

De sociale psychologie van stigmatisering

Jennifer Crocker

University of Michigan

Samenvatting

In het hedendaags taalgebruik verwijst de term ‘stigma’ naar een persoonskenmerk dat iemand in hoge mate in diskrediet brengt en “in onze gedachten van een compleet en gewoon mens [reduceert] tot een mens met een beschadiging, niet serieus te nemen” (Goffman, 1963). Gestigmatiseerde mensen hebben een eigenschap die twijfel opwekt over de volwaardigheid van hun mens-zijn—de gestigmatiseerde wordt beschouwd als minderwaardig, mislukt of gebrekkig (Jones, Farina, Hastorf, Markus, Miller & Scott, 1984). In dit artikel wil ik een overzicht geven van de huidige stand van het onderzoek en de theorievorming over de aard en de gevolgen van sociale stigma’s, en van de wijze waarop mensen omgaan met stigmatisering. Ik zal mij daarbij in het bijzonder richten op de interactie tussen gestigmatiseerden en niet-gestigmatiseerden, de vicieuze en zelfversterkende cirkel waartoe deze interactie kan leiden en suggesties doen om dergelijke cirkels om te buigen tot opwaartse spiralen met betere communicatie en meer begrip.

De aard van stigmatisering

Een stigma is in wezen een situationele bedreiging of kritieke toestand als gevolg van het bewustzijn dat in een bepaalde context het stigma van invloed kan zijn op de wijze waarop men wordt behandeld en beoordeeld in die situatie. Identiteiten die in de ene context gestigmatiseerd zijn kunnen in andere contexten juist worden omarmd (Deaux & Ethier, 1998).

Dimensies van een stigma

Er zijn veel aspecten van iemands identiteit die kunnen worden gestigmatiseerd: de raciale, etnische of religieuze identiteit, uiterlijke kenmerken zoals gezichtsafwijkingen of zwaarlijvigheid, vormen van gedrag of wat Goffman heeft aangeduid als onvolkomenheden van het individuele karakter. Twee bijzonder belangrijke dimensies hierbij zijn volgens hem de mate waarin het kenmerk te verbergen is (of zichtbaarheid) en beheersbaarheid.

Zichtbaarheid

Zichtbare stigma’s, zoals huidskleur, geslacht of verminkingen, zijn aanwijsbaar voor anderen. Het stigma verschaft een mentaal filter waardoor de gestigmatiseerde wordt waargenomen en beoordeeld; mensen met zichtbare stigma’s worden in diskrediet gebracht (Goffman, 1963).

Verbergbare stigma’s kunnen voor anderen onzichtbaar worden gehouden. Mensen met verbergbare stigma’s kunnen contact hebben met anderen zonder dat hun negatieve sociale identiteit de wijze kleurt waarop die anderen hen zien. Maar het verbergen van een stigma levert op zichzelf stress op, bijvoorbeeld door de angst dat het stigma zal worden ontdekt, de noodzaak om op de eigen woorden en gedragingen te passen om ontdekking te vermijden, en de twijfel of, wanneer en hoe men de stigmatiserende omstandigheid zal bekendmaken (zie Goffman, 1963).

Beheersbaarheid

Voor sommige stigma’s worden mensen meer verantwoordelijk gehouden dan voor andere (Weiner, Perry & Magnusson, 1988). Zo meent ongeveer de helft van de Amerikanen dat seksuele geaardheid een keuze voor een bepaalde levensstijl is, terwijl de andere helft het houdt op een biologisch gegeven waarop men weinig invloed heeft. Vermeende beheersbaarheid van een stigma leidt tot grotere afkeer, afwijzing en negatieve behandeling. Amerikanen die vinden dat homoseksualiteit een keuze is, zullen minder geneigd zijn

Prof. dr. J. Crocker, sociaal-psycholoog, University of Michigan, Department of Psychology, University of Michigan, 525 E. University, Ann Arbor, MI 48109-1109, E: jcrocker@umich.edu; T. +1(734) 763-1133.

Tekst van een lezing op 14 juni 2004 op de NVVS Studiedag ‘Homoseksualiteit en stigmatisering: Implicaties voor gezondheid, hulpverlening, preventie en beleid’ in de Reehorst te Ede.

Ontvangen: 23 november 2004; Geaccepteerd: 21 december 2004

om burgerrechten voor homo's en lesbo's te ondersteunen dan degenen die vinden dat iemands gaardheid niet beheersbaar is (Whitley, 1990).

Soorten vooroordelen

Vooroordelen roepen associaties op met een openlijk uitgedrukte negatieve houding tegenover een groep mensen, van het type dat tot uiting komt in gering-schattende opmerkingen, de rationalisatie van discriminatie, enzovoort. In de Verenigde Staten werden dergelijke ongeremde vooroordelen jarenlang uitgesproken tegen zwarten, vrijuit en zonder angst voor sancties. Een jaar of twintig geleden begon het openlijk uitspreken van antizwarte vooroordelen af te nemen, wat lijkt te wijzen op een veranderde houding ten opzichte van zwarte Amerikanen. Tegelijkertijd wordt in onderzoek echter nog altijd discriminatoir *gedrag* tegenover zwarten gedocumenteerd. Hoe moeten we dat interpreteren?

Het concept van het aversieve vooroordeel verschaft een bruikbaar perspectief op de discrepantie tussen uitgesproken attitudes en feitelijk gedrag. Volgens Gaertner en Dovidio (1986), hangen aversieve racisten werkelijk egalitaire, onbevooroordeelde principes aan — hun lage scores op zelfgerapporteerde vooroordelen geven weer hoe zij echt over zichzelf denken. Desalniettemin hebben ze, omdat zij zijn opgegroeid in een maatschappij waarin bevooroordeelde stereotypen en attitudes prevaleren, “bijna onvermijdelijk negatieve gevoelens en overtuigingen over zwarten” (p. 62). Omdat ze graag egalitair en onbevooroordeeld willen zijn, proberen deze mensen bewust te vermijden dat zij bevooroordeeld handelen. Ondanks hun oprechte bedoeling om zich zonder vooroordelen te gedragen, beïnvloeden hun negatieve affect en onbewuste negatieve attitudes hun gedrag op subtiele wijze. Met andere woorden, wanneer de aversieve racist zich niet bewust inspannt om bevooroordeeld gedrag te vermijden, ‘sijpelen’ deze negatieve attitudes en emoties door in het gedrag. Sommige mensen kunnen dus oprecht menen dat zij niet bevooroordeeld zijn, terwijl uit hun gedrag tegelijkertijd het tegendeel blijkt. Hoewel het concept van aversief racisme is ontwikkeld ter verklaring van raciale attitudes en gedragingen, kan het idee van het aversieve vooroordeel ook bruikbaar zijn om inzicht te verwerven in de aard van vooroordelen tegen seksuele minderheden.

Bewuste tegenover automatische stereotypen

Stereotypen worden meestal opgevat als bewust onderschreven overtuigingen over groepen. Toch kunnen mensen zonder het te weten stereotypen hanteren die zij niet bewust onderschrijven, en deze onbe-

doeld toepassen. Wanneer stereotypen in een cultuur alom aanwezig zijn, worden mensen daar herhaaldelijk aan blootgesteld met als gevolg dat zij de stereotypen kunnen overnemen zelfs als zij niet geloven dat ze waar zijn (Devine, 1989), ook als zij zelf tot de gestereotypeerde groep behoren. Negatieve stereotypen over homoseksuelen worden bijvoorbeeld op jonge leeftijd aangeleerd, zijn alom bekend en domineren de wijze waarop homo's en lesbo's in de media worden geportretteerd. Die stereotypen slijten gemakkelijk in en kunnen dan automatisch worden gehanteerd, zonder bewuste bedoeling. Het gevolg is dat mensen oprecht kunnen geloven dat zij geen stereotypen hanteren, ook al blijkt uit hun gedrag dat zij dat wel doen.

Individueen kunnen met de beste bedoelingen proberen het gebruik van stereotypen te vermijden door ongewenste gedachten te onderdrukken. Maar als de cognitieve reserves op de proef worden gesteld doordat men moe, gespannen of overbelast raakt, mislukken de pogingen om stereotypen te onderdrukken gewoonlijk (Wegner, 1994). Ironisch genoeg kunnen stereotypen, na het staken van de bewuste pogingen om deze te onderdrukken, juist ‘hypertoeankelijk’ worden en leiden tot meer stereotiepe oordelen dan wanneer de waarnemer niet eens had geprobeerd stereotiepe gedachten te onderdrukken (MacRae, Bodenhausen, Milne & Jetten, 1994).

Gevolgen van stigmatisering

Stigma's hebben grote gevolgen voor de gestigmatiseerden (Herek, 1998). Stereotypen van en vooroordelen tegen gestigmatiseerden kunnen discriminatie veroorzaken of rechtvaardigen op het gebied van onderwijs, arbeid, huisvesting en het rechtssysteem, met ernstige economische en persoonlijke consequenties voor mensen met een gestigmatiseerde identiteit. De wetenschap dat anderen jouw identiteit misschien minderwaardig vinden, kan leiden tot wantrouwen in individuen en sociale instituties (Steele, Spencer & Aronson, 2002). Dit wantrouwen kan op zijn beurt leiden tot de beslissing om geen hulp in te roepen bij medische, juridische of andere problemen, en het alledaags stressniveau verhogen. Stress ondermijnt weer het immuunsysteem en heeft fysiologische gevolgen, zoals een toename van het stresshormoon cortisol, dat van invloed is op de geestelijke en lichamelijke gezondheid (Sapolsky, 1998). In hun meest kwaadaardige vorm kunnen vooroordelen en discriminatie bijdragen tot haatmisdrijven, psychische of fysieke schade aanrichten, of zelfs tot de dood leiden. Door ruimtegebrek is het niet mogelijk al deze gevolgen van stigmatisering hier uitvoerig te bespreken. Wel zal ik aandacht besteden aan recent

onderzoek waarin twee aannames over de consequenties van stigma's aan de kaak worden gesteld.

Eigenwaarde

Omdat mensen met een gestigmatiseerde identiteit in diskrediet worden gebracht, als minderwaardig en soms als onmenselijk worden behandeld, is stigmatisering een fundamentele bedreiging voor het gevoel van eigenwaarde van de gestigmatiseerde. De meeste sociale wetenschappers concluderen dat gestigmatiseerden de stigmatiserende beelden en stereotypen van hun groep internaliseren. Deze internalisering heeft schadelijke gevolgen, in het bijzonder voor het gevoel van eigenwaarde. Toch zijn er aanwijzingen dat het lidmaatschap van een gestigmatiseerde groep niet onontkoombaar hoeft te leiden tot een laag gevoel van eigenwaarde (Crocker & Major, 1989). Zo hebben bijvoorbeeld Afro-Amerikanen, hoewel zij gestigmatiseerd en gediscrimineerd worden en het doelwit zijn van negatieve stereotypen, gemiddeld een hoger gevoel van eigenwaarde dan Euro-Amerikanen (Twenge & Crocker, 2002). Sommige individuele gestigmatiseerden internaliseren negatieve attitudes tegenover hun sociale groep, anderen niet. Hoewel stigmatisering een bedreiging vormt voor het gevoel van eigenwaarde, leidt zij niet noodzakelijkerwijs of onvermijdelijk tot een laag gevoel van eigenwaarde bij alle gestigmatiseerden.

Prestaties

In tegenstelling tot het gevoel van eigenwaarde, dat volgens veel onderzoekers negatief wordt beïnvloed door stigmatisering, worden de prestaties bij intellectuele opgaven over het algemeen beschouwd als een functie van de intellectuele capaciteit, die losstaat van de stigmatiseringservaring. Recent onderzoek laat zien dat stigmatisering de prestaties bij intellectueel uitdagende opgaven wel degelijk kan beïnvloeden, doordat de alertheid op eventuele negatieve oordelen over de eigen identiteit de concentratie verstoort en daarmee de intellectuele prestaties ondermijnt (Steele et al., 2002). Wanneer de capaciteiten van een groep negatief worden getypeerd (bijvoorbeeld 'Vrouwen zijn slecht in wiskunde'), waarna de intellectuele vermogens van de groepsleden worden beoordeeld en inderdaad te wensen overlaten, dan scoren de groepsleden met stereotypering meestal lager op intellectuele prestaties dan groepsleden zonder stereotypering. Wanneer echter de identiteitsbedreiging wordt weggenomen, worden de prestatieverschillen in de groep kleiner of verdwijnen zelfs. Een voorbeeld: wanneer even goed voorbereide mannen en vrouwen een moeilijke wiskundetest afleggen, presteren de vrouwen minder dan de mannen. Dit prestatieverschil verdwijnt echter

wanneer de mannen en vrouwen geloven dat uit de test geen sekseverschillen zullen blijken, waardoor het stereotype irrelevant wordt (Spencer, Steele & Quinn, 1999). Soortgelijke effecten zijn gemeten voor andere groepen waarvoor een stereotype geldt. Elke aanwijzing dat een groep mensen als minderwaardig of negatief wordt beoordeeld, kan een bedreiging vormen voor de sociale identiteit (Steele et al., 2002). Zelfs zonder negatieve stereotypen over intellectuele capaciteiten kan dit beoordelingsrisico de prestaties van gestigmatiseerden negatief beïnvloeden. Zo voeren mensen met een geesteszieke voorgeschiedenis een redeneertest slechter uit wanneer hun stigma is onthuld (Quinn, Kahng & Crocker, in voorbereiding).

Omgaan met een minderwaardige identiteit: het lot van de gestigmatiseerde

Omdat zij weten dat anderen bevooroordeeld kunnen zijn, verwachten en vrezen de gestigmatiseerden afwijzing (Mendoza-Denton, Downey, Purdie, Davis & Pietrzak, 2002). Om met de verwachte afkeuring en afwijzing om te gaan kunnen zij proberen deze geheel te vermijden door het stigma te verbergen, op hun hoede te zijn voor tekenen van afwijzing op basis van het stigma, klachten in de kiem te smoren of zich terug te trekken.

Verbergen

Gestigmatiseerden van wie het stigma te verhullen' is, kunnen conflictsituaties proberen te vermijden en ervoor kiezen 'zich uit te geven' voor niet-gestigmatiseerd (Goffman, 1963; Jones et al., 1984). Hoewel mensen die met succes een stigmatiserend kenmerk weten te verbergen, afwijzing en afkeuring misschien kunnen vermijden, leidt verbergen niet tot minder psychische nood (Link, Mirotznik & Cullen, 1991). Bij mensen die 'zich uitgeven' voor niet-gestigmatiseerd kan dit zelfs tot nieuwe spanningen leiden (Goffman, 1963). Mensen die een stigma geheim houden, zijn voortdurend bang dat ze informatie over het stigma prijsgeven, wat mettertijd de psychische nood verergert en gezondheid ook anderszins negatief beïnvloedt (Cole, Kemeny & Taylor, 1997; Cole, Kemeny, Taylor & Visscher, 1996).

Waakzaamheid

Door alert te zijn op de eerste tekenen van vooroordeelen en afkeuring zou de gestigmatiseerde kunnen voorkomen dat hij als minderwaardig wordt behandeld. Maar wanneer mensen alert zijn op afkeurende signalen, hebben zij de neiging om al het gedrag van anderen door de 'bril' van mogelijke bevooroordeeling te beschouwen. Met andere woorden, zij zien overal signalen. Afro-Amerikanen die erg gevoelig zijn voor

vooroordelen en altijd verwachten op raciale gronden te worden afgewezen, beleven bijvoorbeeld vaker afwijzingen en reageren daar heftiger op dan mensen die niet verwachten te worden afgewezen (Mendoza-Denton et al., 2002). Wie in angstige afwachting van afwijzing leeft, kan zich zo gedragen dat de kans op afwijzing daadwerkelijk toeneemt (Downey, Freitas, Michaelis & Khouri, 1998), waardoor een neerwaartse spiraal in de relaties met anderen ontstaat.

Terugtrekken

Gestigmatiseerden zouden afkeuring kunnen trachten te vermijden door zich uit de situatie terug te trekken. Echter, gestigmatiseerden die zich onttrekken aan sociale interactie lopen juist méér kans om te worden afgewezen, met als gevolg nog meer terugtrekking en een neerwaartse spiraal (Wright, Gronfien & Owens, 2000). Bovendien verkleint terugtrekken de mogelijkheden om positieve relaties aan te knopen buiten de groep, die kunnen helpen bij het leren omgaan met het stigma.

Kortom, omgaan met stigmatisering door afkeuring en afwijzing te vermijden, door middel van verbergen, of door waakzaamheid of terugtrekken, kan contra-productief zijn en in werkelijkheid de stress verhogen en de kans op afwijzing op langere termijn vergroten. In plaats van te proberen afwijzing en afkeuring te vermijden, zouden gestigmatiseerden kunnen kiezen voor een aantal meer actieve benaderingen of copingstrategieën: anderen confronteren met hun vooroordelen, steun zoeken bij andere gestigmatiseerden in de samenleving, politiek in actie komen, streven naar maatschappelijke verandering.

In plaats van afkeuring uit te weg te gaan kunnen gestigmatiseerden ervoor kiezen anderen aan te spreken op vooroordelen en discriminatie. Veel vrouwen willen seksisme aan de kaak stellen wanneer zij het meemaken, en denken dat zij dat ook zullen doen. Studies naar wat vrouwen in werkelijkheid doen tonen echter aan dat zij anderen zelden aanspreken op hun seksisme (Swim & Hyers, 1999), wellicht omdat de prijs van klagen over vooroordelen en discriminatie hoog kan zijn. Wie klaagt over vooroordelen en discriminatie kan overkomen als een lastige querulant en door anderen worden gemeden. Klachten over vooroordelen kunnen leiden tot discussies over wie goed en wie fout is, met alle schadelijke gevolgen van dien voor de intermenselijke relaties. Mensen die klagen over vooroordelen worden door anderen vaak geringschattend bejegend (Kaiser & Miller, 2001). Zo kan de gestigmatiseerde zich gedwongen zien te kiezen tussen twee kwaden: (a) de confrontatie met de ander aangaan en een conflict veroorzaken, of (b) zich te-

rugtrekken, een conflict vermijden en daar de negatieve gevolgen van dragen.

Andere actieve copingstrategieën zijn het bekendmaken van de eigen seksuele identiteit aan anderen, het zoeken van steun bij andere gestigmatiseerden in de samenleving en het voeren van politieke of maatschappelijke actie. Deze actieve copingstrategieën brengen enig risico met zich mee, maar kunnen in potentie een positievere ervaring opleveren voor de gestigmatiseerde zelf en voor andere gestigmatiseerden. Onthulling van de eigen seksuele geaardheid scheidt bijvoorbeeld niet alleen mogelijkheden voor sociale steun, maar kan ook bevooroordeelde attitudes veranderen. Mensen die de seksuele identiteit van een homoseksueel direct van hem of haar vernemen, staan positiever tegenover homo's en lesbo's (Herek & Capitano, 1996). Gezien de zeer reële mogelijkheid van vooroordelen, discriminatie, intimidatie of zelfs haatmisdrijven, moet de keuze voor een meer actieve copingstrategie door gestigmatiseerden weloverwogen worden gemaakt, in elke situatie opnieuw. De voordelen van een positieverbetering voor alle seksuele minderheden, bijvoorbeeld als gevolg van politieke of maatschappelijke actie, moeten worden afgewogen tegen de persoonlijke risico's. Samenwerken met anderen in collectieve acties is één manier om die risico's te verkleinen.

Samengevat: interactie met niet-gestigmatiseerden kan problematisch zijn; de gestigmatiseerde loopt het risico te worden afgekeurd, gediscrimineerd, gestereotypeerd, afgewezen of erger. Copingstrategieën waarmee deze negatieve gevolgen worden vermeden, zoals het verbergen van het stigma, alert zijn op vooroordelen of zich helemaal terugtrekken, kunnen leiden tot een neerwaartse spiraal van negatieve interacties en een toename van de psychische stress. Actieve copingstrategieën waarbij het stigma wordt onthuld, anderen worden aangesproken op hun vooroordelen, en maatschappelijke of politieke actie wordt gevoerd, kunnen effectief zijn en het stigma verminderen, maar brengen persoonlijke risico's met zich mee die mogelijk ernstige gevolgen kunnen hebben.

De cyclus van stigmatisering

Zorgen vanwege vooroordelen, discriminatie en afkeuring, en de gevolgen daarvan, kunnen individuele gestigmatiseerden angstig maken voor interactie met niet-gestigmatiseerden. Tegelijkertijd kan voor een niet-gestigmatiseerde het contact met een gestigmatiseerde ook enerverend zijn (Stephan & Stephan, 1985). Sociale normen tegen vooroordelen, of een oprechte wens om egalitair te zijn, kunnen de niet-gestigmatiseerde aanzetten tot het onderdrukken van bevooroordeelde



Figuur 1

reacties (Devine, Plant, Amodio, Harmon-Jones & Vance, 2002; Plant & Devine, 1998). De wens om vooral niet over te komen als bevooroordeeld kan leiden tot nervositeit of onbeholpen gedrag. Tijdens de interactie kunnen de zorgen van de gestigmatiseerde en die van de niet-gestigmatiseerde verstrengeld raken en elkaar versterken, waardoor een neerwaartse spiraal ontstaat. Beiden beschouwen hun eigen gedrag als een reactie op dat van de ander en zien hun eigen gedrag niet als oorzaak van de reactie van de ander. Zodoende beschouwt elk zichzelf als slachtoffer en de ander als dader, ongeacht of deze een gestigmatiseerde of een gewaardeerde sociale identiteit bezit. De algemene regel lijkt te zijn dat elk van beiden zo handelt dat het steeds waarschijnlijker wordt – in plaats van minder waarschijnlijk – dat zijn of haar ergste angst uitkomt.

In Figuur 1 wordt de in onze ervaring typische dynamiek tussen gestigmatiseerde en niet-gestigmatiseerde mensen beschreven. Om de discussie op gang te brengen noem ik de gestigmatiseerde persoon ‘zij’ en de niet-gestigmatiseerde persoon ‘hij’. De gestigmatiseerde persoon is om te beginnen bang om afgekeurd te worden omdat zij gelooft of vreest dat de ander bevooroordeeld zal zijn. Zij zou gelijk kunnen hebben op basis van eerdere ervaringen of kennis van de ervaringen van anderen. Of dat op grond van ervaring nu gerechtvaardigd is of niet, zij is waarschijnlijk alert op signalen van vooroordelen van zijn kant. Omdat hij voelt dat hij kritisch in de gaten wordt gehouden, zou de niet-gestigmatiseerde persoon nerveus of afgeleid kunnen worden, of zich kunnen concentreren op het onderdrukken van ongepaste gedachten, die paradoxaal genoeg juist kunnen leiden tot een verspreking (‘verdenking’) en het ongewild uitdrukking geven aan een voor-

oordeel. Zij zal hem dan misschien aanspreken op zijn gedrag. Hij, die zichzelf beschouwt als een goed, redelijk en onbevooroordeeld mens, kan op de beschuldiging reageren met woede, met spijt en schaamte, of met allebei. Hij kan boos en afwerend worden, en het gevoel hebben dat zijn goede bedoelingen niet op waarde worden geschat. Hij kan tot de conclusie komen dat zij zichzelf altijd als slachtoffer beschouwt, dat zij te kritisch is, altijd haar oordeel klaar heeft en hem nooit het voordeel van de twijfel geeft. Hij kan nog bezorgder reageren omdat hij wordt beschuldigd van vooroordelen, zichzelf verdedigen, in de tegenaanval gaan, zich terugtrekken of zich verzetten. Zij op haar beurt zal zich onbegrepen, veroordeeld en niet gerespecteerd voelen, en dit zal haar conclusie versterken dat hij bevooroordeeld is.

We begonnen de beschrijving van de cyclus met de overtuiging van haar, de gestigmatiseerde persoon, dat zij afkeurend bejegend zou worden, maar het uitgangspunt van de cyclus had net zo goed de niet-gestigmatiseerde persoon kunnen zijn, met zijn angst om te worden beschuldigd van vooroordelen. Er is geen sprake van één persoon die de cyclus in gang heeft gezet—beide personen in dit krachtenveld nemen overtuigingen en aannames over de ander mee, en beiden leveren hun bijdrage aan de cyclus. In die cyclus worden de ergste angsten van zowel de gestigmatiseerde als de niet-gestigmatiseerde persoon bevestigd. Hij was terecht bang om te worden beschuldigd van vooroordelen, en zij was terecht bang dat hij bevooroordeeld zou zijn. Het is voor elk van hen moeilijk om in te zien hoe zij beiden verantwoordelijk zijn voor die realiteit. Een gesprek over wie in deze situatie wel of niet gelijk heeft, biedt geen uitweg; het is zelfs contraproductief. Beiden zijn in hun eigen gedachten onschuldige slacht-

offers en beiden zijn daders in de gedachten van de ander. Na deze interactie zal elk van beiden de volgende interactie ingaan met nog meer angst, wantrouwen en achterdocht, en een nieuwe destructieve cyclus in gang zetten.

De uitweg

Hoe doorbreken we deze vicieuze cirkel van achterdocht, wantrouwen en angst tussen gestigmatiseerden en niet-gestigmatiseerden? Onderscheid maken tussen misvattingen en correcte percepties van de werkelijkheid is geen effectieve manier, want beide personen zijn ervan overtuigd dat hun opvattingen en aannames over de ander juist zijn, en gedragen zich op een wijze die de overtuiging van de ander bevestigt. Op basis van hun ervaring hebben beide gespreksdeelnemers gelijk.

De cyclus kan worden doorbroken als elk van beide personen zijn of haar aandeel in de cyclus erkent en daarvoor de verantwoordelijkheid neemt. Pas wanneer mensen inzien dat zij in deze cyclus niet alleen slachtoffer maar ook dader zijn, kunnen zij de cyclus veranderen. Wij veronderstellen dat de neerwaartse spiraal kan worden omgebogen tot een opwaartse spiraal door een verschuiving in de richting van doelen.

Leerdoelen

Leerdoelen kunnen menige negatieve cyclus doorbreken. De bedreiging van het ego in interacties binnen groepen kan worden verminderd door niet de vraag te stellen: "Wat zegt deze situatie over mij?" maar de vraag: "Wat kan ik leren van deze situatie of ervaring?" (Niiya, Crocker & Bartmess, in voorbereiding). Een gestigmatiseerd persoon die wil leren, zou haar aanname dat de ander bevooroordeeld is kunnen toetsen. Een niet-gestigmatiseerd persoon zou zijn aanname kunnen toetsen dat de ander alert is op vooroordelen. Iemand die wordt beschuldigd van vooroordelen, of van gespitst zijn op vooroordelen, kan zich afvragen: "Wat kan ik in deze situatie leren, welke aannames moet ik ter discussie stellen, wat kan ik leren over mijn verantwoordelijkheid voor de cyclus?" Deze open, op leren gerichte oriëntatie kan een zeer positieve bijdrage leveren aan het doorbreken van destructieve cycli in interacties binnen groepen, zowel voor de gestigmatiseerde als de niet-gestigmatiseerde persoon.

Doelen die groter zijn dan het eigen ik

Ook doelen die groter zijn dan het eigen ik kunnen helpen de cyclus te doorbreken. Als je je afvraagt: "Wat wil ik maken, bijdragen of bouwen dat groter is dan ik, dat over meer gaat dan mij alleen?", kun je de focus

weghalen van wat de interactie over het ik zegt. Doelen groter dan het eigen ik kunnen je de moed schenken om angsten te doorstaan en kunnen een inspiratie zijn voor anderen.

Wie interacties ingaat met leerdoelen of met het doel iets te maken dat groter is dan het eigen ik, kan destructieve cycli op verschillende manieren doorbreken. De doelen verminderen de ongerustheid en angst omdat van vergissingen, fouten en kritiek prima kan worden geleerd. Met een leerdoel hoeven mensen minder bang te zijn om beschuldigd of afgekeurd te worden en zullen ze meer geïnteresseerd zijn in datgene in de interactie wat bruikbaar voor hen is. Het doel om iets te maken dat groter is dan het eigen ik kan vertrouwen opwekken en anderen inspireren, en leidt eerder tot harmonie dan tegenstelling. Elk van deze doelen schept veiligheid voor de andere persoon, die op zijn of haar beurt veiligheid schept voor het eigen ik.

Conclusie

Stigmatisering draait in wezen om het minderwaardig en onmenselijk maken van mensen. Dit gaat ten koste van een hoge prijs voor de gestigmatiseerde, al is die prijs niet altijd direct zichtbaar. Copingstrategieën op basis van vermijding, zoals het verbergen van het stigma, alert zijn op vooroordelen, of zich terugtrekken uit de situatie, versterken eerder de gevolgen van het stigma dan ze te verminderen. Meer positieve strategieën met een open benadering, zoals het onthullen van het stigma, het zoeken van sociale steun en het werken aan maatschappelijke en politieke verandering, kan een meer positieve context opleveren voor de gestigmatiseerde zelf en voor anderen. Hoewel interacties tussen gestigmatiseerden en niet-gestigmatiseerden voor beide partijen moeilijk zijn en tot een neerwaartse spiraal kunnen leiden, kan door de nadruk te leggen op doelen (wat kan ik leren; wat kan ik maken dat groter is dan het eigen ik) in deze interacties toch een opwaartse spiraal worden bewerkstelligd.

Literatuur

- Cole, S.W., Kemeny, M.E., & Taylor, S.E. (1997). Social identity and physical health: Accelerated HIV progression in rejection-sensitive gay men. *Journal of Personality & Social Psychology*, 72, 320-335.
- Cole, S.W., Kemeny, M.E., Taylor, S.E., & Visscher, B.R. (1996). Elevated physical health risk among gay men who conceal their homosexual identity. *Health Psychology*, 15, 243-251.
- Crocker, J., & Major, B.M. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96, 608-630.

- Deaux, K., & Ethier, K.A. (1998). Negotiating social identity. In J.K. Swim & C. Stangor (Eds.), *Prejudice: The target's perspective* (pp. 302-323). New York: Academic Press.
- Devine, P.G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 5-18.
- Devine, P.G., Plant, E.A., Amodio, D.M., Harmon-Jones, E., & Vance, S.L. (2002). The regulation of explicit and implicit race bias: The role of motivations to respond without prejudice. *Journal of Personality & Social Psychology*, *82*, 835-848.
- Downey, G., Freitas, A.L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 545-560.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Herek, G.M. (Ed.). (1998). *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals* (Vol. 4). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Herek, G.M., & Capitano, J.P. (1996). "Some of my best friends": Intergroup contact, concealable stigma, and heterosexuals' attitudes toward gay men and lesbians. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 412-424.
- Jones, E.E., Farina, A., Hastorf, A.H., Markus, H., Miller, D.T., & Scott, R.A. (1984). *Social stigma: The psychology of marked relationships*. New York: Freeman.
- Kaiser, C.R., & Miller, C.T. (2001). Stop complaining! The social costs of making attributions to discrimination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 254-263.
- Link, B.G., Mirotznik, J., & Cullen, F.T. (1991). The effectiveness of stigma coping orientations: Can negative consequences of mental illness stigma be avoided? *Journal of Health and Social Behavior*, *32*, 302-320.
- MacRae, C.N., Bodenhausen, G.V., Milne, A.B., & Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 808-817.
- Mendoza-Denton, R., Downey, G., Purdie, V.J., Davis, A., & Pietrzak, J. (2002). Sensitivity to race-based rejection: Implications for African-American students' college experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 896-918.
- Niiya, Y., Crocker, J., & Bartmess, E. (in voorbereiding). From vulnerability to resilience: Learning orientations buffer contingent self-esteem from failure. *Psychological Science*.
- Plant, E.A., & Devine, P.G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality & Social Psychology*, *75*, 811-832.
- Quinn, D.M., Kahng, S., & Crocker, J. (in voorbereiding). Discreditable: Stereotype threat effects of revealing a mental illness history. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Sapolsky, R.M. (1998). *Why zebras don't get ulcers: An updated guide to stress, stress-related diseases, and coping*. New York: Freeman.
- Spencer, S.J., Steele, C.M., & Quinn, D.M. (1999). Stereotype threat and women's math performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, *35*, 4-28.
- Steele, C.M., Spencer, S.J., & Aronson, J. (2002). Contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 34, pp. 379-440).
- Stephan, W.G., & Stephan, C.W. (1985). Intergroup anxiety. *Journal of Social Issues*, *41*, 157-175.
- Swim, J.K., & Hyers, L.L. (1999). Excuse me--What did you just say?! Women's public and private responses to sexist remarks. *Journal of Experimental Social Psychology*, *35*, 68-88.
- Twenge, J.M., & Crocker, J. (2002). Race, ethnicity, and self-esteem: Meta-analyses comparing Whites, Blacks, Hispanics, Asians, and Native Americans, including a commentary on Gray-Little and Hafdahl (2000). *Psychological Bulletin*, *128*, 371-408.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34-52.
- Weiner, B., Perry, R.P., & Magnusson, J. (1988). An attributional analysis of reactions to stigma. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 738-748.
- Whitley, B.E. (1990). The relationship of heterosexuals' attributions for the causes of homosexuality to attitudes towards lesbians and gay men. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*, 369-377.
- Wright, E.R., Gronfiel, W.P., & Owens, T.J. (2000). Deinstitutionalization, social rejection, and the self-esteem of former mental patients. *Journal of Health and Social Behavior*, *41*, 68-90.

Abstract

The social psychology of stigma

In modern usage, the term 'stigma' refers to an attribute of a person that is deeply discrediting, and reduces a person "in our minds from a whole and usual person to a tainted, discounted one". People who are stigmatized have some characteristic that raises doubts about their full humanity—the person is regarded as devalued, spoiled or flawed. My goal in this article is to provide an overview of current research and thinking about the nature and consequences of social stigma, and how people cope with the experience of stigma. I will focus particularly on interactions between stigmatized and nonstigmatized people, how they can become a vicious and self-reinforcing cycle, and suggest how to turn these cycles into upward spirals involving better communication and greater understanding.