

‘Arm zijn’ betekent niet alleen weinig geld hebben, maar ook buitengesloten worden. Niels van de Ven en Ilja van Beest gaan in op de sociaal-psychologische effecten van sociale uitsluiting. Uitsluiting is letterlijk een pijnlijke ervaring voor mensen. Zonder toekomstperspectief kan dit leiden tot agressiviteit en/of passiviteit, en versterking van de sociale uitsluiting.

door **Niels van de Ven & Ilja van Beest**

# De pijn van buitengesloten worden

[ Een sociaal-psychologisch perspectief op sociale uitsluiting ]

Buitengesloten worden is erg frustrerend. Het is een sterke bedreiging voor de fundamentele behoefte om in groepen opgenomen te worden. Deze behoefte was van oudsher essentieel om te kunnen overleven: groepen hielpen voedsel te verzamelen, creëerden veiligheid, en boden mogelijkheden voor voortplanting. Door dit belang ontstond een aangeboren behoefte om relaties aan te gaan en te behouden. Als iemand een relatie met anderen dreigt te verliezen ontstaat een automatisch negatief gevoel, omdat de basisbehoefte erbij te horen wordt bedreigd. Na deze eerste negatieve reactie op deze buitensluiting – of sociale uitsluiting – kunnen verschillende reacties ontstaan, variërend van passief tot actief, van constructief tot destructief. Dit artikel geeft een overzicht van de kennis uit de sociale psychologie over de gevolgen van sociale uitsluiting. We beschrijven eerst hoe dit

soort onderzoek gedaan wordt, voordat we ingaan op hoe mensen zich voelen en gedragen als ze worden buitengesloten.

## Onderzoek naar sociale uitsluiting

Studies naar sociale uitsluiting gebruiken verschillende methodes, maar een veelgebruikte methode is het zogeheten ‘balgooi-paradigma’. Daarin wordt een proefpersoon gevraagd een bal over te gooien met twee andere personen. Deze andere personen maken echter deel uit van het onderzoek en zijn eigenlijk acteurs. Na enkele worpen gooien de acteurs alleen nog naar elkaar. Hierdoor worden de proefpersonen buitengesloten, wat ze bijzonder vervelend en stressvol vinden. Het effect is zelfs zo sterk, dat dit ook in een online versie werkt waarin een proefpersoon op een computerscherm ziet dat twee anderen de

bal alleen naar elkaar gooien. Het typische reactiepatroon op sociale uitsluiting doorloopt drie fases die we verder zullen toelichten: [1] een automatische negatieve reactie, [2] opgeroepen gevoelens en emoties, en [3] het gedrag dat ontstaat nadat de situatie wordt ingeschat (Williams 2007).

## ‘Als iemand een relatie met anderen dreigt te verliezen ontstaat een automatisch negatief gevoel, omdat de basisbehoefte erbij te horen wordt bedreigd’

### Automatische reactie op sociale uitsluiting

De online versie van het balgooi-paradigma is door proefpersonen gespeeld terwijl hun hersenactiviteit werd gemeten in een fMRI-scanner. Hiermee werd onderzocht welke delen van het brein actief worden op het moment dat iemand wordt buitengesloten. Sociale uitsluiting bleek de zogeheten *cortex cingularis anterior* te activeren, het gebied dat ook actief wordt als mensen fysieke pijnprikkels krijgen (Eisenberger, Lieberman en Williams 2003). Dit suggereert dat buitengesloten worden tot eenzelfde ervaring leidt als fysieke pijn. Dat de eerste automatische reactie negatief is, blijkt ook uit onderzoek waarbij het eigenlijk gunstig is om buitengesloten te worden. In een versie van het balgooi-paradigma waarbij proefpersonen €0,50 moesten betalen voor elke keer dat ze de bal toegeworpen kregen, bleek dat proefpersonen het nog steeds frustrerend vonden om buitengesloten te worden (Van Beest en Williams 2007). Zelfs het buitengesloten worden door mensen waar je eigenlijk niets mee te maken wilt hebben voelt in eerste instantie negatief: ook proefpersonen die door leden van de Ku Klux Klan werden buitengesloten vonden dit frustrerend (Gonsalkorale en Williams 2007).

### Gevoelens die ontstaan door sociale uitsluiting

Na deze algemene negatieve reactie, leidt buitengesloten worden tot meer specifieke, negatieve gevoelens bij mensen. Buitengesloten worden vermindert logischerwijs het gevoel deel uit te maken van de groep, maar ook het zelfvertrouwen, het gevoel controle te hebben over de situatie, en het gevoel een betekenisvol leven te leiden (Williams 2007). Verder blijken mensen ook sneller verdrietig te worden. Interessant is dat het ontstaan van deze gevoelens vrij ongevoelig is voor situationele of persoonlijke omstandigheden. Zo is buitengesloten worden even vervelend voor mannen als voor vrouwen en maakt het niet uit of mensen veel of weinig zelfvertrouwen hebben. Het wordt dus door iedereen als een bedreiging ervaren.

### Gedrag na sociale uitsluiting

Als sociale uitsluiting eenmaal bepaalde gevoelens oproept, wordt het belangrijk hoe mensen hier mee omgaan. De eerder beschreven negatieve reacties op sociale uitsluiting lijken mensen voornamelijk passiever te maken (verlies aan controle, lager zelfvertrouwen). Echter, personen die worden buitengesloten maken ook meer cortisol aan (Gunnar et al. 2003). Cortisol is het hormoon dat onder andere stress veroorzaakt, en zorgt ervoor dat het lichaam zich klaar maakt voor actie. Hoewel buitengesloten worden dus leidt tot een bedreiging van diverse fundamentele behoeftes, activeert het ook het lichaam om er iets aan te doen. Globaal lijkt sociale uitsluiting tot drie types gedrag te leiden. Allereerst tot constructief gedrag gericht op het terugwinnen van de plek in de groep en het weer betekenisvol maken van het leven. De andere twee zijn destructieve gedragingen; agressie naar degene die buitensloot en een passieve gelatenheid.

#### [a] Constructief gedrag

Zowel mensen met een laag als met een hoog zelfvertrouwen voelen zich bedreigd als ze worden buitengesloten. Echter, er zijn wel verschillen in hoe ze met die situatie omgaan. Mensen met een hoog zelfvertrouwen gaan over het algemeen harder werken om beter in de groep te passen, terwijl mensen met een laag zelfvertrouwen dit juist niet doen (Sommer en Baumeister 2002). Verder blijkt dat vergeleken met mannen, vrouwen ook

eerder gemotiveerd raken om weer bij de groep te horen. Volgens evolutionair psychologen komt dit doordat vrouwen doorgaans meer gericht zijn op het behoud van huidige relaties, en mannen meer op het vormen van nieuwe relaties (Buss 1991). Om er weer bij te kunnen horen gaan mensen bijvoorbeeld harder werken, zich socialer gedragen, of zich aanpassen aan de groepsnormen. Hoewel dit gedrag zeker constructief is (omdat het zorgt dat ze weer in de groep worden opgenomen), is het niet per definitie positief. Mensen die bijvoorbeeld aan groepsnormen willen voldoen, proberen ook te voldoen aan groepsnormen die negatief zijn (denk aan gepeste kinderen die meepesten om erbij te horen). Zolang mensen denken dat het ze kan lukken om weer geaccepteerd te worden door de groep, zijn ze gemotiveerd om die constructieve acties te ondernemen om dit ook te bereiken. Maar als iemand wordt buitengesloten en die persoon ziet geen mogelijkheden om in de toekomst geaccepteerd te worden door de groep, ontstaan juist de destructieve reacties: agressie of passiviteit.

#### [b] Agressie

Onderzoek naar sociale uitsluiting laat zien dat mensen die werden buitengesloten zich soms ook agressiever gedroegen; ze werden asociaal en reageerden denigrerend naar de groep die hen buitensloot. Zo gooiden proefpersonen bewust teveel sambal in het eten van een ander die hen buitensloot (Warburton, Williams en Cairns 2006). Er lijken twee oorzaken te zijn waarom agressie ontstaat als mensen denken dat ze in de toekomst buitengesloten zullen blijven. Allereerst levert dit negatieve toekomstbeeld vanzelfsprekend extra frustratie op, en frustratie leidt vaak tot agressie. Een tweede oorzaak is dat een uitzichtloze situatie leidt tot het gevoel dat mensen de controle over hun eigen leven kwijtraken. Mensen nemen vervolgens het heft in eigen handen door zich agressief te gedragen. Dit agressief gedrag is geen beredeneerde of bewuste keuze, maar een vrij automatische respons die erop gericht is om de situatie weer onder controle te krijgen.

#### [c] Gelatenheid en passiviteit

Het stresshormoon cortisol wordt aangemaakt als iemand wordt buitengesloten en zorgt voor een alarmsignaal aan het lichaam. Dit geeft op korte

termijn een prikkel om actie te ondernemen en de situatie aan te pakken. Als de sociale uitsluiting echter langer duurt, heeft cortisol ook negatieve effecten. Langdurige blootstelling aan stress leidt tot lichamelijke en mentale uitputting (denk aan burn-out). Onderzoek naar sociale uitsluiting bevestigt dit: mensen die langere tijd buitengesloten worden kunnen emotioneel vlakker reageren, worden passiever, en verwachten in de toekomst minder plezier te hebben (Baumeister, Twenge en Nuss 2002). Langdurig buitengesloten worden brengt mensen in een neerwaartse spiraal: de passiviteit die ontstaat maakt het moeilijker de aansluiting weer te vinden.

### Implicaties

Hoe moeten we nu met sociale uitsluiting omgaan in de beleidspraktijk? Het is – uiteraard – beter te voorkomen dat mensen zich buitengesloten voelen, dan te proberen ze erbij te betrekken nadat dat gebeurd is. Het negeren van mensen of pesten van kinderen (of volwassenen) zijn hierbij aandachtspunten; genegeerd worden (buitensluiten) is overigens vaak nog pijnlijker dan gepest worden. Voor mensen die toch buitengesloten raken, bieden de wetenschappelijke inzichten uit de sociale psychologie aanknopingspunten voor mogelijk beleid. Het belangrijkste blijkt mensen het gevoel te geven dat ze (weer) opgenomen kunnen worden in de groep. Dit geeft een

## ‘Buitengesloten worden leidt tot eenzelfde ervaring als fysieke pijn’

gevoel van controle over de situatie, dat agressie voorkomt en de motivatie vergroot. Voor mensen die langdurig buitengesloten zijn ontstaat vaak een passieve gelatenheid, maar het creëren van de mogelijkheid erbij te horen kan ook hen weer activeren. Dit onderschrijft het belang van beleid gericht op arbeidsparticipatie, zoals het vergroten van de arbeidskansen voor 55-plussers en het zo snel mogelijk aan het werk helpen van werklozen. In dit verband waren de ‘Melkert-banen’ zeker een

goed idee (het trok mensen het arbeidsleven in), maar in de praktijk hielpen deze banen niet om verdere uitsluiting op te heffen; er was vaak te weinig geregeld om doorstroming naar het echte arbeidsleven te realiseren.

Een laatste belangrijke punt is dat de kern van het probleem niet zozeer ligt bij sociale uitsluiting an sich, maar bij *het gevoel van sociale uitsluiting*. Dit gevoel is belangrijker dan het feit of iemand daadwerkelijk buitengesloten wordt of niet. Natuurlijk is dit een wisselwerking: als allochtone jongeren lezen dat zij moeilijker werk krijgen dan autochtone jongeren, leidt dit logischerwijs tot het gevoel buitengesloten te worden. De effecten van sociale uitsluiting kunnen dus al ontstaan voordat er sprake is van daadwerkelijke uitsluiting.

### Conclusie

Sociale uitsluiting is letterlijk een pijnlijke ervaring voor mensen. Het leidt tot een bedreiging van belangrijke behoeftes; om ergens bij te horen en om een betekenisvol leven te leiden. Mensen die buitengesloten worden, maar het gevoel hebben dat er in de toekomst kansen zijn om weer opgenomen te worden, raken gemotiveerd om zich zo te gedragen dat ze weer geaccepteerd worden. Als mensen echter het gevoel krijgen dat acceptatie niet meer mogelijk is, zijn de reacties destructiever en kan het tot agressief gedrag leiden. Langdurige gevoelens van buitensluiting leiden tot gelatenheid en passiviteit, wat de sociale uitsluiting kan versterken. De uitdaging is dus om sociale uitsluiting zoveel mogelijk te voorkomen, maar als dit eenmaal ontstaat toch de kans te bieden om snel weer opgenomen te worden. Als die kans (en hoop) er is, vergroot dit de motivatie en gebruik je de eigen kracht van mensen om het isolement te doorbreken.

**Niels van de Ven** is universitair docent en **Ilja van Beest** hoogleraar aan de Universiteit van Tilburg. Beiden zijn verbonden aan TIBER, het Tilburg *Institute for Behavioral Economics Research*.



**Dit artikel is te beluisteren als Podcast**

[www.d66.nl/kennis/item/podcast\\_idee](http://www.d66.nl/kennis/item/podcast_idee)

### Literatuur

- Williams (2007). 'Ostracism'. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.
- Eisenberger, Lieberman, & Williams (2003). 'Does rejection hurt? An fmri study of social exclusion'. *Science*, 302, 290-292.
- Van Beest, & Williams (2006). 'When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 918-928.
- Gonsalkorale, & Williams (2007). 'The κκκ won't let me play: Ostracism even by a despised outgroup hurts'. *European Journal of Social Psychology*, 37, 1176-1186.
- Gunnar, Sebanc, Tout, Donzella, & van Dulmen (2003). 'Peer rejection, temperament, and cortisol activity in preschoolers'. *Developmental Psychobiology*, 43, 346-358.
- Sommer, & Baumeister (2002). 'Self-evaluation, persistence, and performance following implicit rejection: The role of trait self-esteem'. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 926-938.
- Buss (1991). 'Evolutionary personality psychology', *Annual Review of Psychology*, 42, 459-491.
- Warburton, Williams, & Cairns, (2006). 'When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation'. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 213-220.
- Baumeister, Twenge, & Nuss (2002). 'Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 817-827.