

# MICROAGRESSIE, WAT VOOR BEESTJE IS DAT?

DOOR Muryel Maes

Nee, het is geen superschattig, minuscuul diertje of een recent ontdekt micro-organisme.

Als we het dan toch als een diertje zouden beschouwen, zou het niet lief en schattig zijn en de schade die het kan berokkenen niet microscopisch of minuscuul. Microagressies stammen voort uit moeilijk te negeren kriebelbeestjes in onze hoofden en harten, genaamd 'vooroordelen' en 'stereotypen'. Of, zonder de dierlijke metaforen: microagressies zijn subtiele, vaak onbedoelde opmerkingen of gedragingen die discriminerend of kwetsend zijn voor minderheidsgroepen. Ze zijn dikwijls het resultaat van (onbewuste) vooroordelen of stereotypering.

## WIE IS HET?

Microagressies treffen verschillende minderheidsgroepen en identiteiten. Ze kunnen gericht zijn naar vrouwen, queer personen, etnische minderheden, mensen met een handicap, personen met over- of ondergewicht, oude personen... Zij die de microagressies begaan - laten we hen de 'agressors' noemen - behoren vaak tot een geprivilegieerde groep. Dat wil echter niet zeggen dat mensen uit minderheidsgroepen geen microagressies kunnen begaan tegen andere groepen. Zoals we allemaal wel weten, zijn oude personen bijvoorbeeld experts bij uitstek in het vasthouden aan en uiten van hun vooroordelen - al is dat dan weer een vooroordeel van mij over oude personen. Microagressies kunnen zich voordoen aan de familietafel, maar ook op school, op de werkvloer, op straat, op feestjes en ja, ook in de JNM.

Velen onder ons zien zichzelf als *open minded* en streven naar rechtvaardigheid. Wanneer iemand ons vertelt dat we hen gekwetst hebben met een microagressie gebeurt er dan soms iets heel gek in ons hoofd. Ons brein beoordeelt die kritiek als onterecht omdat het niet strookt met het beeld dat we van onszelf hebben, namelijk dat we *open minded* zijn. In de psychologie noemt met dit cognitieve dissonantie.

Om de tegenstrijdigheid in ons brein te verhelpen, minimaliseren we ons gedrag en begaan we uitspraken zoals "Het was echt niet zo erg!" of "Ik bedoelde dat toch helemaal niet zo?" Dit verdedigingsmechanisme is een venijnige valkuil. Of microagressies nu met goede of slechte intenties worden begaan, het enige wat er in eerste instantie toe doet is de ervaring van het slachtoffer.



## DRIE OP EEN RIJ!

Doorgaans worden microagressies opgedeeld in drie categorieën:

1) De meest duidelijke soort zijn microaanvallen. Hieronder begrijpen we opzettelijk kwetsend gedrag, zoals beledigingen, ontwijkend gedrag en doelbewuste discriminerende acties. Concreet zou dat kunnen inhouden: bewust kwetsende taal gebruiken, het vasthouden of verplaatsen van een tas wanneer je in de buurt bent van bepaalde mensen, het opzettelijk plaatsen van aanstootgevend bordes of afbeeldingen. Ook 'grap-pen' die minderheidsgroepen bespotten, zijn voorbeelden van microaanvallen.

» “ [...] racistische grappen zijn gewoon niet grappig—niet nu, en ze zijn dat eigenlijk nooit geweest. Mijn cultuur, vooral de stereotype benaderingen ervan, is niets dat ik graag verpakt en geëxploiteerd zie voor de oppervlakkige behoefte aan lachen.” (Michael Cuby, 2015)

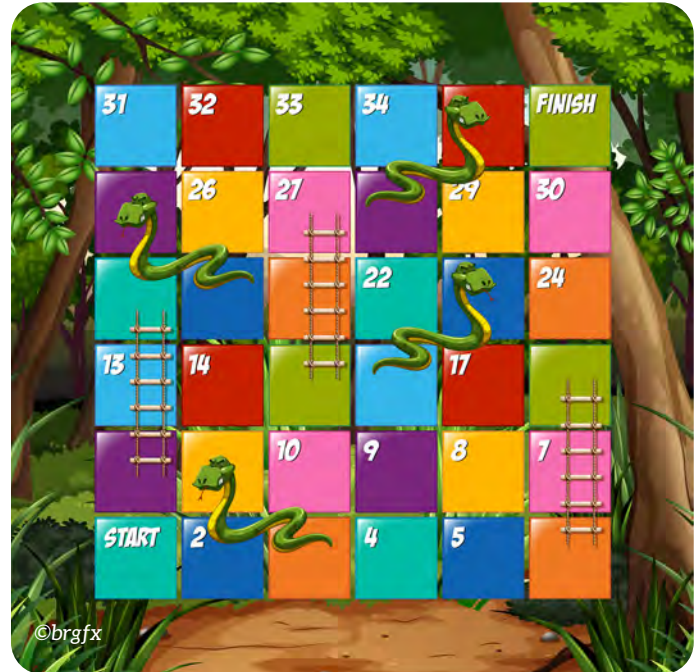
2) De tweede categorie zijn microbeledigingen. Dit zijn subtiele opmerkingen die iemands waarde verminderen of de identiteit van een persoon ondermijnen. Ze kunnen onder andere gebruikt worden om iemand het gevoel te geven dat ze 'er niet bij horen'. Een aantal voorbeelden van micro-beledigingen zijn:

- » **Vragen over 'echte' namen:** Tegen een transpersoon zeggen: “Wat is je echte naam?” impliceert dat hun gekozen naam niet authentiek is.
- » **Verrassing over gedrag en uiterlijk:** Uitspraken als “Maar jij ziet er helemaal niet lesbisch uit!” suggereren dat queer personen in stereotypen moeten passen.
- » **Verwarring van identiteit:** Aan een persoon met een Aziatische achtergrond vragen: “Waar kom je echt vandaan?” kan suggereren dat ze geen deel uitmaken van het land waar ze wonen.
- » **Aanname van vaardigheden of intelligentie:** Tegen een persoon met een etnische achtergrond zeggen: “Wow, je spreekt goed Nederlands!” impliceert dat hun beheersing van de taal onverwacht is of dat ze niet als Nederlandstalig worden gezien.
- » **Patroniserend compliment:** “Ik vind het zo inspirerend dat je hier werkt ondanks je beperking” kan kleinerend overkomen, alsof hun succes onverwacht is.
- » **Ongewenst advies over gezondheid:** Tegen iemand met een chronische aandoening zeggen: “Heb je dit dieet of die behandeling al geprobeerd?” kan suggereren dat hun gezondheid een probleem is dat 'opgelost' moet worden.

3) Ten slotte spreken we van microinvalidaties wanneer de ervaringen van minderheidsgroepen worden ontkend, genegeerd of geminimaliseerd. Dit soort microagressie wordt dagelijks ervaren. De slachtoffers zullen het gevoel hebben dat niemand naar hen luistert of dat ze onzichtbaar zijn in een ruimte. Een voorbeeld: een persoon uit een minderheidsgroep deelt een ervaring waarin die zich niet gerespecteerd voelde en je onderbreekt hen om te zeggen dat die niet gediscrimineerd werd of je begint over je eigen ervaringen om hen tegen te spreken.

Misschien heb je zelf wel al eens de zin “Ik zie geen kleur” uitgesproken tegen een persoon van kleur. Hoewel je het zei met

goede bedoelingen, kan het gecategoriseerd worden als een microinvalidatie. De uitspraak “Ik zie geen kleur” ontkent de realiteit en unieke uitdagingen van een persoon van kleur. Het racisme waarmee ze dagelijks te maken krijgen, wordt ermee onder de mat geschoven. In plaats van 'kleurenblind' te zijn, kun je beter de ongelijkheden erkennen die mensen op basis van hun huidskleur ervaren.



## SLANGEN EN LADDERS:

Wat zijn de valkuilen en hoe kan je ze verhelpen? Ieder van ons herkent zich wel in het onderwerp microagressies, zij het als slachtoffer of als agressor. We begaan ze onwetend en, sterker nog, dikwijls met goede intenties!

Velen onder ons zien zichzelf als open minded en streven naar rechtvaardigheid. Wanneer iemand ons vertelt dat we hen gekwetst hebben met een microagressie gebeurt er dan soms iets heel gek in ons hoofd. Ons brein beoordeelt die kritiek als onterecht omdat het niet strookt met het beeld dat we van onszelf hebben, namelijk dat we open minded zijn. In de psychologie noemt met dit cognitieve dissonantie.

Om de tegenstrijdigheid in ons brein te verhelpen, minimaliseren we ons gedrag en begaan we uitspraken zoals “Het was echt niet zo erg!” of “Ik bedoelde dat toch helemaal niet zo?” Dit verdedigingsmechanisme is een venijnige valkuil. Of microagressies nu met goede of slechte intenties worden begaan, het enige wat er in eerste instantie toe doet is de ervaring van het slachtoffer.

Wat je dan wel kan doen? Ik licht het even toe:

- » Hoe kan ik **voorkomen** dat ik verantwoordelijk ben voor een microagressie?
  - ~ Sta stil bij je eigen onbewuste vooroordelen en stereotypen;
  - ~ Leer over de ervaringen van personen uit minderheids-groepen zodat je je bewust bent van de problemen waar-mee ze geconfronteerd worden;
  - ~ Herformuleer je opmerking of maak ze gewoon niet als je twijfelt of ze kwetsend zullen overkomen;
  - ~ Luister naar vrienden, familie... als ze ervoor kiezen om hun ervaringen met je te delen.
- » Wat moet ik doen als iemand me zegt dat ik **verantwoorde-lijk** ben voor een microagressie?
  - ~ Reageer niet defensief;
  - ~ Luister naar de ander: geef hun de ruimte om hun ervaring te vertellen, onderbreek niet en trek geen gekke (onbegrip-volle) gezichten;
  - ~ Erken en accepteer dat je iemand gekwetst hebt (ook wan-neer je het niet intentioneel deed);
  - ~ Bied je excuses aan en neem verantwoordelijkheid;
  - ~ Leer eruit: doe het niet opnieuw.

Nu jullie weten wat een microagressie is en hoe je je verantwoorde-lijkheid ervoor kan opnemen, hoop ik dat jullie het kriebelbeestje niet opsluiten in een potje. Ga de confrontatie aan met je eigen vooroordelen, neem ze voorzichtig vast en durf ze de deur uit te zetten. Op die manier creëren we een aangename leef- en speelomgeving voor iedereen, binnen en buiten JNM.

Je mag mij of de Inclusieploeg altijd een mailtje sturen ([maes.muryel@gmail.com](mailto:maes.muryel@gmail.com) of [inclusie@jnm.be](mailto:inclusie@jnm.be)) als je het niet eens bent met bepaalde terminologie, of meer uitleg wil.

