Wraak. Wraak spreekt met jouw stem. Het is een wezen dat op je schouder zit en dat hem hoe dan ook te pakken gaat nemen, zelfs al ga je eraan onderdoor.' Rosamund merkte dat de vrouw nu 'de vicieuze cirkel zag waarin ze [de vrouw] haar man de schuld gaf van haar akelige gedrag om te voorkomen dat ze haar verstand verloor, terwijl het Wraakzuchtige Wezen zijn overwinning vierde' (Zander en Zander, 2000, p. 189).

5 Verzet je tegen herhalingsdwang

85 **'de neiging tot herhalingsdwang':** Ontleend aan Burroughs (1993).

86 **verdergaan met zijn normale bezigheden:** Uit *Modern Times*, een film van Charlie Chaplin (1936). Deze scène werd onder mijn aandacht gebracht door een krantenartikel over herhalingsdwang van David Kitron (2003).

86 **steeds maar weer:** Zie Freud (1920).

87 **uitlopen op 'onlust'?:** Freud (1920, p. 16) benadrukte de kracht van herhalingsdwang in 'mensen van wie al hun relaties met andere mensen hetzelfde eindigen: de weldoener die elke keer weer zijn woedende beschermelingen ziet vertrekken, al verschillen die beschermelingen in andere opzichten nog zo van elkaar [...] of de man die uiteindelijk door al zijn vrienden wordt bedrogen; of de man die keer op keer iemand in een machtspositie manoeuvreert in een bedrijf of bij de overheid en na verloop van tijd die machtspositie zelf ondermijnt en een plaatsvervanger aanstelt; of de man van wie de relaties met vrouwen steeds door dezelfde fases gaan en steeds op dezelfde manier eindigen'.

87 **'dat erdoor wordt onderdrukt':** Freud (1920) meende dat de drang om disfunctioneel gedrag te herhalen werd gedreven door het verlangen naar verlossing. Dit doet denken aan Jacob Moreno's concept 'herhalingsdwang' waarin iemand die lijdt aan een psychische aandoening zich gedwongen voelt om tijdens psychodrama een bepaalde scène uit het verleden te herhalen (Moreno en Moreno, 1946).

88 **een gewenste reactie:** Volgens mij zijn er drie redenen waarom we ons verzetten tegen verandering van ons conflictueuze gedrag: gewoonte, nut en

identificatie.

(1) Gewoonte. Dit is de eerste oorzaak van verzet tegen verandering. Elke keer als een man kritiek heeft op zijn vrouw dient ze hem bits van replek. Het stel hoeft niet eens na te denken over deze reactie op elkaar. Het gebeurt gewoon. Een gewoonte is niet meer dan de verbinding van een stimulus aan een respons. Deze gewoonte kan animositeit opwekken bij zowel de man als de vrouw, maar dat interesseert de gewoonte niet. Die is er niet op uit om je te paaien, te belonen of te straffen. Zij verbindt slechts stimulus (de kritiek van de man) aan respons (de bitse opmerking van de vrouw). Hoe vaker je het doet, hoe meer de gewoonte inslijt. We verzetten ons tegen het veranderen van ons gedrag, onze gedachten of onze gevoelens omdat we ons gewoon gedragen 'zoals we altijd doen'.

Een gewoonte kan heilzaam zijn, maar ook schadelijk. Je tanden poetsen is goed, roken is slecht. Al je gewoontes bij elkaar verbinden je met het leven dat je leidt, net zoals het de samenleving met elkaar verbindt. Volgens William James (1917, p. 142) is een gewoonte de 'kostbaarste behoudende kracht' van de samenleving, die ons 'binnen de grenzen van onze opvoeding' houdt. Hij ging verder met de opmerking dat een gewoonte 'de gelukkigen beschermt tegen de jaloezische opstand van de armen. Gewoontes alleen voorkomen dat de hardste en weerzinwekkendste maatschappelijke rangen worden verlaten door degenen die zijn opgegroeid om daarin te verblijven. Gewoontes houden de visser en de matroos in de winter op zee, de mijnwerker onder de grond en de plattelandsbewoner in zijn blokhut en zijn eenzame boerderij als er sneeuw ligt. Ze beschermen ons tegen de invasie van de bewoners van de woestijn en de ijzige gebieden.'

(2) Nut. We verzetten ons ook tegen veranderingen als ons huidige gedragspatroon nuttig voor ons is. Waarom zou mijn oma stoppen met roken als dit haar bevrijdde van haar diepe angst om te sterven? Waarom zou een politieke oproerling stoppen met het doden van wat hij ziet als 'vieze insecten' als zijn huidige gedrag zijn politieke macht versterkt? Nut betekent dat we tastbaar, persoonlijk voordeel halen uit de herhaling van gedrag, gevoelens of gedachten. Er kunnen goede morele of gezondheidsredenen zijn om met dit gedrag te stoppen, maar de utilist, wiens overwegingen zijn gebaseerd op een amorele kosten-batenanalyse, is daar niet in geïnteresseerd. Slechtziende utilisten – velen van ons in emotioneel geladen conflicten – overwegen niet eens om de kosten en baten van het huidige gedrag af te wegen tegen die van een alternatief, mogelijk constructiever gedragspatroon. De vraag die we onszelf stellen is niet: 'Zal ik doorgaan met ruziemaken of zal ik onderhandelen?' Hij is eerder: 'Levert ruziemaken me meer op dan dat het kost?' Als dat zo is, gaan we door met ruziemaken.

Psychologen gebruiken de term 'functionele analyse' om de zoektocht te beschrijven naar de persoonlijke voordelen die het herhalen van een gedragspatroon, gedachtepatroon of gevoelspatroon iemand oplevert. In wezen beoordeelt een functionele analyse de persoonlijke voordelen die gedrag dat op het eerste gezicht disfunctioneel lijkt ons oplevert. Waarom kibbelt een stel dag in, dag uit over triviale kwesties? Misschien omdat de pijl van Cupido hen per ongeluk heeft samengebracht, maar misschien ook wel omdat hun conflict een hoger, functioneel doel dient: steeds als ze ruziemaken, geven ze lucht aan hun frustraties en voelen ze zich daarna meer met elkaar verbonden. Wellicht levert voor sommige stellen een heftig conflict

meer rationeel nut op.

(3) Identificatie. Onze grootste weerstand – datgene wat herhalingsdwang veroorzaakt – komt voort uit de vermeende druk om iets te veranderen aan wie we zijn. Herhalingsdwang wordt weliswaar aangejaagd door gewoonte en nut, maar in de kern is het de vereenzelviging met een bepaalde manier van omgaan met anderen. Een bedreiging van je identiteit zet je ertoe aan om een gedragspatroon te herhalen dat je in het verleden heeft beschermd. Dit patroon, een door emotie gedreven verhaal, laat je keer op keer zien in een doorgaans onbewuste poging om je identiteit te beschermen tegen pijn en vernietiging, ongeacht hoe akelig het effect van dat gedrag ook is op je reële voortbestaan.

88 **wat je liever niet herhaalt:** Zie Russell (2006). Zie ook Denise Shull (2003), die met bewijs de neurobiologie van herhalingsdwang staft. Ze voert aan dat ervaringen in je jeugd hersenweefsel en chemie beïnvloeden – variërend van de plaatsing van synapsen tot fundamentele procedurele herinneringen – waardoor filters worden gecreëerd voor leren, perceptie en gedrag in je verdere leven. We herhalen wellicht eerdere gedragspatronen die het gevolg zijn van de ontstane relatie tussen hersenmechanismes en -structuren zoals de amygdala, geholpen door adrenaline, dopamine en oxytocine.

88 **iets wat nu gebeurt:** Zie LaPlanche en Pontalis (1973, p. 78), die opmerken dat 'op het niveau van concrete psychopathologie de herhalingsdwang een onbedwingbaar proces is dat voortkomt uit het onbewuste. Als gevolg van zijn handeling brengt het subject zichzelf met opzet in pijnlijke situaties en het herhaalt daarbij een oude ervaring, maar herinnert zich dit oorspronkelijke voorval niet. Integendeel, het heeft echt de indruk dat de situatie geheel wordt bepaald door de omstandigheden van dat moment.'

Er is wel een belangrijk verschil tussen impulsief en compulsief gedrag. We vertonen meestal impulsief gedrag voor een beloning op de korte termijn en denken daarbij nauwelijks aan de consequenties van ons gedrag. De impulsieve overeter beseft bijvoorbeeld niet dat hij heel veel taart eet, totdat die op is. Impulsief gedrag is egosyntoon: hij vertoont het gedrag omdat hij het een fijn gevoel vindt. Omgekeerd vertonen we compulsief gedrag om ons te bevrijden van angst en pijn, zoals wanneer we niet voor het feest van een vriend zijn uitgenodigd, ons in de steek gelaten voelen en ons genoodzaakt voelen de vriend te bellen en tegen hem tekeer te gaan. De dwangmatigheid is egodystoon: we vinden het gevoel niet prettig en doen iets om het kwijt te raken.

89 **direct hoeft aan te pakken:** Paul Russell (1998, p. 45) merkt op dat 'psychotrauma net als fysiek trauma schade veroorzaakt die hersteld moet worden. Verbondenheid en hechting moeten opnieuw worden gecreëerd.'

89 **over haar situatie:** Onze hersenen herbergen wat neurowetenschappers 'autoassociatieve neurale netwerken' noemen, geheugensjablonen in ons brein die ons in staat stellen om een compleet beeld van iets te vormen met een klein stukje informatie. Stel dat ik een conflict heb met mijn buurman over de wettelijke grens tussen onze stukken grond. We gaan het 'uitpraten' en terwijl we dat doen maakt mijn geest onbewust gebruik van een oud relationeel sjabloon van mijn omgang met de dwarse, arrogante, talentvolle footballspeler op mijn *high school*. Dit sjabloon – een autoassociatief neurale netwerk – heeft twee krachtige gevolgen. Ten eerste interpreteer ik

automatisch al mijn twijfels over mijn buurman met gebruikmaking van dit verouderde sjabloon. Of mijn buurman nu een dwarse kerel is of niet, in elk woord en elke handeling van hem zie ik arrogantie en negatieve bedoelingen. Als hij het gesprek begint met de woorden: 'Ik ben blij dat we elkaar spreken', kan ik denken: hij zegt dat natuurlijk om me te paaien zodat hij me kan manipuleren. Ten tweede – en nu raakt onze geest helemaal verwrongen – doe ik reële meningsverschillen af als 'onzin'. Zodra het autoassociatieve neurale netwerk wordt aangezet, zie ik letterlijk geen uitzonderingen op het sjabloon in mijn hoofd. Al stemt mijn buurman in met mijn eisen en kan hij zich mijn bezwaren indenken, ik heb geen oog voor zijn bedoelingen. Ik zie alleen zijn arrogante gedrag en omdat ik hem onbeschoft behandel, wordt hij onbeschoft. Ik creëer mijn eigen tegenstander.

Freud (1920) stelde dat herhalingsdwang niet voortkomt uit een instinct om te leven maar uit een tegengesteld instinct om te sterven, 'een drang in het organische leven om een vroegere toestand te herstellen'. Het doel van de herhaling is dus het overwinnen van het destructieve doodsinstant.

90 **het gezingsproces:** Zie Russell (1998).

90 **speelt intussen ook herhalingsdwang:** Een student van mij merkte op dat de Bijbel de aandacht vestigt op dit verschijnsel. Mattheüs 7:3 zegt: 'Waarom maakt u zich druk over de splinter in het oog van uw broeder terwijl u niet eens merkt dat in uw eigen oog een balk zit?'

91 **Herhalingsdwang lijkt niet vatbaar voor wijze lessen:** Paul Russell (1998, p. 2) merkt op dat herhalingsdwang 'angstaanjagend is [...] Elke poging om te leren anticiperen, te leren vermijden of om de pijnlijke herhaling te veranderen, stuit op krachtig verzet. Herhalingsdwang is niet vatbaar voor wijze lessen.'

92 **door de huidige omstandigheden:** Dit komt overeen met de theorie van Paul Russell (1998, p. 46) over herhalingsdwang. De reactie op emotionele schade (trauma) is herhalingsdwang. Een trauma geeft ons de keus tussen twee wegen. We kunnen (1) groeien en onze beschadigde emoties te boven komen of (2) het aanleren van nieuw gedrag vermijden en blijven hangen in herhalingsdwang. Herhalingsdwang met haar affectieve correlaten 'legt de vinger op het ermee samenhangende probleem dat nog niet is opgelost', bijvoorbeeld gevoelens van verlating, incompetentie of onwaardigheid.

92 **emotioneel niet meer helemaal bij bent:** Paul Russell (2006, p. 41) beweert dat herhalingsdwang wordt gevoeld in 'de stellige overtuiging van de persoon dat het een nieuwe gebeurtenis is die plaatsvindt in, en helemaal bepaald wordt door, het heden'.

92 **'naar een dodelijke vlam wordt toe getrokken':** Zie Russell (1998).

92 **hun vertrouwde patronen:** Freud zag herhaling als een afweermechanisme, een manier om je te beschermen tegen teleurstelling en het gevoel dat je wordt verwaarloosd of dat je tekortschiet. We proberen onszelf steeds maar weer te veranderen om dat gevoel van tekortschieten kwijt te raken.

93 **de voornaamste problemen van herhalingsdwang:** Om te ontsnappen aan herhalingsdwang is een moeilijke innerlijke onderhandeling nodig. Paul Russell (1998, p. 111) stelt dat 'het enige wat werkt [om herhalingsdwang te veranderen] is onderhandelen, namelijk onderhandelen over de vraag of het deze keer op dezelfde manier moet'. Met andere woorden: ga je het verleden herhalen – met alle gevolgen van dien – of streef je naar een prettigere toekomst? Voor het oplossen van dit dilemma is een moeilijke innerlijke onderhandeling nodig.

- 93 **de TCI-methode:** Zoals Russell (1998, p. 20) opmerkt: 'Herhalingsdwang nodigt uit tot een crisis. De herhaling kan afzonderlijk plaatsvinden, maar de crisis niet.' Mijn TCI-model lijkt veel op het ABC-schema van de cognitieve gedragstherapie van Albert Ellis, dat mensen helpt om te gaan met emotionele pijn om de activerende gebeurtenis, het gedrag en de gevolgen te duiden. Een wezenlijk verschil is dat het schema van Ellis zich richt op afzonderlijk gedrag terwijl het TCI-model zich richt op een keten van onenigheid.
- 96 **'somatische stempels' noemt:** Voor meer over somatische stempels, zie Damasio (1994).
- 96 **voor mogelijk gevaar:** De beste strategie om je te bevrijden van herhalingsdwang is 'de vonk doven voordat de boel vlam vat': word je bewust van je gedragsmotieven die aan herhalingsdwang voorafgaan. Er zit een tijdvenster tussen het gedragspatroon dat in je gedrag tot uiting komt en je vermogen om het optreden ervan te onderdrukken. Dit is een variant op wat ik de ruimte ertussen noem en hier heb je de macht om onbewuste, zich herhalende patronen te doorbreken. In een bekend onderzoek vroeg neurowetenschapper Benjamin Libet de proefpersonen om naar een klok te kijken en hun hand te bewegen wanneer ze maar wilden – en het exacte tijdstip vast te leggen waarop ze besloten hun hand te bewegen. Er werd van de proefpersonen ook een eeg gemaakt om de elektrische activiteit in hun hersenen te meten. Libet ontdekte dat door het eeg hersenactiviteit werd gemeten ongeveer een halve seconde voor het moment waarop de deelnemers noteerden dat ze hadden besloten hun hand te bewegen.
- 97 **je eraan toegeeft:** Herhalingsdwang is een emotionele kracht die zich verzet tegen verandering. Om dit te bestrijden moet je je verzetten tegen je weerstand tegen verandering, wat je als onnatuurlijk kunt ervaren.
- 97 **leren skiën:** Dit voorbeeld en de alinea zijn ontleend aan Russell (2006, p. 39). Het skivoorbeeld is een bewerking van zijn essay.
- 97 **'forceert de berg een beslissing':** Ibid.
- 98 **woede of schaamte:** Je hebt egokracht nodig om de verleiding van de dwangmatigheid te erkennen zonder eraan toe te geven. Het paradoxale doel is om te veranderen en tegelijkertijd hetzelfde te blijven. Je ontsnapt aan herhalingsdwang maar je verandert je kernidentiteit niet. Zie Russell (1998, p. 12) over het belang van egokracht om deze paradox te kunnen verdragen.
- 99 **drie belangrijke vragen:** Deze vragen zijn ontleend aan Russell (2006, p. 39).
- 104 **'hulpmiddelen die je kunt bedenken':** Zie James (1899).
- 105 **het onverhoedse moment:** Pater Joseph C. Martin, alcoholismedeskundige, waarschuwde al: 'Hoed je voor het onverhoedse moment.' (Zie zijn video *Relapse*, geproduceerd door Kelly Productions Inc., 1985.)
- 105 **richting van een constructieve dialoog:** Professor Ronald Fisher beschrijft een dergelijke ervaring bij het begeleiden van de intergroepsdialoog rond het Cyprus-conflict. De Turks-Cyprioten verzetten zich tegen vredesopbouw uit angst dat de traumatische gebeurtenissen uit het verleden zich zouden herhalen. Fisher en zijn collega Herbert Kelman leidden een discussie waarbij de partijen elkaars traumatische verleden erkenden en elkaar verzekerden dat dergelijk gedrag nooit meer zou voorkomen. Vervolgens gingen de deelnemers over tot het bespreken van gezamenlijke activiteiten (Fisher, 2010).

6 Erken taboes

- 112 **publiekelijke afwijzing:** Zie Sobelman (2010).
- 113 **een gemeenschap onaanvaardbaar acht:** De omvang van een gemeenschap kan variëren van een tweetal (zoals een getrouwd koppel) tot een grote sociale groep (zoals een maatschappij).
- 113 **de samenleving in het algemeen:** Radcliffe-Brown (1939) verduidelijkt het begrip 'taboe': 'In de Polynesische talen betekent het woord simpelweg 'verbieden' of 'verboden' en wordt het gebruikt in de breedste zin van het woord. Een gedragsregel, een bevel van een opperhoofd of een uitdrukkelijk verbod voor kinderen om aan de spullen van volwassenen te zitten kan allemaal benoemd worden door het woord "tabu".'
R.D. Laing (1969, p. 77) schetst een duidelijker beeld van de maatschappelijke dilemma's die taboes met zich meebrengen, hoewel hij het woord 'taboe' nooit in de mond neemt. Hij beschrijft hoe families bepaalde onderwerpen onbespreekbaar maken. Het is zelfs taboe om over het taboe te praten, wat resulteert in een dubbele binding rond zaken die bepalend zijn voor de dynamiek binnen een familie: 'De familie verzet zich eensgezind tegen het ontdekken van wat er gaande is en er worden ingewikkelde listen gebruikt om iedereen in het ongewisse te laten, en in het ongewisse blijven ze onwetend. We zouden meer weet hebben van wat er gaande is als dat ons niet verboden werd, en als ons niet verboden werd om te beseffen dat het ons verboden is.'
- 113 **een sociale constructie:** Taboes worden gecreëerd door de samenleving en bepaald door de context. Met andere woorden: de scheidslijn die bepaalt of iets wel of niet taboe is varieert naargelang het type relatie en de aard van de kwestie die speelt. Fiske en Tetlock onderscheiden vier relatiemodellen (gemeenschappelijke deling, prijsstelling, autoriteitspositionering en gelijkwaardige uitwisseling) en nemen aan dat 'mensen een wisselwerking alleen normaal en begrijpelijk vinden als ze de grenzen van de sociaal betekenisvolle relaties en handelingen die worden bepaald door de relevante relationele structuur niet overschrijden'. Voorbij die grens zal de wisselwerking als taboe ervaren worden. Ze geven het voorbeeld van een minnaar die zegt: 'Ik wil meer kusjes. Ik zal je dubbel zoveel knuffelen als jij me dubbel zoveel kust.' Ze voeren aan dat deze wisselwerking onrechtvaardig lijkt doordat een relatie die gebaseerd is op gemeenschappelijke deling, wordt behandeld als een relatie die gebaseerd is op prijsstelling. Voor de verschillende relatiemodellen gelden andere normen voor wat wel of niet taboe is. Fiske en Tetlock stellen dat conflicten tussen verschillende relatiemodellen, zoals een verplichting aan de gemeenschap versus een verplichting aan de autoriteit, bijzonder stressvol zijn: 'Moet je je stervende moeder gaan bezoeken als dat betekent dat je tijdens een oorlog deserteert en schande brengt over je militaire eenheid? Moet je je moeders verraad aangeven bij de autoriteiten als je in oorlogstijd ontdekt dat ze een spion is voor de vijand? Moet je een doodzonde begaan om je beste vriend te beschermen, wetende dat hij ooit hetzelfde heeft gedaan voor jou?'
De dilemma's van Fiske en Tetlock (1997) zijn in emotioneel opzicht uitdagend, omdat ze indruisen tegen wat ik het 'fundamentele taboe van de stam' noem: het verraden van je eigen identiteitsgroep. Deze dilemma's dwingen je te bepalen waar je loyaal aan bent en in hoeverre je bereid bent

- hiervoor offers te brengen. Het komt erop neer dat deze vragen je voor moeilijke keuzes stellen omtrent je meest heilige zaken.
- 113 **beperkende werking:** De vooraanstaande sociaal psychologen Lee Ross en Richard Nisbett (2011, p. 9) leggen de nadruk op een belangrijk inzicht van Kurt Lewin, de grondlegger van de sociale psychologie: 'Wanneer je mensen hun vaste manier van doen wilt laten veranderen, zijn de sociale druk en beperkingen die worden opgelegd door de informele referentiegroep de sterkst remmende factoren die moeten worden overwonnen. Tegelijkertijd zijn het echter ook de sterkste drijvende krachten die kunnen worden aangewend om succes te behalen.'
- 114 **straf voor schending:** Ik vermoed dat angst en schaamte de emotionele bewakers van taboes zijn. We zijn bang voor de politieke, sociale, fysieke of economische gevolgen van het schenden van een taboe en we zijn bang voor de schande van sociale uitsluiting.
- 114 **op een zijspoor:** Professor Stanley Schachter (1951) ontdekte dat groepen een bepaalde mate van afwijkend gedrag ten opzichte van belangrijke thema's kunnen tolereren, maar dat de groep bij overschrijding van de grens zal overgaan tot sociale uitsluiting of verbanning van de afwijkende persoon.
- 114 **invloedrijke leden:** Taboes zijn een behoudend sociaal mechanisme. Niemand voelt zich graag beschaamd of vervreemd van zijn eigen gemeenschap; daarom stellen taboes sociale grenzen aan acceptabel gedrag. Als je de grenzen van het taboe overschrijdt, loop je het risico op schande of vervreemding. Maar toch houden taboes niet altijd waarden in stand die in het algemeen belang zijn. Tijdens een bezoek aan het Amerikaanse ministerie van Buitenlandse Zaken op 7 oktober 2009 maakte ik deel uit van een groep gezagdragers die een afspraak had met ambassadeur Luis deBaca. Hij legde uit dat taboes vaak de echte betekenis van onze communicatie verhullen en de afstand tussen ons en de waarheid vergroten. Hij wees erop dat de samenleving vaker de term 'seksueel misbruik' dan 'verkrachting' gebruikt, vaker 'mensenhandel' dan 'slavernij' en vaker 'huiselijk geweld' dan 'moord'. Hij bepleitte het belang van confronterende en erkennende taboetaal.
- 116 **in een conflict:** De psychoanalist R.D. Laing (1970, p. 1) beschrijft taboes aan de hand van de 'knopen' waar mensen zichzelf in verstrikken: 'Ze spelen een spel. Ze spelen dat ze geen spel spelen. Als ik hun laat merken dat ik wel weet dat ze een spel spelen, breek ik de regels en zullen ze me straffen. Ik moet hun spel meespelen. Ik moet doen alsof ik niet zie dat ze een spel spelen.' Het is nuttig om de emotionele knopen te ontwarren die kunnen leiden tot destructieve onenigheid.
- 116 **hun morele onbehagen:** Tetlock (2000) noemt dit het 'effect van louter contemplatie'. Deze theorie suggereert dat hoe langer men denkt dat je over de inruil van een taboe hebt nagedacht, hoe groter hun morele verontwaardiging jegens jou zal zijn. Zie Tetlock et al. (2000).
- 119 **of zelfs de doodstraf:** Dit is het geval in Afghanistan, Somalië en Pakistan. Zie 'Riots over UK Koran Desecration', BBC, 11 mei 2005.
- 119 **taboe op associatie:** Kim Jong-un, de Noord-Koreaanse leider, leerde Dennis Rodman kennen tijdens een basketbaldemonstratie in Noord-Korea. Ze hadden al snel een goede verstandhouding en Rodman zou Kim Jong-un later een 'vriend voor het leven' noemen. Zie Silverman (2013). Veel Amerikanen hoorden Rodmans opmerking en dachten: Is Rodman nu echt zo dom? Dat kan haast niet anders. Hoe kan iemand bevriend zijn met die irrationele tiran

- uit het Noorden? Zelfs CNN plaatste een artikel met als titel 'North Korea: Reality vs. The World According to Dennis Rodman' (Levs, 2013). Maar dit alles bevestigt mijn punt juist. Taboes beperken ons denken en begrenzen wat wij vinden dat iemand kan zeggen of doen in een conflict. Zie ook Blake (2013).
- 120 **trionfantelijk in de lucht:** Grote delen van dit verhaal zijn afkomstig uit Dan Bilefsky's artikel 'Balkans' Idolatry Delights Movie Fans and Pigeons', verschenen in *The New York Times* op 11 november 2007.
- 120 **uiterst diffuus:** In het artikel uit *The New York Times* (ibid.) zei Bojan Marceta, een achtentwintigjarige lokale cameraman die het geld inzamelde dat nodig was voor het standbeeld, het volgende: 'Niemand uit de oorlogen in de jaren negentig of uit het voormalige Joegoslavië verdient een standbeeld, omdat onze leiders alleen maar onze vooruitgang in de weg stonden [...] Mijn generatie kan hier geen rolmodellen vinden, dus we moeten ze ergens anders zoeken. Hollywood kan een antwoord bieden.'
- 121 **nooit opgeeft:** Zie 'Rocky to Knock out Disaster News' uit de *Metro* van 7 februari 2007.
- 123 **je geweten te zuiveren:** De notie van jezelf zuiveren nadat je in aanraking bent gekomen met het taboe gaat ten minste terug tot kapitein Cooks expeditie naar de Grote Oceaan. Hij schrijft: 'Als je aan het taboe toegeeft, door eerbied te tonen voor een eminente figuur, kun je je hiervan makkelijk zuiveren' (Cook, 1785). Veel religies hebben inderdaad zuiveringsrituelen. Zo biechten christenen bij een priester, waarna hun in Christus' naam vergiffenis wordt geschonken voor hun zonden. Voor psychologische inzichten omtrent het zuiveringsproces, zie Tetlock et al. (2000).
- 125 **'maar niet ter sprake hebt gebracht?':** Deze vragen zijn gebaseerd op het werk van psychotherapeut Irvin Yalom (1985, p. 147) van Stanford University.
- 127 **de wegen naar verandering:** Professor Kurt Lewin (1948) benadrukt het belang van zogenaamde 'poortwachters' in zijn hoofdstuk in Maccoby et al. Poortwachters beschikken over aanzienlijke macht. Als je bijvoorbeeld het besluitvormingsproces van de voorzitter van een organisatie wilt beïnvloeden, is het verstandig om over het onderwerp in kwestie te praten met zijn of haar grootste vertrouweling.
- 128 **'van haar angst te bevrijden':** Mandela (1999).
- 128 **tientallen jaren een afschuwelijk systeem:** Ibid.
- 128 **alle menselijke wezens:** Waarom is een historische overeenkomst echt historisch? Omdat ze taboes doorbreekt. Mandela heeft dat bewezen. Hij had de moed om al heel lang bestaande taboes die een belemmering vormden voor rassengelijkheid te doorbreken – en veranderde daardoor de loop van de geschiedenis. Zonder het doorbreken van taboes zal de herhalingsdwang waarschijnlijk te sterk blijven.
- 129 **van je beslissing:** Het onderzoek van sociaal psycholoog Daniel Gilbert (2005) van Harvard naar affectieve voorspelling voert aan dat we niet erg goed zijn in het voorspellen van ons toekomstig geluksniveau. Een manier om meer inzicht te krijgen in de impact van het schenden van een taboe is een beroep doen op de input van een vertrouwde vriend of collega.
- 130 **verbod op destructief gedrag:** Dit deel is gedeeltelijk gebaseerd op het werk van de econoom Kenneth Boulding (1978, p. 16-17). Hij noemt deze stilzwijgende overeenkomsten 'negatieve sociale contracten'.
- 130 **buitengewoon zeldzaam:** Boulding stelt dat het verschil tussen oorlog en

vrede neerkomt op taboes. In tijden van vrede zouden de Verenigde Staten een bondgenoot met wie ze een geschil hebben kunnen bombarderen, maar ze doen dit niet omdat het taboe is: 'Wat is het wezenlijke verschil tussen een strijdende en een niet-strijdende partij? Het fundamentele antwoord op deze vraag lijkt te liggen in de aard van het taboesysteem van de betrokken partijen [...] Voor de strijdende partij bestaat de transitie van vrede naar oorlog vooral uit het verleggen van de grens tussen wat wel en niet taboe is. Er is een breed scala aan acties die taboe zijn in tijden van vrede maar niet in tijden van oorlog.'

Boulding merkt verder op dat het zelfbeeld van elke partij een zeer belangrijke rol speelt: 'Ford Motor Company heeft misschien te kampen met hevige concurrentie van General Motors, maar zelfs als de directeuren van Ford Motor Company ooit overwogen zouden hebben om de directeuren van General Motors te vermoorden en hun fabriek op te blazen, is het hoogst onwaarschijnlijk dat die gedachte ooit is uitgesproken tijdens een bestuursvergadering, simpelweg omdat zulk gedrag niet past bij het zelfbeeld van Ford Motor Company, zelfs als het fysiek mogelijk zou zijn' (ibid.). Hij sluit af met een waarschuwing: 'Uiteraard kan een zelfbeeld veranderen onder druk, en het kan ook afbrokkelen en veranderen door een gebrek aan druk' (ibid., p. 15-16).

Ook als de president van de Verenigde Staten het over belangrijke beleidspunten niet eens is met de paus, is het vanwege taboes ondenkbaar dat de Verenigde Staten het Vaticaan bombarderen. Helaas kunnen tragische gewelddaden, zoals de massamoord op kinderen op een school of het gebruik van chemische wapens tijdens een oorlog, de taboegrens in een negatieve richting verplaatsen, waardoor een taboe geneutraliseerd wordt en zulk gedrag voor enkele onstabiele mensen ineens tot de mogelijkheden behoort. Een remedie hiertegen is het opnieuw bevestigen van constructieve taboegrenzen ('Wij accepteren dit inhumane gedrag niet'), het zo veel mogelijk handhaven van deze grenzen en het geldig verklaren van deze herziene taboegrenzen via poortwachters binnen de gemeenschap van invloed van de dader. Antropologisch bewijs toont aan dat taboes tegen geweld van cruciaal belang zijn voor het ontwikkelen van vreedzame samenlevingen. Zie Fry (2006).

130 **agressief gedrag voorkomen:** Taboes worden vaak versterkt door mensen of groepen die een machtspositie hebben binnen een gemeenschap. De verboden ontmoedigen gedrag dat de machtsstructuur van de gemeenschap bedreigt.

131 **onze psychologische grenzen:** Zie Boulding (1978, p. 16-17).

132 **tegen dergelijk gedrag:** Zelfs de stabiliteit van internationale betrekkingen is afhankelijk van taboes. Internationaal recht heeft bijvoorbeeld geen fundamenteel handhavingsmechanisme – er is immers niet één wereldwijde regering. Dat betekent dat taboes inzake het overtreden van internationale wetten, samen met de daaruit voortvloeiende sociale vervreemding van de wereldwijde gemeenschap, zeer waarschijnlijk cruciale handhavingsmechanismen worden.

Taboes zijn ook een instrument in identiteitspolitiek. Als de president van een land het in twijfel trekken van elk militair ingrijpen als 'onpatriottisch' bestempelt, is de kiem van het taboe geplant. Een publieke organisatie zou uiteraard een tegencampagne kunnen starten en militair ingrijpen op zichzelf

beschouwd 'onpatriottisch' kunnen verklaren. Dan ontstaat er een conflict over wat taboe is: het militair ingrijpen of het in twijfel trekken ervan.

Zie het 'Report on the Middle East Summit 2008' van het World Economic Forum, Genève, Zwitserland. Een Engelstalig verslag van mijn sessie ('Building Peace, Breaking Taboos') is te vinden op <http://www.weforum.org/pdf/SummitReports/middleeast08/workspace.htm> en dan 'Building Peace, Breaking Taboos'.

133 **impasse en vrede:** Ibid.

7 Respecteer het heilige, val het niet aan

139 **opgewassen tegen de klap:** De filosoof Mircea Eliade betoogt dat men speciale waarde aan het heilige hecht omdat het alle 'werkelijkheid' omvat: het heilige vormt de bron van onze waarden. Als we een moreel dilemma onder ogen zien, vertrouwen we op heilige waarden om te bepalen welke koers we moeten varen. Als iemand hetgeen wij heilig achten aanvalt, wordt de grondslag van onze werkelijkheid bedreigd.

Een aanval op het heilige is de ergste inbreuk op de autonomie. De politiek psychiater Robert Jay Lifton (2001) bespreekt bijvoorbeeld hoe, vlak na de aanslag op het World Trade Center op 11 september, het anti-Amerikaanse sentiment in het Midden-Oosten deels voortkwam uit het feit dat Amerikaanse soldaten 'op verschillende heilige plaatsen gestationeerd werden' in het Midden-Oosten, waaronder in Saudi-Arabië.

139 **goddelijke betekenis:** Tetlock en zijn collega's (2000, p. 853) definiëren een heilige waarde als 'elke waarde die door een morele gemeenschap impliciet of expliciet wordt behandeld alsof ze een oneindige of transcendente betekenis heeft die vergelijkingen, inruil of elke andere vermenging met gevestigde of seculiere waarden belet'. Net zoals ik dat in mijn theorie doe, benadrukken ze dat heilige waarden oneindig bruikbaar zijn en dus niet ingeruild of in gevaar gebracht kunnen worden.

Het heilige heeft een unieke invloed op hoe wij het zijn ervaren. Rudolf Otto (1917, p. 40) beschrijft de spirituele ervaring van het vereren van het heilige en noemt het 'numineus bewustzijn'. Dit is een 'irrationele, niet-zintuiglijke ervaring of gevoel waarvan het primaire en naaste object zich buiten het zelf bevindt'. Dit bewustzijn heeft de tegenstrijdige gevoelens van *mysterium fascinans*, een fascinatie waardoor je je aangetrokken voelt tot het geheiligde object, en *mysterium tremendum*, een sterke angst voor de vorstelijke autoriteit van het object.

Wat is het nut van het heilige? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

Op psychologisch vlak hebben we misschien een aangeboren drang, een basisbehoefte, naar het ervaren van onvatbare emoties. Het heilige wekt deze emoties, waardoor we de grenzen van het gewone leven kunnen overstijgen en onze nederigheid kunnen erkennen met betrekking tot een hogere macht, een zeer betekenisvolle relatie of een verbinding met wat wij goddelijk achten.

Evenzo kan het heilige gelovigen voorzien van een niet-bewust geloof in almacht; een subjectief of intersubjectief gevoel van identiteit, continuïteit en samenhang; en troost en veiligheid voor personen en gemeenschappen tijdens roerige perioden. Zie LaMothe (1998).

Op sociologisch vlak kan het heilige voortkomen uit de onverklaarbare geest van collectieve vurigheid. Durkheim noemde dit *effervescence*.

- Op theologisch vlak kwam de invloedrijke theoloog Paul Tillich met de theorie dat het heilige (vooral religie) de diepgewortelde angst van de mens voor achteruitgang en ondergang de kop indrukt. Hij stelt dat geen enkele vorm van therapie die angsten kan wegnemen.
- 140 **specifiek religieuze entiteit:** Durkheim (1912, p. 52) postuleert: 'Men moet onder heilige zaken niet alleen die persoonlijke wezens verstaan die goden of geesten worden genoemd. Een rotsblok, een boom, een kiezelsteen, een stuk hout, een huis, kortom: alles kan heilig zijn.' Hij geloofde dat de kracht van het heilige niet voortkomt uit een intrinsiek heilig wezen maar uit het feit dat het in sociaal opzicht is afgescheiden van het wereldlijke.
- 140 **een dierbare gebeurtenis:** Alles kan worden beschouwd als heilig: het is een kwestie van wat de gelovige gelooft. Academics hebben dit principe ter harte genomen en gekeken naar politieke conflicten waarbij sprake was van besluiten die traditioneel werden beschouwd als rationeel van aard. Zie bijvoorbeeld de analyse van professor Dehghani en zijn collega's (2009) van de onderhandelingen over het Iraanse nucleaire programma.
- 140 **as van haar overleden echtgenoot:** Er is een oud gezegde uit de Upanishads over het goddelijke: 'Als je halt houdt vanwege de schoonheid van een zonsondergang of een berg en "Ah" uitroept, neem je deel aan goddelijkheid' (Campbell en Moyers, 1988, p. 258).
- 141 **de beledigde partij:** Het heilige draait om de ondeelbaarheid van het geheel, ongeacht de gevolgen. Maar toch is het heilige niet noodzakelijkerwijs ondeelbaar. Het menselijke vermogen om nieuwe betekenis te geven en tegenstrijdigheden met elkaar te verzoenen is buitengewoon groot. Een geestelijk leider kan een heilige tekst anders interpreteren en zo het beeld dat de gemeenschap heeft van het onschendbare opnieuw definiëren.
- 141 **'afgezonderd en verboden':** Émile Durkheim (1912) stelt twee werelden tegenover elkaar: die van het profane, de aardse ervaring van het dagelijks leven, en die van het heilige, die onder meer afgezonderde en verboden zaken bevat. Volgens hem houdt religie deze twee werelden gescheiden.
- 142 **'een martelaar zijn, als Allah het wil':** Zie de Iran Data Portal (2015) van Princeton University. Website (Engelstalig): <https://www.princeton.edu/irandataportal/laws/supreme-leader/khomeini/rushdie-fatwa/>.
- 142 **over literaire vrijheid:** Een verslaggever van *The New York Times* vroeg Rushdie of hij advies had voor andere schrijvers die met soortgelijke dreigementen te kampen hadden. Hij antwoordde: 'Doe geen concessies. Het is een kwestie van [...] weten wie je bent en waarom je deed wat je deed.' Zie 'Life During Fatwa: Hiding in a World Newly Broken' uit *The New York Times* van 18 september 2002. In dit artikel interviewt Charles McGrath Salman Rushdie.
- 142 **sprak zijn medeleven uit:** Wanneer een partij heilige belangen betreft bij een conflict doet de andere partij dat vaak ook. Terroristen goten de aanslagen op het World Trade Center van 11 september 2001 bijvoorbeeld in de taal van het heilige, net zoals Osama bin Laden deed toen hij opriep tot een heilige oorlog tegen de Verenigde Staten. De Amerikaanse regering antwoordde in termen van heilige waarden, zoals leven, vrijheid en Amerikaanse instituties (Mahoney et al., 2002).
- 143 **'een fles wijn':** Dit voorbeeld komt uit een klassieke strip van Mike Twohy die in *The New Yorker* van 31 mei 1999 verscheen. In de strip komt een stel aan

op een feestje, geeft de gastvrouw geld en zegt: 'We hadden geen tijd om een fles wijn te halen, maar dit hadden we eraan willen uitgeven.'

145 **dat een compromis ondraaglijk lijkt:** Baron en Spranca behoorden tot de eerste onderzoekers die research deden naar de rol van heilige waarden in menselijke besluitvorming. Ze noemen heilige waarden 'beschermde waarden' en komen met de theorie dat ze niet inwisselbaar zijn met economische waarden. Ze ontdekten vijf kenmerken die in verband staan met de weerstand tegen die inwisselbaarheid: ongevoeligheid voor kwantiteit, persoonsrelatief, morele verplichting, boosheid bij de gedachte aan inruil en het ontkennen van de noodzaak tot inruil vanwege wensdenken. Hun idee van 'ongevoeligheid voor kwantiteit' houdt verband met het eerder in dit hoofdstuk vermelde gegeven dat zelfs een kleine aanval op een heilige waarde een grote emotionele impact kan hebben. Zie Baron en Spranca (1997) en Scott Atran en Robert Axelrod (2008). Zij illustreren de ongevoeligheid voor kwantiteit van het heilige door op te merken dat in het leger vaak veel soldaten hun leven op het spel zetten om slechts een paar soldaten te redden, omdat dit hun heilige plicht is.

Philip Tetlock heeft aangetoond dat conflicten over heilige waarden waarschijnlijk vaker zullen leiden tot moeizame onderhandelingen en impasses. Tetlock en zijn collega's (2000) leveren empirisch bewijs voor het gegeven dat het bedreigen van een heilige waarde morele verontwaardiging en cognitieve onbuigzaamheid oproept. Er is meer kans op harde onderhandelingsstrategieën. Door het geschil niet in het kader van heilige waarden maar in dat van 'kosten en baten' te plaatsen, kan de met emoties doordrenkte aard van een taboe-inruil misschien worden veranderd of verhuld. Waarom biedt het heilige weerstand aan de oplossing? Een reden hiervoor is dat de gebruikelijke kosten-batenmodellen voor besluitvormingsprocessen niet gebruikt kunnen worden om de tevredenheid te meten in een conflict over heilige waarden. Tevredenheid wordt over langere tijd gemeten, maar in de wereld van het heilige is tijd oneindig. Er is geen concept van bruikbaarheid op de korte of lange termijn – er is slechts eeuwige onbegrensde waarde. Omdat het heilige wordt gezien als iets wat eeuwig van onbegrensde waarde is, brengt een aanval op het heilige vaak een meedogenloze en ogenschijnlijk buitenproportionele reactie teweeg.

145 **zodat die grenzen kunnen worden gerespecteerd:** Een totem is datgene wat we heilig achten, of dat nu een boek, voorwerp of heilige tekst is. Luister aandachtig om te ontdekken wat voor de andere partij een totem is, zodat je inzicht krijgt in wat zij wellicht waardevol vindt in het conflict.

146 **waar hij heen wil:** Het verhaal over hoe je bent geworden wie je nu bent, noem ik jouw 'mythe van oorsprong', omdat je identiteit wortelt in een verbinding met het verleden. Het verhaal over je levensdoel noem ik jouw 'mythe van profetie', omdat het je identiteit verbindt met de toekomst.

146 **alleen verwanten moet vertrouwen:** Vraag je af of de evolutietheorie onderwezen moet worden op scholen. Een groep andersdenkenden houdt vast aan de mythe van oorsprong dat de wereld geschapen is door een almachtige godheid. Het onderwijzen van alternatieve, of zelfs alleen aanvullende, narratieven vormt een gevaar voor die kernidentiteit. Een andere groep richt zich op zijn eigen mythe van oorsprong, die is gebaseerd op het idee dat de mensheid niet per definitie in volledig ontwikkelde vorm op aarde is verschenen dankzij goddelijke interventie, maar zich mettertijd heeft

- ontwikkeld tot haar huidige structuur en functie ingevolge erfelijke fysieke eigenschappen en gedragskenmerken, en door natuurlijke selectie.
- 146 **morele woede:** Ik heb de term 'heiligdommen van identiteit' gemunt om de heilige plaatsen te omschrijven die dienen als fysieke verschijningsvorm van onze meest gekoesterde overtuigingen en waarden.
- 147 **voor geheiligde handelingen:** Professor Abraham Joshua Heschel stelt dat de joodse sabbat de heiligmaking van tijd is en merkt op dat 'sabbatten onze grote kathedralen zijn'.
- 148 **onder bepaalde voorwaarden:** Bazerman, Tenbrunsel en Wade-Benzoni (2008) stellen dat er drie mogelijke scenario's zijn wanneer een onderhandelaar appelleert aan het heilige: (a) Het onderwerp is waarlijk heilig. De schrijvers beweren dat zo'n onderwerp niet openstaat voor discussie en compromissen. In dit hoofdstuk voer ik echter aan dat zelfs zulke onderwerpen onderhandelbaar zijn, omdat je een beroep kan doen op de hermeneutiek in een poging aan het concept van het heilige een andere invulling te geven. Je kunt ook de taal van het heilige gebruiken en proberen om je boodschap toe te snijden op de identiteits sfeer van de andere partij. (b) Het onderwerp is niet heilig maar wordt om tactische redenen wel zo geframed: als middel om een doel te bereiken. (c) Het onderwerp is 'pseudoheilig'. Dat wil zeggen: heilig onder sommige voorwaarden, maar niet onder alle.
- In een vervolgonderzoek tonen Tenbrunsel en zijn collega's (2009) aan dat mensen in een conflict eerder geneigd zijn te vechten voor heilige waarden als ze een sterk weglooptalternatief hebben. In zulke situaties kunnen ze het zich 'permitteren' om principieel te zijn. Deze relatie tussen heilige waarden en de kracht van het weglooptalternatief is zowel te zien als de deelnemers gematigde als wanneer ze extreme opvattingen hebben over de kwestie die speelt. Deze bevindingen wijzen erop dat context ertoe doet in de zin van hoe sterk mensen een situatie in het kader van heilige waarden plaatsen, hoewel er naar alle waarschijnlijkheid een aantal onderwerpen zijn die – in mijn woorden – 'heilig heilig' zijn, niet ontvankelijk voor de context.
- 148 **intrinsieke waarde:** Eliade (1958, p. 7) geloofde dat het heilige niet geconstrueerd is; het openbaart zich aan ons. Hij noemde deze manifestatie van het heilige 'hiërofanie'. Een vlag is slechts een weefsel, behalve voor de nationalist die hem als heilig beschouwt. Hetzelfde geldt voor mythes: voor gelovigen zijn het meer dan simpelweg verhalen. Het zijn hiërofanieën.
- 148 **seculier:** Philip Tetlock en zijn collega's (2009) beweren dat er drie soorten inruil zijn:
- routineuze inruil:* seculiere waarde versus seculiere waarde,
taboe-inruil: seculiere waarde versus heilige waarde, en
tragische inruil: heilige waarde versus heilige waarde.
- In een boeiend artikel bekijkt Tetlock (2003, p. 323) verschillende manieren om het overschrijden van morele grenzen te vermijden zodat er een onderhandelingsakkoord kan worden bereikt indien er sprake is van een taboe-inruil. Hij merkt bijvoorbeeld op dat 'efficiëntiedeskundigen op het gebied van het opruimen van giftige resten kunnen voorkomen dat ze worden beschuldigd van taboe-inruil als ze duidelijk maken dat het overschot niet wordt gebruikt voor algemene doelen maar om op een andere manier levens te redden'. Zo verandert de taboe-inruil in een tragische inruil. Tetlock stelt ook vast dat niet alles voor retorische reframing vatbaar is: 'Sommige taboes — zoals het recht op abortus, racisme of de heilige grond van Jeruzalem of

Kasjmir — zijn zo verankerd in bepaalde historische omstandigheden dat alleen al het voorstellen van een compromis genoeg is om het mikpunt te worden van onomkeerbare lasterpraat.’

Symbolische concessies (zoals openhartige, oprechte excuses) kunnen de kans op een compromis vergroten als er heilige kwesties op het spel staan. Professoren Jeremy Ginges, Scott Atran, Douglas Medlin en Khalil Shikaki (2007) verrichtten een onderzoek waaruit bleek dat mensen die onderhandelen over een heilige kwestie minder snel geneigd zijn een compromis te sluiten als er materiële prikkels worden aangeboden, terwijl de kans op het vinden van een middenweg groter wordt als er een symbolisch compromis wordt aangeboden. Het onderzoek richtte zich op het Israëliisch-Palestijnse conflict en gebruikte proefpersonen die persoonlijk werden geraakt door dit geschil.

Atran en Axelrod (2008) komen met strategieën om geschillen waar heilige waarden bij betrokken zijn aan te pakken, zoals het erkennen van de heilige waarden van de andere partij. Na de Tweede Wereldoorlog zeiden de antropologen Ruth Benedict en Margaret Mead bijvoorbeeld tegen de Amerikaanse regering dat er respect getoond moest worden voor de Japanse keizer. Dat zou de kans verkleinen dat het Japanse volk, dat hem vereerde, bereid zou zijn zich dood te vechten om hem te beschermen.

149 **‘constitutieve onvergelykbaarheid’**: Zie Raz (1986).

149 **heiligschennis**: Wanneer conflicten zich richten op heilige kwesties zijn we doorgaans niet geneigd om instrumentele kosten-batenanalyses te maken, maar gaan we af op morele regels en intuïtie. Op dit cruciale onderscheid wordt voortgebouwd door Ginges et al. (2007). De onderzoekers ontdekten bovendien dat symbolische concessies ervoor zorgen dat morele absolutisten zich minder verzetten tegen vredesakkoorden.

150 **wat er echt op het spel stond**: De volgende twee voorbeelden illustreren hoe een taboe-inruil kan worden veranderd in een tragische inruil. De docente Lily Kong (1993) bespreekt hoe de Singaporese regering religieuze centra (heilige instituties) opkocht en vaak afbrak om plaats te maken voor sociale woningbouw, industrieterreinen en stadsvernieuwing (seculiere belangen). De regering drukte lokale weerstand de kop in door deze taboe-inruil (heilig belang versus seculier belang) te herdefiniëren als een tragische inruil (heilig gebouw versus heilig algemeen welzijn). De regering voerde aan dat de gemeenschapswaarde van de religieuze aankopen en de infrastructurele aanpassingen de waarde van de heilige gebouwen zelf overstegen. Kong interviewde bijvoorbeeld ‘een methodist [die] beweerde dat het iedereen ten goede zou komen wanneer een religieus gebouw moest wijken voor een bredere weg die verkeersopstoppingen zou verminderen. Als goede christenen “zouden we moeten doen wat goed is voor het land zonder eerst aan onszelf te denken”.’

Een tweede voorbeeld betreft Ariel Sharon, de voormalige premier van Israël, die Israëliische nederzettingen in de Gazastrook wilde ontruimen en het gezag wilde overdragen aan de Palestijnen. Een hooggeplaatste functionaris van de Nationale Veiligheidsraad zei later over deze strategie: ‘Sharon besepte te laat dat hij de kolonisten (die weg zouden moeten uit Gaza) niet had moeten verwijten dat ze Israëls geld verspilden en de levens van soldaten in gevaar brachten. Sharon vertelde me dat hij zich nu realiseerde dat hij een symbolische concessie had moeten doen en ze zionistische helden had

- moeten noemen die zich wederom opofferden' (Atran et al., 24 augustus 2007, p. 1040).
- 151 **voor het onderwerp:** William James ziet het heilige als een eigenschap van het individu, terwijl Durkheim het ziet als 'een sociale noodzaak die de samenleving bekrachtigt en het individu eraan bindt' (Coleman en White, 2006). James concentreert zich dus op dat aspect van het heilige 'dat leeft in ons persoonlijke gemoed' terwijl Durkheim vindt dat dit – en religie in bredere zin – een sociale functie heeft, doordat het een sterke band creëert die mensen aanzet tot het vaststellen van gemeenschappelijke waarden die de sociale continuïteit bewaken.
- Volgens mijn theorie van relationele identiteit kan een gemeenschappelijke heilige overtuiging een bron van affiliatie worden die beide personen kan verbinden. Dit strookt met Durkheims theorie over de gemeenschapsfunctie van het heilige. Maar toch kan geloven in het heilige je autonomie – hoe tegenstrijdig ook – zowel versterken als verzwakken: als je toegeeft aan het heilige beperk je je autonomie om de onaantastbaarheid van het heilige te betwisten, maar versterk je tegelijkertijd je autonomie door de verbinding met de oneindige waarde van het heilige.
- 153 **overtuigingen, waarden of familie:** Robert Jay Lifton (1979) muntte de term 'symbolische onsterfelijkheid' en stelt dat we er een idee van krijgen op de vijf volgende manieren: biologische onsterfelijkheid (mijn bloedlijn blijft langer bestaan dan mijn sterfelijke zelf), creatieve onsterfelijkheid (mijn werk blijft langer bestaan dan mijn sterfelijke zelf), theologische onsterfelijkheid (mijn ziel blijft langer bestaan dan mijn sterfelijke zelf), natuurlijke onsterfelijkheid (de natuur blijft langer bestaan dan mijn sterfelijke zelf: 'Stof ben je en tot stof keer je terug') en empirische transcendentie (door mijn ervaringen kan ik mijn sterfelijke zelf ontstijgen).
- 153 **heilig is:** Voor details omtrent het heiligingsproces zie Pargament en Mahoney (2002). We creëren ook geregeld sacrale betekenis door ons bezig te houden met rituelen, bedevaarten enzovoort.
- 153 **Camp David-vredesakkoorden:** Zie Sadat (1978).
- 154 **uit hun huwelijk:** Zie Mahoney et al. (1999).
- 155 **niet doeltreffend zijn:** Hetzelfde geldt voor de huidige mondiale samenleving waarin financiële stimulansen vaak niet genoeg zijn om religieuze extremisten te weerhouden van het begaan van gewelddadigheden. Wat we, deels, nodig hebben zijn mondiale podia waarop religieus leiders – die erkend worden door extremisten – kunnen verkondigen dat geweld geen doeltreffend middel is om geschillen over waarden aan te pakken.
- 155 **geen invloed op hebt:** Volgens Ben Dupré (2009, p. 72-75) komt het begrip fundamentalisme voort uit het Amerikaanse christenfundamentalisme: een beweging die begin twintigste eeuw opkwam als reactie op de 'hervormingszin van "liberale" theologen [...] Een thema dat verschillende soorten religieus fundamentalisme verenigt, is het geloof dat er één gezaghebbende leer is die de essentiële en fundamentele waarheid over God (of goden) en zijn (of hun) relatie met de mensheid bevat. De heilige tekst is het letterlijke woord van de godheid en staat nadrukkelijk geen interpretaties of kritiek toe. Ook morele geboden en codes die zijn opgenomen in de tekst, worden strikt nageleefd.' De identiteitssfeer die ik 'fundamentalistisch' noem, heeft raakvlakken met wat Scott Atran het conflictoplossingsmodel van 'toegewijde actoren' noemt. Dit model beschrijft – in tegenstelling tot het model van rationele actoren –

degenen die bereid zijn om extreme offers te brengen die losstaan van, of in geen verhouding staan tot, de waarschijnlijke kans op succes. Dit concept van toewijding aan een groep biedt een verklaring voor het anders irrationele gedrag van de deelnemers aan mijn stammenoefening, die liever zouden sterven voor hun nieuwe familie dan de wereld zouden redden. Voor meer details over het model van toegewijde actoren, zie Atran (2003). Tetlock en zijn collega's (2000) poneren een vergelijkbaar idee van het heilige besluitvormingsproces: het intuïtieve moralistisch-theologische.

155 **wie je bent:** Opvallend genoeg maken zowel godsdienstfanaten als strenge aanhangers van het biologisch determinisme deel uit van deze fundamentalistische identiteits sfeer, want beide groepen geloven dat hun identiteit wordt gecreëerd door krachten waarop zij geen invloed hebben. Godsdienstfanaten geloven dat een goddelijke macht de parameters van hun identiteit bepaalt. Biologisch deterministen geloven dat identiteit door biologie, DNA-structuren en dergelijke wordt bepaald. Je bent wie je bent door de mal van goddelijke verordening of door op voorhand vastgelegde biogenetische codes.

In feite zijn we misschien wel allemaal fundamentalisten. De constructivist gelooft fundamenteel in zijn of haar idee van identiteit, net zoals de godsdienstfanaat andere meningen van tafel zal veegen. Uit neuropsychologisch bewijs blijkt zelfs dat je iemands toewijding aan wat hij beschouwt als een essentieel onderdeel van zijn identiteit, niet door argumenten kunt tenietdoen. Onderzoekers ontdekten dat het niet uitmaakt of je objectieve stellingen (' $2 + 2 = 4$ ') of subjectieve stellingen ('God bestaat') beoordeelt: alles krijgt het stempel geloof of ongeloof in oerlocaties in de hersenen die te maken hebben met emotie, smaak en geur. Zie Harris et al. (2008).

156 **maar zonder wezen:** Ik gebruik de term 'anattist' in vrij enge zin. Tijdens een gesprek met de godsdienstgeleerde professor Richard Oxenberg (e-mailconversatie van 20 juli 2015) zei hij dat de 'boeddhistische doctrine van anatta eerder een functionele dan een metafysische doctrine is. Ze is bedoeld om de ingewijde zover te krijgen dat hij zichzelf niet langer ziet als een opzichzelfstaande entiteit die losstaat van, en tegengesteld is aan, al het andere. Maar de persoon die het nirwana ervaart, gaat zichzelf niet beschouwen als iemand zonder identiteit, maar als iemand die zich (in zekere zin) vereenzelvigd met alles. Het is een uitbreiding van identiteit, geen eliminatie. Het is een gevoel van "één zijn" met alles. Het is dus het overwinnen van het dualistische bewustzijn dat wordt geassocieerd met het gevoel een "ik" (geïsoleerd zelf) te zijn dat tegengesteld is aan en bedreigd wordt door een wereld van niet-ik. Het is juist in die zin dat Thich Nhat Hanh zegt dat de persoon die het nirwana ervaart, de angst voor de dood overstijgt doordat hij zichzelf begint te zien als een voortzetting van alles wat er voor "hem" was en na "hem" zal komen.'

De dalai lama (2005, p. 46-50) beroept zich op de boeddhistische filosofie van de leegte, die stelt dat 'dingen en gebeurtenissen "leeg" zijn in die zin dat ze geen onveranderbare geest, intrinsieke werkelijkheid of absolute staat van "zijn" hebben die ze onafhankelijk maakt. Deze fundamentele waarheid over "hoe dingen echt zijn" wordt in boeddhistische geschriften "leegheid" genoemd, of *shunyata* in het Sanskriet.' De dalai lama zegt: 'Als materie, op kwantumniveau, minder vast en definieerbaar blijkt te zijn dan gedacht, komt

wetenschap, denk ik, dichterbij in de buurt van de boeddhistische contemplatieve inzichten van leegheid en onderlinge afhankelijkheid.’ De dalai lama verwijst naar de boeddhistische filosoof Nagarjuna, die twee waarheden onderscheidt: (1) conventionele waarheid, de werkelijkheid zoals wij haar kennen, inclusief kernidentiteiten, en (2) absolute waarheid, het ontologische, diepere niveau van de werkelijkheid [xx]. De dalai lama [xx] impliceert dat er ethische gevaren schuilen in de aanname dat voorwerpen afzonderlijke entiteiten zijn: ‘Ik vroeg ooit het volgende aan de bevriende natuurkundige David Bohm: “Wat is er, vanuit het perspectief van de moderne wetenschap, mis met geloven in het onafhankelijke bestaan van dingen?” Hij antwoordde dat wanneer we de uiteenlopende ideologieën die de mensheid plegen te verdelen, zoals racisme, extreem nationalisme en de marxistische klassenstrijd, onderzoeken, blijkt dat een van de cruciale factoren voor hun ontstaan de neiging is om alles te zien als inherent verdeeld en onsamenhangend. Uit deze misvatting is de overtuiging voortgekomen dat elk van deze verdeeldheden in wezen onafhankelijk en op zichzelf bestaand is.’ Voor meer inzichten in de boeddhistische filosofie over denken en voelen, zie *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective* van Mark Epstein (New York: Basic Books, 1995).

- 159 **een eventuele herinterpretatie:** Ik ben dr. Steve Nisenbaum, hoogleraar in de psychiatrie aan de Harvard Medical School, er dankbaar voor dat hij dit punt in een persoonlijke e-mailconversatie ter sprake bracht.
- 159 **hermeneutiek:** Hermeneutiek is de studie van de interpretatie van tekst. Een dialoog kan worden gezien als een levende tekst die vatbaar is voor interpretatie. De filosoof Martin Heidegger (1962) geeft een goed overzicht van hermeneutiek als manier om het onlosmakelijke verband tussen het zelf en cultuur, of wat hij ‘in-de-wereld-zijn’ noemt, te verklaren. De vakman, zegt hij, is geen figuur die losstaat van zijn beroep — zijn gereedschap, hout en werkplaats — maar er juist volledig aan verbonden is. Heidegger merkt op dat de vakman niet ‘boven of tegenover de wereld staat’, maar een betrokken deelnemer is aan activiteiten die doordrongen zijn van culturele betekenis; het zijn geïntegreerde onderdelen van een groter geheel. Met andere woorden: cultuur en het zelf zijn niet onafhankelijk van elkaar maar intrinsiek onderling verbonden. Wat in termen van conflictoplossing betekent dat je het culturele begrip kunt veranderen om het zelfbeeld te veranderen, net zoals je het zelfbeeld kunt veranderen om het culturele frame van een gebeurtenis te transformeren.
- 162 **een oplossing opoffering vereist:** De sociaal psycholoog Kurt Lewin zegt dat het brengen van een offer voor een organisatie de loyaliteit eraan vergroot. Ik geloof dat we in elk geschil offers brengen om voor ‘onze’ kant te vechten, waardoor we onze loyaliteit aan onze kant vergroten. Maar die kracht van opoffering kan tot wederzijds profijt worden gebruikt: indien de twistende partijen samen een gelijkwaardige opoffering doen om het conflict op te lossen kan dit hun band versterken.

8 Gebruik identiteitspolitiek om mensen te verenigen

- 167 **tweeduizend jaar geleden:** Aristoteles geloofde dat de staat een product van de natuur is; door in de staat te bestaan is de mens van nature een ‘politiek dier’. Dit idee houdt rechtstreeks verband met mijn theorie over het tribale

effect. Aristoteles zei: 'Hij die van nature en niet per ongeluk geen staat heeft, staat boven de mensheid, of eronder. Hij is de "stamloze, onwettige en harteloze" die Homerus hekelt. De verschoppeling die van oorlog houdt en vergeleken kan worden met een vogel die in zijn eentje vliegt.' Dit individu is volledig autonoom en heeft geen boodschap aan affiliaties, wat hem of haar buiten de morele orde plaatst en verplicht alles na te jagen wat nodig is om innerlijke behoeftes te vervullen, op wat voor manier dan ook. Dit is een sterk argument voor de positieve waarde van stammen. Hoewel het tribale effect tot agressie kan leiden, dient het vooral om degenen met wie we verbonden zijn te beschermen. Zonder tribale band lopen we het risico 'de harteloze' te worden.

- 167 **'wanneer en hoe'**: Harold Lasswell, *Politics: Who Gets What, When, How* (New York: Whittlesey House, 1936).
- 167 **politiek doel**: Ik gebruik de term 'identiteitspolitiek' om te verwijzen naar een neutraal psychologisch beïnvloedingsmechanisme. Daartegenover staat het traditionele, vaak liberale, politieke gebruik van de term, die dan verwijst naar de onderdrukte minderheden die strijden voor meer politieke macht, zoals de burgerrechtenbeweging en feministische bewegingen. Deze 'identiteitsgroepen' pleiten voor een verandering van het politieke systeem om hun sociale en wettelijke rechten uit te breiden.
- 169 **of je bevoorrecht wordt of het met weinig moet doen**: Foucault (1984) stelt dat identiteit geen 'ding' is dat we hebben, maar een eigenschap die naar boven komt bij menselijke interactie. Bijgevolg wordt identiteit een instrument om machtsverhoudingen te bepalen, bijvoorbeeld wanneer een regering meer prioriteit geeft aan voorzieningen voor 'deze mensen' dan voor 'die mensen'. Zie Gagnon (1994).
- 169 **ons en anderen**: Creëren etnische ongelijkheden conflicten of creëert politiek etnische ongelijkheden? Volgens professor Banton springen etnische ongelijkheden meer in het oog door politiek, wat ertoe leidt dat van oudsher vreedzame etnische groepen gewelddadige perioden kennen. Voor de Hutu's en Tutsi's in Burundi en Rwanda ging sociale verandering vooraf aan het geweld en viel de etnische identiteit daardoor meer op. Professor Banton (1997, p. 76) concludeerde dat 'de recente geschiedenis van Rwanda en Burundi aantoonde dat etnisch bewustzijn geen conflict veroorzaakte, maar dat het etnische bewustzijn juist sterk is gegroeid door het conflict'. Professor Martha Minow (1998, p. 119), decaan van de Harvard Law School, voerde vergelijkbare argumenten aan: 'Het afwisselend vergeten en je herinneren van je identiteit etst zelf de weg naar macht.' Met andere woorden: de politiek geeft vorm aan machtsdynamiek, die op haar beurt etnische betrekkingen vormgeeft.
- 169 **de andere partij**: Een machiavellistische leider kan de geschiedenis gebruiken als een instrument voor politieke manipulatie. Bedreigde groepen zijn vatbaar voor wat [bijzonder teken]Vamik Volkan (2001) 'gekozen trauma's' en 'gekozen glorieën' noemt: 'Dit zijn gedeelde mentale voorstellingen van catastrofes of triomfen uit het verleden die kenmerkend zijn geworden voor de identiteit van de groep [...] In het geval van gekozen trauma's gaat het om vernederingen en verliezen die niet goed verwerkt zijn. Hoewel zo'n gebeurtenis soms al eeuwen geleden plaatsvond, is de mentale voorstelling ervan verankerd in het identiteitsgevoel van de groep en kan dit, als ze opnieuw geactiveerd wordt, agressie of een gevoel van slachtofferschap

- voeden in het heden.’ Volkan beweert dat veel leiders instinctief weten hoe ze gekozen trauma’s en gloriëdaden kunnen opwekken en gebruiken als instrument om politieke invloed mee uit te oefenen.
- 171 **webben van invloed:** Zie De Waal (1982), p. 207.
- 172 **‘zonder dat dit beledigend is’:** Utani is de band tussen stammen en dorpen; de mensen die nauw met elkaar verbonden zijn, noemen elkaar *watani*: mensen die verbonden zijn door utani. Utani institutionaliseert vriendschap en biedt bescherming tegen politiek geweld door middel van gemoedelijkheid, financiële vrijgevigheid en steun in moeilijke tijden, zoals door te koken en te poetsen bij begrafenis van leden van een utanistam. Zie Tsuruta (2006).
- 173 **met alle mogelijke middelen:** Zie Brubaker (2004), p. 13.
- 174 **politieke druk (niveau 2):** Zie Putnam (1988) en Walton en McKersie (1965). Zij ontcrachten het idee van een enkele actor binnen de context van onderhandelingen tussen organisaties. Zie ook Lax en Sebenius (2006), die een nuttig kader bieden voor het analyseren van de verschillende interne en externe krachten die het besluitvormingsproces beïnvloeden.
- 179 **veroorzakers van deze tragedie:** Mijn buurvrouw raakte gelukkig niet gewond bij de marathon.
- 180 **op dit idee:** Mijn idee dat Noord-Ierland zich moest concentreren op het opbouwen van een positieve identiteit werd duidelijk al eerder bedacht en nagestreefd door enkele andere politiek leiders.
- 180 **de Britse en de Ierse identiteiten:** De leiders van het Verenigd Koninkrijk en de Ierse Republiek probeerden herhaaldelijk positieve identiteiten te schetsen. In mei 2011 bracht koningin Elizabeth II bijvoorbeeld als eerste Britse monarch Ierland een bezoek, en de Ierse president Mary McAleese zei dat Ierland en Groot-Brittannië ‘een nieuwe toekomst aan het smeden waren. Een toekomst die in heel veel opzichten anders zou zijn dan het verleden, met heel andere voorwaarden’ (zie ‘McAleese Hails “Extraordinary Moment”’ uit *The Irish Times* van 16 mei 2011). Toen koningin Elizabeth een paar jaar later terugkwam op haar bezoek zei ze: ‘We werken nu samen op het gebied van alle overheidsdiensten. Mijn regering kent vandaag de dag zelfs geen nauwere samenwerking dan die met Ierland.’ (Zie ‘The Queen’s Banquet Speech for the State Visit of Irish President Michael Higgins: In Full’ uit de *Belfast Telegraph* van 4 augustus 2014.) In 2014 bracht de Ierse president Michael Higgins een staatsbezoek aan het Verenigd Koninkrijk. Koningin Elizabeth verklaarde destijds: ‘Wij, die deze eilanden bevolken, zouden moeten leven als burens en vrienden. We moeten elkaars natie, soevereiniteit en tradities respecteren. Samenwerken tot wederzijds belang. Op ons gemak zijn in elkaars gezelschap.’ (Zie ‘Queen Says Ireland, Britain Should Live as Friends’ uit *The Irish Times* van 9 april 2014.) Tijdens dat bezoek zei de Ierse president: ‘Nu er voor beide eilanden een periode van belangrijke eeuwfeesten aanbreekt kunnen en moeten we nadenken over het ethisch belang van het respecteren van andere, maar sterk verweven, narratieven. Zo’n bezinning schept de mogelijkheid een mooie toekomst te creëren op basis van de uitgebreide raakvlakken die we hebben, en de kans om ons wanneer we zaken anders interpreteren, respectvol in te leven in elkaars perspectief.’ (Zie ‘Irish President Talks of Lasting Reconciliation in Historic Speech’ uit *The Guardian* van 8 april 2014.)
- 180 **tot nieuwe vijandigheden zal leiden:** Voor dit deel kon ik mijn voordeel doen met de scherpe inzichten van John Kennedy van Insight Strategies, die zich

- onvermoeibaar heeft ingezet voor vrede in Noord-Ierland.
- 181 **de ECNI-methode:** Zie Fisher en Shapiro (2005). De ECNI-methode is een herziene versie van het Bucket System dat ontwikkeld werd door Mark Gordon, een hoofdadviseur voor het Harvard Negotiation Project. Voor soortgelijke manieren om te beslissen hoe een besluit genomen moet worden, zie Vroom en Yetton (1976) en Bradford en Allan Cohen (1998).
- 183 **Harvard Law School:** Zie Sebenius en Green (2014).
- 185 **die toen halverwege de dertig was:** Deze groep werd geleid door Ruth Sando Perry, de voormalige president van Liberia. Volgens Diop steunde de internationale gemeenschap de inter-Congolese dialoog die een einde moest maken aan de crisis, en haar team van vrouwelijke Afrikaanse leiders droeg bij aan de verwezenlijking van dit doel.
- 186 **iets gedaan te krijgen (coöperatie):** Mary Parket Follet, een pionier op het gebied van conflictoplossing, maakte een onderscheid tussen macht hebben over (onderdrukking) en macht delen met (gezamenlijk handelen).
- 186 **boven de tribale identiteit:** Een fundamenteel principe van Nyereres regeringspartij was het 'vechten tegen stamgevoel en elke andere factor die het versterken van de eenheid tussen Afrikanen belemmert'. Zie M.H. Abdulaziz' 'The Ecology of Tanzanian National Language Policy', in *Language in Tanzania*, red. Edgar C. Polome en C.P. Hill (Oxford: Oxford University Press, 1980).
- 187 **zijn leiderschapskwaliteiten:** Deze kijk op het leiderschap van president Nyerere vloeit voort uit een gesprek met een Tanzaniaanse diplomaat op de World Economic Forum Summit on Africa in Dar es Salaam in Tanzania op 6 mei 2010.

9 Het overbruggen van de kloof – een vierstappenmethode

- 188 **relaties met anderen:** Het ultieme doel van verzoening is transcendente eenheid. De professoren Erin Daly en Jeremy Sarkin (2007) omschrijven verzoening als 'het samenkomen van dingen die ooit verenigd waren, maar nu uit elkaar gescheurd zijn – een terugkeer naar of opnieuw creëren van de status quo ante, ongeacht of die echt of ingebeeld is'. Verzoening kan zich in onszelf voltrekken; we kunnen spanning tussen tegenstrijdige emoties oplossen. Professor Bakan (1966, p. 45) put uit de freudiaanse psychoanalytische leer om de transformatie van neurose tot emotionele verzoening te beschrijven: (1) we scheiden wat we leuk vinden van wat we niet leuk vinden en onderdrukken het laatste; (2) we proberen onze emotionele situatie de baas te zijn; (3) we ontkennen de onderdrukte gevoelens; en (4) we zien de gevoelens die zijn ontkend. De ultieme taak van psychoanalyse is dus het ontdekken van 'de innerlijke eenheid die achter scheiding en onderdrukking ligt' (p. 48). Net zoals bij integratieve dynamiek proberen we transcendente eenheid te vinden door verder te kijken dan verdeeldheid. Je kunt onderdrukking herkennen via het concept dat Sigmund Freud 'negatie' noemt. Een patiënt zegt tegen Freud: 'U vraagt wie die persoon in de droom kan zijn. Het is niet mijn moeder.' Als hij die woorden hoort, is Freud ervan overtuigd dat de persoon wél de moeder is: 'Door negatie wordt slechts één consequentie van het onderdrukkingsproces ongedaan gemaakt, namelijk het feit dat de ideationele inhoud van het onderdrukte het bewustzijn niet bereikt.

Het resultaat hiervan is een soort intellectuele acceptatie van het onderdrukte, terwijl tegelijkertijd datgene wat essentieel is voor de onderdrukking blijft voortduren' (p. 236).

194 **diepere drijfveren:** Zie Fisher en Ury (1981).

194 **op het gebied van onderhandelen:** Het voorbeeld van de sinaasappel is ontleend aan Fisher en Ury (1981). De kritiek die ik op dit voorbeeld heb, uitte ik voor het eerst in 1999 tijdens de presentatie van mijn dissertatie op de University of Massachusetts in Amherst. Naast een empirisch onderbouwde dissertatie liet ik de commissie een zelfgemaakte striptekening zien van twee meisjes die ruziën om een sinaasappel, de vrucht pellen en meteen daarna ruziën om iets wat hier niks mee te maken heeft.

195 **een nieuwe ruzie slechts even uitstellen:** Het gezamenlijk oplossen van problemen wordt buitengewoon moeilijk als er sprake is van sterke negatieve emoties. Ik verwijs de lezer naar onderzoek dat aantoonde dat we wanneer we ervan uitgaan dat iemand op ons lijkt, nadenken over zijn of haar mentale eigenschappen zoals we dat ook over die van onszelf zouden doen, maar dat we dit niet doen bij mensen die wij anders vinden. Zie Jenkins et al. (2008). Afkeer kan onze pogingen tot probleemoplossing verder afzwakken. Ik vermoed dat we als het tribale effect optreedt, een gevoel van afkeer hebben voor de andere partij vanwege haar perspectief en omdat ze zich niet inleeft in het onze. Door afkeer zijn we geneigd ons te ontdoen van wat wij weerzinwekkend vinden. Het is een sterke negatieve reactie die rationele overwegingen kan overheersen. Zie Han et al. (2010).

196 **wij tegen zij:** Professor Joseph Campbell beschrijft transcendentie als 'een essentiële ervaring van een mystieke realisatie. Je sterft in je lichaam maar wordt herboren in je ziel. Je vereenzelvig je met het bewustzijn en leven waarvan je lichaam slechts de drager is' (Campbell en Moyers, 1988, p. 134).

196 **van vijandschap naar vriendschap:** De baanbrekende vredesonderzoeker John Paul Lederach (1997) beschrijft het 'identiteitsdilemma': twistende partijen in een langdurig geschil verzetten zich mogelijk tegen vrede omdat ze zo vertrouwd zijn met hun vijandige identiteit.

196 **van vijandschap naar vriendschap:** In *The Varieties of Religious Experience* bespreekt William James (1958, p. 165) de psychologie van religieuze bekering en introduceert hij het concept van een 'gebruikelijk centrum van emotionele energieën'. Dit deel maakt gebruik van zijn inzichten.

197 **verder reiken dan eigenbelang:** Het is bewezen dat de neurotransmitter serotonine de afkeer van leed vergroot. Zie Crockett et al. (2010).

199 **een zeer nauwkeurige beschrijving:** Professor Peter Coleman van de Columbia University heeft baanbrekend werk verricht op het gebied van de dynamische systeemtheorie, waardoor twistende partijen de ingewikkelde oorzaken van geschillen en de mogelijkheden voor vooruitgang beter kunnen begrijpen. Professor Coleman en J.K. Lowe (2007) onderscheiden vier cruciale variabelen die nuttig zijn bij het oplossen van langdurige conflicten: (1) cognitieve complexiteit: het begrijpen van de ingewikkelde narratieven van elke partij, (2) tolerantie voor tegenspraak: het tolereren van informatie die jouw narratief tegensprekt en het weerstaan van de vereenvoudiging van problemen of oplossingen, (3) openheid en onzekerheid: het zoeken van tegenstrijdige informatie, en (4) emotionele veerkracht: het toepassen van emotionele copingstrategieën om gevoelens om te zetten in constructieve acties.

Het oplossen van etnopolitieke conflicten is uiterst complex omdat het niet alleen gaat om slachtoffers en daders, maar ook om veelvoudige methodes voor heling en gerechtigheid, het achterhalen van de waarheid en herstel. Voor een uitstekende bron van informatie over verzoening tussen groepen, zie Bloomfield (2003).

- 200 **zowel verleden als toekomst is belangrijk:** Professor John Brewer (2010, p. 127) stelt dat 'vredesprocessen zowel een voorstelling van de toekomst als een emotionele bagage uit het verleden nodig hebben'.
- 200 **een betere toekomst:** De professoren Erin Daley en Jeremy Sarkin (2007, p. 134) wijzen erop dat een cruciale vraag over het verleden als volgt zou kunnen luiden: 'Waarom herinneren we ons het verleden? Misschien doen we dit om het vuur van woede of wraak in stand te houden of om de slachtoffers in het gelijk te stellen.'
- 200 **van je relaties:** Het vermogen om trauma's – en, in het verlengde daarvan, conflictoplossing – te begrijpen vereist politieke steun. Judith Herman (1992, p. 9), trauma-expert aan de Harvard University, merkt op dat 'het actieve proces van getuigen bij gebrek aan sterke politieke mensenrechtenbewegingen onvermijdelijk plaatsmaakt voor het actieve proces van vergeten'.

10 Leg de identiteitsmythe bloot

- 204 **vormen je identiteit:** Professor Jerome Bruner (2002, p. 89) stelt dat het narratief ons 'gewenste en misschien zelfs verplichte medium is voor het uitdrukken van menselijke ambities en hun veranderlijkheid, zowel die van onszelf als die van anderen. Onze verhalen leggen ook een structuur op, een meeslepende werkelijkheid op wat we ervaren, en zelfs een filosofische houding.' Bruner (1990, p. 77) beweert dat een narratief een noodzakelijk perspectief op ervaring met zich meebrengt: het mag niet 'zonder stem' zijn.
- 204 **als de booswicht:** Een verhaal is een tentoonstelling met een plot. Een narratief geeft een verhaal perspectief. Je kunt het verhaal zien als een gebouw, terwijl het narratief jouw interpretatie van dat gebouw is. Tien mensen kunnen naar hetzelfde gebouw kijken en allemaal een andere interpretatie hebben. In een conflict is het verhaal het drama dat zich ontvouwt, terwijl het narratief ieders perspectief op dat drama is. Een narratief kan bestaan zonder verhaal. Als ik naar bluesmuziek luister ontstaat er bijvoorbeeld een persoonlijk narratief, maar het ontbeert de plot van een verhaal. Het doel van integratieve dynamiek is om partijen te helpen elkaars kenmerkende narratief – de identiteitsmythe – te ontdekken en te erkennen, de identiteitsmythe die de verschillende perspectieven blootlegt die een overkoepelend verhaal van onenigheid vormen.
- 205 **gedrag van de ander wordt begrijpelijk:** Henry Wadsworth Longfellow zei: 'Als we de geheime geschiedenis van onze vijanden konden lezen, zouden we genoeg verdriet en leed zien om alle vijandigheid te verdrijven.' Zie Henry Wadsworth Longfellow, *Prose Works of Henry Wadsworth Longfellow*, vol. 1 (Boston: James R. Osgood and Company, 1873), p. 452.
- 205 **het meest explosieve conflict:** Tijdens een kleine bijeenkomst van academici aan de Harvard Business School, georganiseerd door professor Michael Wheeler op 15 februari 2007, merkte emotie-onderzoeker Paul Ekman het volgende op: 'Voor veel mensen is het onmogelijk om jou niet hun eigen

- verhaal te vertellen als ze denken dat je het zult begrijpen. Er zijn erg weinig mensen die niet begrepen willen worden. Het gaat er niet om hoe zij mijn verhaal zien, maar wáárom ik heb gedaan wat ik heb gedaan met mijn leven. De enige reden om weerstand te bieden aan de neiging jou mijn verhaal te vertellen, is minachting – mijn minachting voor jou.’ Door elkaars mythe te begrijpen snappen we waarom we het verhaal leven dat we leven.
- 206 **zelfs niet overwogen:** De elites hadden kunnen terugvallen op het werk van de filosoof John Rawls om een moreel verantwoord plan voor de verdeling van de hulpbronnen op te stellen. Rawls stelde voor dat de partijen die moesten beslissen over maatschappelijke uitgangspunten voor de verdeling van middelen of rechten, tot een besluit moesten komen onder ‘een sluier van onwetendheid’. Dat wil zeggen: zonder te weten in wat voor omstandigheden zij zelf zouden leven in die samenleving. Door deze methode wordt het risico op persoonlijke bevoordeling en vooringenomenheid geminimaliseerd, omdat aan ieder lid van de samenleving dezelfde morele waarde wordt toegekend. Als de elites hun beslissing over de middelentoewijzing hadden genomen onder de sluier van onwetendheid hadden ze wellicht ook binnen de bredere groep bekendgemaakt hoe de beslissing tot stand was gekomen. Dat zou in elk geval de woede van enkele lagere klassen beteugeld kunnen hebben.
- 207 **als in biografie:** Dit specifieke onderscheid komt voort uit Joseph Campbells (1988, p. 60-61) bespreking van jungiaanse archetypen en de rol die zij spelen in de tijdloosheid van de mythologie. Campbell was de inspiratiebron voor verschillende cruciale concepten in dit hoofdstuk, vooral in verband met de macht en het doel van de mythologie in het dagelijks leven.
- 207 **een biologische component:** Zie Jung (1936).
- 207 **van persoonlijke ervaringen:** Jung theoretiseert dat je onbewuste uit twee hoofdbestanddelen bestaat: het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste. Je persoonlijk onbewuste herbergt verborgen gevoelens, geheime fantasieën en onderdrukte trauma’s. In je collectief onbewuste huizen daarentegen ideeën en beelden die onafhankelijk van je persoonlijke ervaringen ontstaan zijn en gedeeld worden door de hele mensheid. Zoals vermeld zijn archetypen het onderwerp van je collectief onbewuste.
- 207 **oereigenschappen van de mensheid:** Jung (1968, p. 5-6) maakte technisch gezien onderscheid tussen het archetype (dat voor altijd is ondergebracht in het collectief onbewuste) en het archetypische beeld (dat het bewustzijn binnendringt en ons intuïtieve begrip van de wereld frame). Als ik de term ‘archetype’ gebruik heeft die betrekking op het archetypische beeld. We kunnen nooit het archetype zelf zien. Het manifesteert zich als een archetypisch beeld. Om het in Jungs eigen woorden te zeggen: ‘De term “archetype” is dus alleen indirect van toepassing op de “collectieve representaties”, omdat hij alleen die geestelijke inhoud aanduidt die nog niet is onderworpen aan zorgvuldige bewuste uitwerking en dus een rechtstreeks gegeven van psychische ervaring is.’ In die zin is er een aanzienlijk verschil tussen het archetype en de historische formule die ontstaan is. Vooral op de hogere niveaus van de esoterische leer verschijnen de archetypen in een vorm die onmiskenbaar de cruciale en beoordelende invloed van bewuste uitwerking onthult. Hun directe manifestatie, zoals we die kennen uit dromen en visioenen, is bijvoorbeeld veel individueler, minder begrijpelijk en naïefer dan die in mythes. Het archetype is in wezen een onbewust thema dat is veranderd doordat het bewust werd en waargenomen werd. Het neemt de

- kleur aan van het individuele bewuste waarin het toevallig opduikt [...] De primitieve mens is niet erg geïnteresseerd in objectieve verklaringen van dat wat zonneklaar is, maar hij heeft wel een dringende behoefte — of beter gezegd, zijn onbewuste psyche heeft een onweerstaanbare drang — om alle van buiten komende zintuiglijke ervaringen te assimileren aan innerlijke, psychische gebeurtenissen.’
- 207 **de sociale wereld:** Het is ontzettend moeilijk om te ‘bewijzen’ dat archetypen primordiaal zijn en niet sociaal geconstrueerd. Hoe kan een wetenschapper het werkelijke bestaan van een latent archetype bevestigen als het nog niet volledig ontwikkeld en zichtbaar is? Waar zetelt een archetype dan in het brein? Als het om conflictoplossing gaat, hoef je niet geobsedeerd te raken door het werkelijke bestaan van archetypen. Geschillen doen zich voor in de vorm van een narratief, en elk narratief heeft fundamentele thema’s. Het zoeken naar archetypen is uiteindelijk een zoektocht naar relationele kernthema’s die emotie, cognitie en gedrag prikkelen tijdens een geschil.
- 208 **voor het doorgeven van de inhoud:** Zie Chomsky (1972) en Cook et al. (2007).
- 208 **je actuele conflict:** Dit vereist ‘actieve verbeelding’. Deze term is bedacht door C.G. Jung, die het begrip schetste als een techniek om in wakende staat onbewuste thema’s te onthullen (Stevens, 1990).
- 209 **een ‘eeuwige terugkeer’:** Zie Eliade (1958).
- 210 **de mythes van beide zijden:** Creatieve introspectie is een proces om de archetypische relationele identiteit van de twistende partijen te onthullen ten overstaan van de andere partij.
- 211 **en standpunten te heroverwegen:** Brian Arao en Kristi Clemens hebben het concept van een ‘moedige ruimte’ ontwikkeld en de kritische analyse besproken van het ‘erover eens zijn dat je het niet met elkaar eens bent’. Zie Brian Arao en Kristi Clemens, ‘From Safe Spaces to Brave Spaces’, in L. Landreman, red., *The Art of Effective Facilitation: Reflections from Social Justice Educators* (Sterling, VA: Stylus, 2013), p. 135-150. Veel ideeën over moedige ruimtes die ik opvoer, zijn gebaseerd op het uitstekende desbetreffende hoofdstuk in hun boek. Zie ook R. Boostroms ‘Safe Spaces: Reflections on an Educational Metaphor,’ *Journal of Curriculum Studies* 30, nr. 4 (1998), p. 397-408.
- 211 **illusie van veiligheid:** Zie Arao en Clemens (ibid.).
- 212 **makkelijk weer uiteenvallen:** Professor [bijzonder teken]Vamik Volkan (1999) verduidelijkt een nuttige reeks emotionele dynamieken om in het oog te houden tijdens een geschil:
1. Verschuiving naar een klein conflict: tijdens hun dialoog doen de partijen alsof er een minicrisis is, en dit levert een beknopte verduidelijking vol symboliek op van de grote belangen die de spanning voeden.
 2. Het echofenomeen: de partijen halen recente externe gebeurtenissen aan die op hun tegenover elkaar staande identiteiten wijzen.
 3. Rivaliteit rond het uitdrukken van gekozen trauma’s en gloriëdad: beide kampen ruziën erover wiens historische grieven erger zijn en weigeren begrip op te brengen voor de pijn en het leed van de ander.
 4. Het accordeonfenomeen: beide partijen komen nader tot elkaar en trekken zich dan weer terug, in een zich herhalend patroon.
 5. Projecties: de partijen projecteren vervelende kanten van hun identiteit op de ander.

6. Tijdverdichting en transgenerationale overdracht van trauma's: de partijen versmelten trauma's uit het verleden met ervaringen uit het heden en roepen zo opnieuw gevoelens op die worden geassocieerd met het trauma.

7. Narcistisch omgaan met kleine verschillen: de partijen kennen veel belang toe aan kleine identiteitsverschillen, waardoor de grens tussen de kernidentiteiten van beide kampen duidelijk wordt bepaald en wordt beschermd tegen beschadiging of erosie.

212 **fundamentele relationele behoeftes:** De emotie-onderzoeker N.H. Fridja (1988) definieert belang als een 'min of meer aanhoudende neiging om de voorkeur te geven aan bepaalde toestanden van de wereld'.

212 **status en rol:** Zie Fisher en Shapiro (2005).

213 **de onderliggende belangen:** Fisher et al. (1991).

215 **in het conflict:** Mijn concept van comparatieve vragen is deels te herleiden tot de theoretische inzichten van C. Sluzki (1992, p. 2), die oppert dat verhalen 'zelfregulerende semantische systemen zijn die een plot (wat), personages (wie) en setting (waar en wanneer) bevatten. Deze narratieve elementen worden op hun beurt bij elkaar gehouden, gereguleerd door en reguleren zelf op hun beurt weer de morele orde (betekenis of algemeen thema) van het verhaal, en maken zo doeltreffende alternatieve interpretaties onmogelijk. Een handige techniek om de aard van een verhaal te wijzigen is het veranderen van labels in gedrag door vragen te stellen, zoals: "In welk geval vind jij...?"

215 **dezelfde vragen:** Het grootste deel van deze vragen is afkomstig uit een artikel geschreven door professor Sara Cobb (2013), die deze vorm van onderzoek 'circulaire vragen' noemt. Dit is een techniek die in de jaren tachtig in Milaan ontwikkeld is door systeemtherapeuten. Circulaire vragen zijn vragen die uitnodigen tot vergelijkingen tussen tijden, strijdende partijen of relaties.

215 **in het conflict:** Soms moet een mediator of gespreksleider de partijen helpen om elkaars mythe echt tot zich te laten doordringen. Retzinger en Scheff (2000, p. 76) voeren aan dat 'wellicht het grootste obstakel voor het boeken van vooruitgang in vastgelopen conflictonderhandelingen is dat beide zijden vinden dat hun verhaal niet wordt verteld, of niet wordt gehoord als dat wel wordt verteld. Als beide partijen het idee hebben dat er aandachtig naar ze wordt geluisterd kan de stemming zodanig omslaan dat de onderhandelingen kunnen beginnen. In zulke gevallen moet de mediator ervoor zorgen dat de twee kampen hun verhaal zo formuleren dat emoties niet worden genegeerd én dat ze erop kunnen vertrouwen dat deze worden erkend wanneer ze worden verteld.'

218 **je eigen emoties:** Philip Wilkinson en Neil Philip (2007, p. 15) merken op dat 'mythes, net als gedichten, werken door metaforen. Ze vouwen de wereld dubbel, tot punten die eerder ver uiteenlagen en sterk verschilden elkaar ineens aanraken en samensmelten. Deze gelijkwaardigheden tonen ons wie we echt zijn.'

219 **om het conflict van context te voorzien:** Om iemands mythe te begrijpen moet je niet alleen de persoonlijke impact van het geschil begrijpen, maar óók de contextuele factoren, zoals politieke, sociale of economische invloed. Kurt Lewin (1997, p. 337), de grondlegger van de sociale psychologie, poneerde een conceptueel vergelijkbare formule om gedrag te voorspellen: **B**ehavior (gedrag) is een functie van de **P**erson (persoon) en zijn of haar **E**nvironment (omgeving). Kortom: $B = f(P, E)$. Hij legde uit dat men 'om het gedrag te begrijpen of te voorspellen de persoon en zijn omgeving moet zien als één

- verzameling van onderling afhankelijke factoren' (p. 338). Dit heeft gevolgen voor verzoening. Een mythe is niet simpelweg een product van het individu óf de omgeving, maar van het gecombineerde resultaat.
- 219 **een oerdrاما:** De historicus Joseph Campbell stelt dat mythes ons de mogelijkheid bieden om in contact te komen met delen van onszelf die buiten ons eigen bewustzijn liggen.
- 220 **een weinig vruchtbare woordenwisseling:** Deze workshop is in mei 2013 in Istanbul gehouden in samenwerking met de World Economic Forum Middle East Summit.
- 222 **'die om begrijpelijke redenen op hun hoede waren':** Zie Neu en Volkan (1999).
- 223 **herzie je mythe:** Symbolische voorstellingen van de menselijke ervaring kunnen ons helpen om verder te zien dan seculiere analyse, tot de diepere spirituele drijfveren van gedrag. Het analyseren van rituelen kan bijvoorbeeld de aandacht vestigen op de symbolische gebruiken die de honger naar spirituele betekenis voeden.
- 227 **uit welke machtsbronnen de andere partij put:** Deze machtsbronnen zijn afgeleid van B.H. Ravens 'A Power Interaction Model on Interpersonal Influence: French and Raven Thirty Years Later', *Journal on Social Behavior and Personality* 7, nr. 2 (1992), p. 217-244. In 1965 voegde Raven de zesde machtsbron, informatie, eraan toe. Zie B.H. Ravens 'Social Influences and Power', in *Current Studies in Social Psychology*, red. I.D. Steiner en M. Fishbein (New York: Holt, Rinehart, Winston, 1965), p. 371-382.
- 228 **bron van macht:** In een geschil met een asymmetrische machtsdynamiek kan elke partij zich verzetten tegen het vertellen van verhalen. Degenen die zichzelf zien als de sterkere partij verzetten zich misschien tegen het delen van hun narratief omdat ze bang zijn voor machtsverlies. Degenen die zichzelf zien als de minder sterke partij verzetten zich misschien tegen het delen van hun narratief uit angst voor vergelding. Maar zelfs als slechts één kant zijn narratief deelt, kan dit gunstig zijn voor beide kampen. Kijk maar naar het werk van de vooraanstaande sociaal psycholoog Ervin Staub, die in Rwanda een interventie leidde om het helingsproces tussen Hutu's en Tutsi's te bevorderen na de genocide. Bij dit conflict vielen meer dan één miljoen doden, voornamelijk door extremistische Hutu's die Tutsi's en gematigde Hutu's vermoordden. Toen Staub in Rwanda was, waren de Tutsi's aan de macht, maar hij werkte met een gemengde groep van Hutu's en Tutsi's. Hoewel de Hutu's ervan afzagen om verhalen te delen, zag hij dat hun empathie groter werd door naar de verhalen van de Tutsi's te luisteren. Dit droeg bij aan het verzoeningsproces. Zie Staub en Pearlman (2001), p. 203.

11 Werk door de emotionele pijn heen

- 236 **welwillender:** Zie Joseph Glatthaar (2008), p. 151.
- 237 **behoefte aan wraak:** Vergelding kan een nuttige strategische zet zijn, maar moet niettemin het resultaat zijn van een bewuste keuze en niet van een overhaaste reactie. Zie de relatie tussen de twaalfjarige Nick en zijn jongere broertje Joe. Wanneer Nick Joe's lievelingsboek steelt, neemt Joe misschien wraak door Nicks favoriete boek te stelen. Hij geeft daarmee in feite een boodschap af: 'Laat me met rust.' Maar als Joe reageert door Nick in zijn

- gezicht te slaan heeft de oorspronkelijke vergeldingsactie wellicht niet het gewenste effect gehad. Je moet je door je emotionele pijn heen werken om je ervan te verzekeren dat je een optimale strategie hanteert en niet in het wilde weg vergelding zoekt voor een vermeend vergrijp.
- 237 **uit alle macht:** Helen Lewis (1971) merkt op dat de meesten van ons liever de wereld op zijn kop zouden zetten dan kritisch naar onszelf te kijken.
- 238 **de betekenis ervan ontleedt:** Als algemene regel houd ik aan dat heling op hetzelfde identiteitsniveau moet plaatsvinden als de pijn: persoonlijk, sociaal of spiritueel. Als het American-footballteam de New England Patriots vernederd wordt op het veld (sociale identiteit van de fans doet pijn) zal de collectieve geest van de New Englanders gekwetst zijn, en zal individuele psychotherapie een veel minder goede remedie zijn dan een overwinning van het team een week later. Een emotionele wond die het gevolg is van een ruzie met een broer of zus zal daarentegen waarschijnlijk niet helen zonder een openhartig gesprek met die broer of zus. Je moet heling bevorderen op hetzelfde niveau als de pijn.
- 239 **wanneer je je gekwetst voelt:** Zorg ervoor dat ruziënde partijen zich verantwoordelijk voelen voor het volledige scala van hun emoties. De sociaal psycholoog James Averill (1982) merkte op dat we ons altruïstische emoties toe-eigenen als eigen emoties, maar dat we de neiging hebben de verantwoordelijkheid voor woede en de daarmee samenhangende pijnlijke emoties van ons af te schuiven. De filantroop zal zich niet verontschuldigen voor een gulle schenking die gedaan werd in een opwelling, maar hij zal zich wel excuseren voor het uitvaren tegen iemand die zijn handelspraktijken bekritiseert.
- 239 **en hem van repliek te dienen:** Deze aanpak kan vergeleken worden met cognitieve gedragstherapie, die mensen adviseert negatieve zelfspraak op te merken en zich ertegen te verdedigen. De Indiase filosoof Krishnamurti (1991, p. 215) geloofde in het bijhouden van een dagboek om die gedachten te vangen: 'Dit almaar ronddraaiende apparaat moet vaart minderen, zodat het geobserveerd kan worden en het opschrijven van elke gedachte, elk gevoel kan hierbij helpen. Net als in een slow-motionfilm kun je elke beweging zien. Door de snelheid van je geest af te remmen kun je elke gedachte, onbeduidend of belangrijk, observeren.'
- 240 **nu eenmaal pijnlijk is:** Het delen van pijnlijke emoties kan zelfbewustzijn voeden. We kunnen er bang voor zijn om beoordeeld te worden en ons vervolgens schamen over onze schaamte. Scheff (1988) noemt dit de 'schaamtespiraal'. In dergelijke omstandigheden kunnen we opeens gevoelig worden voor hoe anderen ons zien, zoals Charles Horton Cooley (1902, p. 179-185) te berde bracht in zijn theorie over het 'spiegelzelf'. Hij constateerde dat 'we in onze verbeelding in iemand anders zijn geest gedachten over onze verschijning, manieren, doelen en daden waarnemen [...] en er op verschillende manieren door geraakt worden. Een dergelijke zelfopvatting lijkt te bestaan uit drie basiselementen: de inbeelding van hoe de ander je ziet, de inbeelding van zijn oordeel over die verschijning en een bepaald soort zelfgevoel, zoals trots of gekrenktheid (p. 184). Schaamte is vaak een van de moeilijkste emoties om te erkennen en te overwinnen. Waar woede gaat om iets wat jij hebt gedaan, of iemand anders, gaat schaamte om wie je bent.
- 241 **elkaars pijn:** Zie Brian Arao en Kristi Clemens, 'From Safe Spaces to Brave Spaces', in L. Landreman, red., *The Art of Effective Facilitation: Reflections*

- from *Social Justice Educators* (Sterling, VA: Stylus 2013), p. 135-150.
- 241 **of een professionele mediator:** Een mediator kan bijzonder nuttig zijn wanneer twistende partijen zich door hun schaamte en vernedering heen proberen te werken. Deze emoties zijn meestal verborgen, omdat erover praten de schaamte nog kan vergroten. Hoewel traditionele methodes voor conflictoplossing ons aanmoedigen om onze emoties te ‘ventileren’, kan dit er ook toe leiden dat onze tegenpartij zich beschaamd gaat voelen en dat de band wordt beschadigd. Maar ook de kwetsbaarheid die inherent is aan een rechtstreekse dialoog kan schaamte oproepen bij beide partijen. Een mediator kan in een emotioneel geladen geschil dus een moedige ruimte creëren en cliënten op een veilige manier helpen bij het erkennen van elkaars mythe en gevoelens van afwijzing, vervreemding of vernedering. Zie het werk van professor James Gilligan (1996) voor meer informatie over de invloed van schaamte met betrekking tot conflictescalatie.
- 242 **dat je hebt geleden:** Lifton (1979) betoogt dat we een verlies niet achter ons kunnen laten als we niet hebben gerouwd. Volkan (1981) stelt dat groepen objecten kunnen creëren waarin de huidige omstandigheden en verliezen uit het verleden zijn verenigd om zodoende een collectief rouwproces in gang te zetten, bijvoorbeeld na een gemeenschapsconflict. Denk hierbij aan monumenten, gedenkdagen en andere rituelen die daartoe kunnen dienen.
- 242 **metaboliseren van verlies:** Freud geloofde dat het bewust maken van het onbewuste een essentieel onderdeel van geestelijke heling is. In zijn artikel ‘Erinnern, wiederholen und durcharbeiten’ bespreekt hij twee methodes voor het omgaan met traumatische herinneringen: (1) naspelen, waarbij we onbewust traumatische herinneringen bovenhalen en opvoeren door het herhalen van disfunctionele gedragspatronen, en (2) je door een trauma heen werken door het je bewust te herinneren en te accepteren. Zie *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 12, 1950 (oorspronkelijk gepubliceerd in 1914), p. 145-156. In *Trauer und Melancholie* beweert Freud dat er twee manieren zijn om te reageren op een verlies: (1) melancholie is een onbewuste reactie op verlies, een pathologische fixatie op het verloren object die ons emotioneel verteert, terwijl (2) rouwen een bewust proces van treuren om het verlies is. We gaan het accepteren en maken ons emotioneel los van het verloren object of de persoon en richten onze emoties op iets anders. Zie *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 14, 1950 (oorspronkelijk gepubliceerd in 1917), p. 237-258.
- 243 **een volslagen non-verbale impressie:** Zie Herman (1997) en Van der Kolk (1988).
- 244 **in de lucht:** Ik ben Polly Hamlen, van het Program on Negotiation van de Harvard Law School, dankbaar voor haar inzichten in het verband tussen rituelen en de basiselementen van onze planeet.
- 246 **‘onmogelijk zal zijn om te zinken’:** Zie C.S. Lewis, *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer: Reflections on the Intimate Dialogue Between Man and God* (New York: Harvest Book, 1963), p. 106.
- 246 **‘de menselijke gemeenschap’:** Zie Gobodo-Madikizela (2003), p. 117.
- 246 **zal het je duidelijk worden:** De Zuid-Afrikaanse aartsbisschop Desmond Tutu en zijn dochter, Mpho Tutu, benadrukken dat je moet beslissen of je de relatie wilt hernieuwen of verbreken. Het hernieuwen van een relatie doe je door te vergeven en verder te gaan binnen de relatie. Het loslaten van een relatie doe

je door er afstand van te nemen. De auteurs onderstrepen dat 'het hernieuwen van een relatie of verzoening altijd de voorkeur geniet, behalve als de veiligheid in het gedrang komt [...] Door onze relaties te hernieuwen oogsten we de vruchten die voortgekomen zijn uit de zaden van vergeving [...] Het is mogelijk om een nieuwe relatie op te bouwen zonder rekening te houden met de werkelijkheden van de oude relatie. Het is zelfs mogelijk een relatie te hernieuwen die ontstaan is door geweld' (Tutu en Tutu, 2014, p. 148).

- 249 **vergaven de slachtoffers de daders zelfs:** Professor Jonathan Cohen (1999) schreef een uitstekend artikel over de juridische aspecten van verontschuldiging. Hij stelt dat 'advocaten het vaker over verontschuldiging moeten hebben met hun cliënten, omdat het in veel gevallen juist positief kan uitpakken voor hun cliënten [...] De potentiële voordelen van het aanbieden van verontschuldigungen zijn vaak groot en mits er voorzichtig wordt omgesprongen met de manier waarop de excuses worden aangeboden – binnen een 'veilig' wettelijk mechanisme als mediation en met aandacht voor nuances, zoals het erkennen van een misstap zonder de aansprakelijkheid ervoor op zich te nemen in gevallen waarbij de verzekeringsdekking op het spel staat – brengt een verontschuldiging weinig risico met zich mee' (p. 1068).
- 249 **wroeging en een defensieve houding:** Enright en Coyle (1988) maken onderscheid tussen vergeven en kwijtschelden, vergoelijken, vrijstellen, vergeten, ontkennen en verzoenen.

12 Bouw verweven connecties op

- 252 **multiraciale, democratische staat:** Zie de video 'Five Skills for Getting to Yes' (1996) met Roger Fisher.
- 253 **de gewapende strijd:** Voor dit verhaal put ik uit drie bronnen: (1) persoonlijke gesprekken met Roelf Meyer op de Africa Summit van het World Economic Forum in Tanzania, (2) zijn presentatie voor het Program on Negotiation van de Harvard Law School op 11 april 2014, en (3) een video-opname van een interview dat professor Roger Fisher had met Cyril Ramaphosa en Roelf Meyer over hun visavontuur en over de impact die het had op het onderhandelingsproces dat een einde moest maken aan de apartheid. Zie Fishers video (ibid.).
- 254 **hoe sterker de relatie:** Volgens de 'contacthypothese' van professor Gordon Allport (1954, p. 267) van Harvard is het slechts samenbrengen van twee groepen niet genoeg om de relatie tussen die groepen te verbeteren. De aard van het contact bepaalt de aard van relaties. Hij merkt op dat 'vooroordelen [...] verminderd kunnen worden door gelijkwaardig contact tussen meerderheids- en minderheidsgroepen die hetzelfde doel voor ogen hebben. Dit effect wordt flink versterkt als het contact wordt bekrachtigd door institutionele steun (zoals wetten, gebruiken of lokale sfeer) en als het van het type is dat leidt tot het besef van gedeelde belangen en gedeelde menselijkheid tussen leden van de twee groepen.'
- 254 **in de beroering van een conflict:** Zie Josselson (1992) voor een soortgelijk model dat dimensies van menselijke verbinding vormgeeft.
- 255 **van de wereld:** Affiliatie speelt een cruciale rol. Net zoals het goed voelt om ergens deel van uit te maken voelt het slecht om te worden buitengesloten. Dit wordt in hetzelfde deel van de hersenen geregistreerd als lichamelijke pijn.

Onderzoekers van de University of California onderzochten de hersenen van deelnemers die in een fMRI-scanner lagen terwijl ze een computerspelletje speelden waarbij ze een bal moesten gooien. De deelnemers dachten dat ze met twee andere mensen speelden, maar dat waren in feite digitale samenzweerders. Eerst gooide iedereen de bal heen en weer. Daarna begonnen de twee samenzweerders de deelnemer systematisch buiten te sluiten. Daaruit bleek dat uitsluiting de dorsale cortex cingularis anterior activeerde. Dit is een belangrijk gebied in de hersenen dat in werking treedt als we fysieke pijn ervaren. Ze ontdekten dat de deelnemers, zelfs als ze beseften dat het computerspel was geprogrammeerd om hen buiten te sluiten, zich toch afgewezen voelden (Eisenberger et al., 2003).

Er zijn neurale circuits die de pijn die wordt veroorzaakt door afwijzing verzachten. Tijdens een studie dienden onderzoekers drie weken lang de pijnstillers Tylenol toe aan de helft van de deelnemers, terwijl de andere helft een placebo kreeg. Geen van beide groepen wist welke pil ze innamen. Elke avond vulden de deelnemers een vragenlijst in over het gevoel van uitsluiting dat ze ervoeren. Op de negende dag van het onderzoek bleek dat de groep die Tylenol kreeg toegediend zich minder sociaal gekwetst voelde dan de groep die de neppil kreeg. Het verschil wat betreft het ervaren van sociale pijn werd elke dag groter. In een vervolgonderzoek voelden de deelnemers die drie weken lang Tylenol hadden genomen zich niet afgewezen in een digitaal balspel, zelfs niet als niemand de bal naar hen gooide (DeWall et al., 2010). Deze studies bevestigen waar het gezonde verstand al van uitging – dat afwijzing pijn doet en dat die pijn verlicht kan worden – maar werpen ook de lastige vraag op hoe die pijn kan worden verlicht. Twee strijdende naties vertellen dat ze Tylenol moeten slikken is geen oplossing.

255 **van diplomatieke gesprekken:** Iemand kan je negeren om meer invloed over je te krijgen. Een machtige natie kan bijvoorbeeld weigeren een rebellenbeweging politiek te erkennen om te vermijden dat ze die rebellen legitimeert.

256 **eraan toekent:** Zie Iacoboni (2009).

256 **van die pijn:** Professor Tania Singer en haar collega's (2004) voerden de bekende studie uit die het spiegelen van empathische ervaring aantoonde. Zij deden twee belangrijke ontdekkingen. Ten eerste ontdekten ze dat ongeacht of jij of je partner een schok krijgt, dezelfde delen van de pijnmatrix in je hersenen worden geactiveerd, waaronder de bilaterale insula, de rostrale cortex cingularis anterior, de hersenstam en het cerebellum. Met andere woorden: als je je inleeft in de pijn van je partner worden je neurale netwerken geactiveerd, waardoor je de pijn van je partner letterlijk kunt voelen. Ten tweede hebben jij en je partner niet dezelfde volledige ervaring van pijn. Empathie kopieert de gemoedstoestand van je partners pijn, maar altijd zonder de complete zintuiglijke beleving. Je voelt je partners angst misschien wel, maar zonder de knoop in je maag of de druk op de borst. Zie ook De Vignemont en Singer (2006).

Vervolgstudies voeren aan dat, in allerlei verschillende omstandigheden, pijngerelateerde empathie zich uitbreidt naar partners die je niet kent. Als je naar een filmpje kijkt waarin een naald in de hand van een vreemde wordt geprikt, krimp je, niet zo vreemd, zelf ook in elkaar van de pijn. Je kunt echter niet ieders pijn of vreugde voelen, omdat er dan in je brein geen emotionele ruimte meer zou overblijven om je eigen emoties te voelen. Emotionele

- empathie wordt doorgaans geactiveerd in relaties die voor jou emotioneel gezien betekenis hebben of die je aandacht trekken. Zie bijvoorbeeld Morrison et al. (2004).
- 256 **een blijvende band:** Mijn definitie van hechting strookt met de klassieke definitie van de psychologe Mary Ainsworth (Ainsworth en Bell, 1970, p. 50). Zij is een pionier op het gebied van hechtingstheorie en definieerde hechting als 'een affectieve band die een persoon of dier vormt tussen zichzelf en een specifieke ander – een band die hen in het universum verbindt en de tijd doorstaat'. John Bowlby (1969/1982, p. 194), een andere pionier van de hechtingsleer, omschreef hechting als een 'blijvende psychologische verbondenheid tussen menselijke wezens'.
- 258 **'blanken en niet-blanken':** Zie Malcolm X, *The Autobiography of Malcolm X: As Told to Alex Haley* (New York: Ballantine Books, 1964), p. 346-347.
- 259 **niet alleen realistisch, maar zelfs onvermijdelijk:** Technisch gezien noem ik dit een 'herinnering aan een onvermijdelijke toekomst' omdat twistende partijen zich een mentaal beeld van de toekomst willen vormen dat zo levendig en tastbaar is dat ze zich de werkelijkheid van een alternatieve toekomst niet eens kunnen voorstellen.
- 260 **over een jaar of twintig:** Deze workshop werd gehouden in 2008 in het Egyptische Sharm-el-Sheikh. Ik heb dezelfde aanpak ook gebruikt tijdens latere workshops in het Midden-Oosten.
- 263 **elkaars persoonlijke ruimte:** Een belangrijk voordeel van verweven connecties is dat élke belanghebbende een emotionele investering doet in de relatie. Je kunt het zien als een huwelijk: Het 'principe van het kleinste belang' suggereert dat degene met het kleinste belang in de relatie de meeste macht heeft. Als beide zijden een relatief gelijkwaardige investering doen in de relatie, zullen ze ook allebei relatief evenveel moeite doen om de relatie te handhaven (Waller, 1938).
- 266 **'netjes verloopt':** [bijzonder teken]Srđa [bijzonder teken]Popović vertelde me over deze techniek tijdens een gesprek op de Harvard Business School op 29 november 2012.
- 268 **het gesprek en de besluitvorming:** Matthew Lieberman (2013) ontdekte dat ons brein tegen de tijd dat we tien jaar oud zijn tienduizend uur heeft besteed aan het leren begrijpen van mensen en groepen. Zelfs als onze hersenen een pauze nemen, is de kans groot dat we aan de sociale wereld denken.
- 268 **ga erop in:** Professor John Gottman (2002, p. 229) heeft de term 'verzoek tot connectie' gemunt.
- 269 **herhaald worden en betekenisvol zijn:** Dit deel over rituelen is sterk gebaseerd op ideeën uit Gottman (2002), p. 229.
- 270 **hoofden en harten:** Zie Allport (1958).
- 271 **van dit netwerk:** M. Crystal, 'The Siege on Bethlehem' (lezing tijdens het Program on Negotiation van de Harvard Law School, Cambridge, Massachusetts, 20 september 2007).
- 272 **'verbonden met de jouwe':** Aartsbisschop Tutu deelde dit inzicht over menselijke connectie tijdens de afsluitende plenaire vergadering van de jaarlijkse bijeenkomst van het World Economic Forum in het Zwitserse Davos in 2012.

13 Herdefinieer de relatie

- 276 **'wilt u daarbij helpen?'**: De situatie rond Park51 is gebaseerd op feiten. Ik fictionaliseer sommige delen om belangrijke punten in dit hoofdstuk te belichten. In werkelijkheid kwam burgemeester Bloomberg bijvoorbeeld sterk op voor het recht van Park51 om de locatie te gebruiken voor het wijkcentrum en de moskee. Bovendien was er op het moment van schrijven nog geen definitieve oplossing voor deze situatie. Ik speelde geen rol in de onderhandelingsprocessen met betrekking tot Park51.
- 279 **gesprek over identiteit**: In de Verenigde Staten is het nationale debat over rassenverhoudingen vaak op gang gebracht door één incident van grove raciale onrechtvaardigheid, dat fungeerde als stimulans voor een bredere dialoog over deze problemen.
- 280 **scheiding, assimilatie en synthese**: Professor Donald Horowitz (1985, p. 64-65) belicht verschillende processen voor etnische splitsing en fusie: samensmelting, inlijving, afscheiding en uitbreiding (waarin er binnen een groep extra groepen gevormd worden). Zie ook Byman (2000).
- 281 **staatshoofden die hij ontmoette**: Je ergens aan conformeren heeft een prijs: sommige mensen uitten kritiek op president Obama omdat hij een misplaatst protocol volgde dat de status van de Verenigde Staten bagatelliseert ('Obama Draws Fire for Bow to Japanese Emperor', 2009).
- 281 **niet onder dwang**: Volgens William James (1958, p. 165) ontstaat er conversie wanneer je een groep gedachten die relatief onbelangrijk zijn voor je wezen, verschuift naar het 'gebruikelijke centrum van persoonlijke energie'.
- 282 **en die van haar co-existeren**: Enkele methodes voor het bevorderen van relaties tussen groepen kunnen synthetisch overkomen maar zijn dat in feite niet. Als multiculturalisme geen overkoepelende bescherming van gezamenlijk bestuur en connectie heeft, is het hooguit een slap aftreksel van synthese. De smeltkroestheorie is duidelijk geen methode van synthese, maar een proces waarbij iedereen zich aanpast aan een gemeenschappelijke groepsidentiteit. Synthese vereist dat elke stam zijn eigen identiteit behoudt maar zich tegelijkertijd affilieert met andere stammen door een gemeenschappelijke groepsidentiteit, waardoor er een gemeenschap van stammen ontstaat. Het doel is, met andere woorden, om zowel autonomie als affiliatie te optimaliseren. Voor meer over gemeenschappelijke identiteit binnen een groep, zie Gaertner et al. (1993).
- 282 **als Amerikaans**: De sociaal psycholoog Karina Korostelina (2007) beschrijft hoe de koning van Marokko de botsende identiteiten van de Arabische Istiqlal en de Berberstammen synthetiseerde. De Berbers hadden geleden onder politieke en sociale uitsluiting, onder meer van 1956 tot 1958, toen de Istiqlal-partij gelastte dat alle politieke functies door Arabieren bekleed moesten worden en een verbod instelde op uitzendingen in het Berbers. Koning Mohammed zag in dat een synthetische identiteit de enige manier was om vrede en veiligheid te waarborgen. Korostelina zegt: 'De koning van Marokko bedacht het concept "gearabiseerde Berbers" en kwam tegemoet aan de voornaamste belangen van de Arabieren (zoals het onderwijzen van Arabisch op elke school) en de Berbers (erkenning van hun politieke partij) binnen het kader van een verenigde natie.'
- De politiek wetenschapper Donald Horowitz (1985, p. 598) noemt allerlei structurele maatregelen om synthese te stimuleren: (1) deel het conflict op door het aantal machtspunten uit te breiden en zo de druk weg te nemen van een enkel brandpunt, zoals door het verdelen van macht onder belangrijke

- instanties zoals in het Amerikaanse systeem; (2) benadruk intra-etnische verschillen zodat de aandacht afgeleid wordt van interetnische verschillen; (3) ontwikkel beleid dat interetnische samenwerking stimuleert; (4) ontwikkel beleid dat het afstemmen van belangen meer aanmoedigt dan etniciteit; en (5) verklein de ongelijkheid tussen groepen.
- 282 **bezetting van Korea:** Zie Dunbar (2012) en Hong (2014).
- 282 **het nieuwe stadhuis:** Hong (2014), p. 284.
- 282 **geschiedenis behoorde te worden erkend:** Ibid.
- 282 **over zijn voorganger:** Zie Metropolitan Government 2012.
- 282 **het stralende heden:** Niet iedereen was tevreden met deze oplossing. Een punt van kritiek was bijvoorbeeld dat de golf die over het oude stadhuis krulde een belediging was voor Japan, dat recentelijk te lijden had onder een tyfoon (Baseel, 2013).
- 283 **Scheiding, Assimilatie, Synthese:** Zie Haslam (2004, p. 128) voor een soortgelijk model met op categorie gebaseerde oplossingen voor geschillen tussen groepen.
- 284 **het bewären van de vrede:** De sociale-identiteitstheorie maakt Robert Frosts bewering dat 'een goede schutting goede burens maakt' ingewikkelder. Hoewel omheiningen ons van elkaar scheiden, zorgen ze ook voor een scheiding tussen 'wij' en 'zij', waardoor de basis wordt gelegd voor sociale vergelijking en potentiële discriminatie. Zie Tajfel en Turner (1979).
- 285 **het vredesakkoord:** Zie Pogatchnik (2008).
- 285 **een niet-geïntegreerde samenleving:** Een ander aspect om rekening mee te houden bij scheiding is de re-integratie. Hoe moet de regering de vredesmuren verwijderen? Het voor de hand liggende antwoord zou zijn: 'Breek ze toch gewoon af!' In dat geval zou de overheid echter haar wil opleggen aan een samenleving die misschien nog niet klaar is voor verandering. Het afdwingen van verandering vergroot het risico op het teweegbrengen van het tribale effect. David Ford, de voormalige minister van Justitie van Noord-Ierland schetste een alternatieve aanpak: hij stelde voor om de vredesmuren alleen af te breken als de samenleving daarmee instemde. Hierbij wordt dan misschien meer rekening gehouden met plaatselijke emotionele sentimenten, maar het kost ook veel tijd, coördinatie en middelen.
- 286 **terwijl de machtelozen juist de voorkeur geven aan synthese:** Uit een onderzoek van twee universiteiten – de ene overwegend blank en de andere overwegend zwart – bleek bijvoorbeeld dat de meerderheidsgroep liever een beleid ziet dat assimilatie aanmoedigt, terwijl de minderheidsgroep de voorkeur geeft aan een pluralistisch beleid (Herman et al., 2012).
- 286 **vijanden – vooral de Duitsers:** Zie Rodriguez-Vila (2009), p. 27.
- 287 **nog maar twintig jaar daarvoor:** Ibid.
- 290 **die op 9/11 omkwamen:** Zie J. Shapiro, *Bill Clinton Endorses Muslim Center Near Ground Zero*, in DNAinfo (Engelstalig), 21 september 2010, <http://www.dnainfo.com/new-york/20100921/downtown/bill-clinton-endorses-muslim-center-near-ground-zero>.

14 Dialectiek hanteren

- 297 **een stap verder:** De filosoof Georg Wilhelm Friedrich Hegel schreef het ontwikkelen van een model van 'these-antithese-synthese' toe aan Kant. Johann Fichte verfijnde het en maakte het algemeen bekend (Buytendijk,

- 2010, p. 11).
- 298 **de dialectiek completeert:** Hegel formuleerde de theorie dat het doel van dialectiek was om 'dingen in hun eigen zijn en beweging te bestuderen en zodoende de eindigheid van de deelcategorieën van begrijpen aan te tonen' (Hegel, 1817, p. 149).
- 298 **een meer concrete synthese:** Hegels dialectische methode inspireerde Karl Marx en Friedrich Engels tot het creëren van 'dialectisch materialisme', een filosofie uit de wetenschap en natuur die de grondslag vormde van het communistische systeem van de Sovjet-Unie. Marx stelde dat de dialectische strijd tussen de bourgeoisie (kapitalisten en grondbezitters) en het proletariaat (handarbeiders) een voorspelbare cyclus van revoluties voortbracht. Met andere woorden: degenen die al het geld verdienen genieten van hun rijkdom (these), terwijl de arbeiders fysiek zwaar werk verrichten voor relatief weinig beloning (antithese). Het is begrijpelijk dat de arbeiders gefrustreerd raken en in opstand komen. Als nieuwe elites aan de macht komen en er nieuwe opstanden uitbreken schuift het politieke systeem meer op naar de uiteindelijke synthese: het communisme, een klassenloze en staatloze samenleving die gebaseerd is op gemeenschappelijk eigendom en waarin voldoening gebaseerd is op behoefte en niet op materialistisch verlangen.
- 298 **een vat vol tegenstrijdigheden:** De zinsnede 'een vat vol tegenstrijdigheden' wordt door Anne Frank gebruikt in *Het Achterhuis*.
- 300 **'incompetent is':** James (1926), p. 393-394.
- 301 **kritiek verdient:** Zie Beck (1999) en Burns (1980).
- 304 **impuls tot wraak:** De Griekse mythologie kent drie wraakgodinnen die in het Latijn Furiae worden genoemd: Alecto (onophoudelijke woede), Tisiphone (wraak) en Megaera (wrok). Volgens Bob Bailey Mucker (2014, p. 16) waren 'de oude Grieken zo bang hen te beledigen dat ze de godinnen zelden bij naam noemden'. In een geschil zijn deze drie relationele ervaringen – woede, wraak en wrok – een grote stuwende kracht achter destructieve drang.
- 304 **'de zaken gelijk te trekken':** Als we het gevoel hebben dat een andere partij ons bewust pijn heeft gedaan, hebben we vaak de drang om die partij ook pijn te doen, minstens evenveel pijn als ons is toegebracht. Dit is het klassieke 'oog om oog'. Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk te begrijpen waarom onze mate van vergelding gepast is voor iets wat zij wellicht beschouwen als een licht vergrijp. Maar de insider heeft het misschien ervaren als een grote aanval op identiteit, waardoor de forse vergelding gerechtvaardigd is. Evenzo beschrijft de veertiende-eeuwse dichter Dante Alighieri in *Hel (Inferno)* hoe de ziel van de mens als straf voor zijn zonden op aarde evenredig moet boeten in de hel. De zielen van overspeligen, die hij 'wellustigen' noemt, moeten bijvoorbeeld de sterke wind van hevige stormen doorstaan, een passende straf voor hun slechte vleselijke, door lust gedreven beoordelingsvermogen. Als iemand ons pijn doet hebben we inderdaad soms een danteske wens dat de ander *contrapasso* wordt gestraft. Dat wil zeggen: op een manier die lijkt op de zonde of ermee contrasteert.
- 305 **vernedering en schande:** Het concept van catharsis kent een legendarische intellectuele geschiedenis. Aristoteles gebruikte het als eerste als een metafoor die de emotionele kracht achter treurspelen moest beschrijven. In *Romeo en Julia* plegen de ongelukkige geliefden zelfmoord als offer aan hun liefde. De catharsis vindt plaats wanneer de families van de geliefden zich verzoenen na een langdurige vete. Eeuwen later introduceerde de

- Oostenrijkse arts Josef Breuer het concept van catharsis in de psychologie. Hij hypnotiseerde getraumatiseerde patiënten en moedigde hen aan hun onderdrukte emoties rond het trauma onder woorden te brengen, en beweerde dat hij hen van de symptomen ervan genas. Sigmund Freud (1925), Breuers protegé, integreerde catharsis in de psychoanalyse. Hij stelde dat emoties zich in ons innerlijk opbouwen, ongeveer zoals stoom in een ketel, en dat ze ons dwingen ze los te laten of te laten 'exploderen'. Dit staat bekend als het hydraulische model van emotie.
- 305 **nicotine of cocaïne:** Zie De Quervain et al. (2004).
- 306 **over de zondaar:** Zie Carlsmith et al. (2008). In deze studie dachten deelnemers die 'meelifters' in een economisch uitwisselingsspel straffen, dat ze zich beter zouden voelen nadat ze wraak hadden genomen, maar ze bleken zich in feite slechter te voelen.
- 306 **je verlangen naar wraak:** Zie C. Tavis, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Touchstone, 1989, herziene editie).
- 306 **tot emotionele razernij:** De 'cognitieve neo-associatietheorie van woede en agressie' verklaart waarom boze gedachten je nog bozer maken. Zie Berkowitz (1993).
- 307 **die dit onderstreept:** Zie Bushman (2002).
- 307 **waren even agressief:** De deelnemers die tegen de zak sloegen terwijl ze aan hun tegenstander dachten waren agressiever dan degenen die onder het slaan aan fitheid dachten, al was dit verschil statistisch gezien niet significant.
- 308 **iedereen is in staat tot:** Wie in staat is tot medeleven is ook in staat tot vergeving. Er is hard bewijs dat medeleven aangeboren is. Professor Dacher Keltner (2010) van de University of California in Berkeley stelde dat mensen een 'medelevend instinct' hebben dat zelfs in jonge kinderen al zichtbaar is. Kinderen die nog niet kunnen praten, of dit pas net kunnen, 'zijn al sterk bereid anderen te helpen bij het bereiken van hun doelen in een aantal verschillende situaties' (Warneken en Tomasello, 2006).
- 308 **verlichten:** Zie Batson (1998), die compassie 'empathische bezorgdheid' noemt.
- 309 **maar één minuut:** P. Valdesolo en D.A. DeSteno, 'Synchrony and the Social Tuning of Compassion', *Emotion* 11, nr. 2 (2011): p. 262-266.
- 310 **empathische ontvankelijkheid:** Zie Lutz et al. (2008). Deze onderzoekers hebben de gangbare toepassing van LVM, de rituele cultivering van positieve emoties jegens het zelf en anderen door middel van contemplatieve oefeningen, gekoppeld aan het schakelsysteem in de hersenen dat wordt geassocieerd met empathie en het uitgaan van een perspectief.
- 310 **'goede lichamelijke gezondheid':** Zie Fredrickson et al. (2008). Diep nadenken over medeleven wekt hersenactiviteit op in gebieden die verantwoordelijk zijn voor empathie en geplande voortgang, wat erop wijst dat meditatie het brein én het lichaam voorbereidt op het verlichten van andermans pijn. Zie Lutz et al. (2008).
- 310 **breidt je compassie uit tot hen:** Zie Sharon Salzberg, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness* (Boston, MA: Shambhala, 2002).
- 311 **van hun relatie:** Een sociaal convenant is een diepgaandere overeenkomst dan een sociaal contract. Een sociaal contract impliceert een instrumenteel contract dat iemands rechten en plichten bepaalt. Een sociaal convenant is een morele overeenkomst die positieve relaties kan opbouwen tussen groepen die elkaar niet meer vertrouwen, bijvoorbeeld tussen overheid en

burgers, management en werknemers, of ouders en kinderen. De Global Agenda Council on Values van het World Economic Forum, waar ik lid van ben, heeft een plan bedacht om leidende personen uit het zakenleven en de overheid aan te moedigen hun eigen sociale convenanten op te stellen om op waarden gebaseerd leiderschap te bevorderen. Het opstellen van een sociaal convenant confronteert je met moeilijke vragen over de essentiële kenmerken van wie je bent en wie je wilt zijn. Waarden geven je geen duidelijk pad om vooruitgang te boeken, maar geven je fundamentele principes waar je je keuzes op kunt baseren.

312 **met hun menselijkheid:** Persoonlijk gesprek met Robert Jay Lifton, juni 2010.

313 **geen spijt van:** Zie Lifton (2011), p. 276-277.

314 **de derde dialectiek:** Baxter en Montgomery (1996) benadrukken de dialectische aard van autonomie en afhankelijkheid door te wijzen op enkele dynamieken die verschijnen als een koppel zich zowel graag wil verenigen als een zekere mate van autonomie wil bewaren.

15 De geest van verzoening voeden

321 **iemand die denkt in mogelijkheden:** Norman Vincent Peale zei: 'Word iemand die denkt in mogelijkheden. Hoe somber de situatie ook lijkt of is, kijk omhoog en zie mogelijkheden – zie ze altijd, want ze zijn er altijd.'

321 **het 'positieve mogelijke':** Iemand die in mogelijkheden denkt kan zijn verbeelding ten goede of ten kwade gebruiken. De nazi's hebben jarenlang technieken voor massamoord verbeterd, te beginnen met vuurpelotons die van dichtbij schoten. Daarna beseften ze dat gaskamers en crematoria efficiënter waren; in Auschwitz werden elke dag ongeveer 4400 mensen gecremeerd. Maar er zijn ook talloze voorbeelden van personen die hun verbeelding gebruiken om de omstandigheden van de mensheid te verbeteren.

321 **wat kan zijn:** Michelangelo beschreef het proces van het beeldhouwen van zijn *David* als een poging het beeldhouwwerk te ontdoen van zijn overbodige materiaal. Evenzo geloof ik dat constructieve conflictoplossing ervoor bedoeld is om mensen te helpen het overbodige materiaal van hun relaties af te pellen, zodat ze hun gemeenschappelijke menselijkheid kunnen ontdekken.