

A photograph of a man from the chest up, wearing a dark jacket. The image is heavily stylized with a blue and orange color overlay, creating a high-contrast, almost abstract effect. The man's face is partially obscured by the colors, and his expression is serious.

**Hubert Hermans
& Rob Bartels**

Democratie begint bij jezelf

**Ontwikkelen van
burgerschap**

uitgeverij
coutinho

Democratie begint bij jezelf

Leren in een democratie is een voortdurende dialoog zowel tussen mensen als binnen iedere persoon en een dialoog brengt altijd verschillende en zelfs tegen-gestelde posities met zich mee.

Democratie begint bij jezelf

Ontwikkelen van burgerschap

Hubert Hermans & Rob Bartels

uitgeverij | C
coutinho

bussum 2020

www.coutinho.nl/democratiebegintbijzelf

Je kunt aan de slag met het online studiemateriaal bij dit boek. Dit materiaal bestaat uit lessuggesties voor de praktijk.

© 2020 Uitgeverij Coutinho bv

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor de readerregeling kan men zich wenden tot Stichting UvO (Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, www.stichting-uvo.nl). Voor het gebruik van auteursrechtelijk beschermd materiaal in knipselkranten dient men contact op te nemen met Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, www.stichting-pro.nl).

Uitgeverij Coutinho

Postbus 333

1400 AH Bussum

info@coutinho.nl

www.coutinho.nl

Omslag: Jeanne design, Arnhem

Foto omslag: © Shutterstock.com

Noot van de uitgever

Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten, wordt vriendelijk verzocht contact op te nemen met de uitgever.

De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven, tenzij het anders vermeld is.

ISBN: 978 90 469 0697 2

NUR: 841

Voorwoord

De oorsprong van deze publicatie ligt in het in decennia opgebouwde werk van Hubert Hermans. Zijn boeken *Society in the self* (uit 2018) en *Inner democracy. Empowering the mind against a polarizing society* (uit 2020) stonden aan de basis voor *Democratie begint bij jezelf* en vormen de kroon op zijn werk.

Hermans is de grondlegger van de **Dialogical Self Theory**, waarin de ander een plaats in het zelf krijgt. De ander is niet alleen iemand buiten jou, maar bevindt zich ook in jou. Dat kan een liefhebbend familielid of een vriend zijn, maar ook iemand die verder van je af staat en misschien wel op een onprettige manier in jou rondspookt. Met zijn theorie heeft Hermans een wereldwijde beweging in de psychologie op gang gebracht. Denkend en onderzoekend kwam hij echter tot de conclusie dat het niet ophoudt met de ander in jou. Ook de samenleving functioneert niet alleen buiten jou, maar is ook in jou: in je gedachten en gevoelens. Jij hebt niet alleen posities in de samenleving, de samenleving heeft die ook in jou. Ons zelf functioneert als een minisamenleving van ik-posities, zoals 'ik als burger', 'ik als student' en 'ik als consument'. En al die ik-posities brengen hun eigen stem voort, hun eigen opvattingen. En tja, die kunnen weleens met elkaar botsen.

Met *Bedreigde psychodiversiteit* heeft Hermans al een Nederlandstalige weergave uitgebracht van zijn grotere *Society in the self*. Dit is echter nog geen boek waarmee je als student, leraar of burger aan de slag kunt om te werken aan je burgerschap, aan de samenleving in jezelf. Om een boek te maken waarmee dat wel kan, bracht de uitgever Hermans en mij bij elkaar. Hoewel ik ben opgeleid in de pedagogiek is mijn manier van denken vooral gekleurd door de filosofie. Ruim twintig jaar al filosofer ik met kinderen en hun leraren, en vooral met studenten die leraar willen worden. Het filosoferen met kinderen wordt door velen, en ook door mij, ingezet om een bijdrage te leveren aan hun democratische vorming. In de samenwerking met Henk Oosterling in Rotterdam Vakmanstad heb ik geleerd daaraan een ecologische dimensie toe te voegen. De mens is geen autonoom individu, maar vooral een relationeel wezen dat verbonden is met anderen en met de wereld.

Hermans en ik zijn beiden vanuit onze eigen discipline zeer betrokken bij de democratie en het onderwijs. We hebben elkaar vanwege die verschillen bij het schrijven van dit boek nog weleens tegengesproken. Maar zoals we met dit boek willen laten zien: van tegenspraak kun je veel leren. *Practice what you preach*. Wij hebben dankzij de dialoog met elkaar veel geleerd en daardoor een beter boek kunnen maken, waarmee studenten in de lerarenopleidingen hun democratische gezindheid en vaardigheden kunnen ontwikkelen.

Rob Bartels, februari 2020

Inhoud

Inleiding	11
Deel 1 Tegenspraak	17
1 Ik-posities	21
» Uit eigen ervaring	21
» Achtergrond	22
» Samenvattend	25
» Vragen	25
» Oefenen	26
» Reflecteren	27
2 Alternatieve gezichtspunten	29
» Uit eigen ervaring	29
» Achtergrond	29
» Samenvattend	34
» Vragen	34
» Oefenen	34
» Reflecteren	35
3 Uitstel van oordeel	37
» Uit eigen ervaring	37
» Achtergrond	37
» Samenvattend	41
» Vragen	41
» Oefenen	41
» Reflecteren	43
4 Flexibele perspectiefwisseling	45
» Uit eigen ervaring	45
» Achtergrond	45
» Samenvattend	49
» Vragen	50
» Oefenen	50
» Reflecteren	51

5 Metaposities	53
» Uit eigen ervaring	53
» Achtergrond	53
» Samenvattend	58
» Vragen	58
» Oefenen	59
» Reflecteren	60
 6 Toelaten van onzekerheid	 61
» Uit eigen ervaring	61
» Achtergrond	61
» Samenvattend	67
» Vragen	67
» Oefenen	68
» Reflecteren	68
 7 Emotie en rede	 69
» Uit eigen ervaring	69
» Achtergrond	69
» Samenvattend	75
» Vragen	75
» Oefenen	76
» Reflecteren	77
 Epiloog	 78
Zelftest deel 1	79
 Deel 2 Leren van elkaar en van jezelf	 83
 8 Leren van jezelf	 87
» Uit eigen ervaring	87
» Achtergrond	87
» Samenvattend	92
» Vragen	93
» Oefenen	93
» Reflecteren	95
 9 De kracht van luisteren	 97
» Uit eigen ervaring	97
» Achtergrond	97

» Samenvattend	100
» Vragen	101
» Oefenen	101
» Reflecteren	102
10 Als het om waarden gaat	103
» Uit eigen ervaring	103
» Achtergrond	103
» Samenvattend	107
» Vragen	108
» Oefenen	108
» Reflecteren	109
11 Depolariseren van tegenstellingen	111
» Uit eigen ervaring	111
» Achtergrond	112
» Samenvattend	118
» Vragen	119
» Oefenen	119
» Reflecteren	120
12 Van debat tot dialoog	121
» Uit eigen ervaring	121
» Achtergrond	121
» Samenvattend	128
» Vragen	128
» Oefenen	129
» Reflecteren	130
13 Verplaats je in een ander	131
» Uit eigen ervaring	131
» Achtergrond	131
» Samenvattend	137
» Vragen	138
» Oefenen	138
» Reflecteren	139
Epiloog	140
Zelftest deel 2	141

Deel 3 Participatie	143
14 Vier niveaus van inclusie	147
» Uit eigen ervaring	147
» Achtergrond	147
» Samenvattend	151
» Vragen	151
» Oefenen	152
» Reflecteren	152
15 Van groepsidentiteit naar identiteit als mens	153
» Uit eigen ervaring	153
» Achtergrond	153
» Samenvattend	157
» Vragen	157
» Oefenen	158
» Reflecteren	158
16 Van identiteit als mens naar identiteit als deel van de aarde	159
» Uit eigen ervaring	159
» Achtergrond	160
» Samenvattend	163
» Vragen	163
» Oefenen	164
» Reflecteren	164
17 Wat bevordert innerlijke democratie?	165
» Uit eigen ervaring	165
» Achtergrond	166
» Samenvattend	171
» Vragen	172
» Oefenen	172
» Reflecteren	173
18 Wat belemmert innerlijke democratie?	175
» Uit eigen ervaring	175
» Achtergrond	175
» Samenvattend	181
» Vragen	182

» Oefenen	182
» Reflecteren	185
Epiloog	186
Zelftest deel 3	186
Literatuur	189
Antwoorden zelftests	193
Illustratieverantwoording	193
Register	194
Over de auteurs	203

Inleiding

Democratie wordt algemeen gezien als een van de kostbaarste verworvenheden van onze moderne samenleving. Ondanks de kritiek op het daadwerkelijk functioneren ervan, steunt meer dan 90 procent van de Nederlanders de democratische organisatie van onze samenleving (Den Ridder & Dekker, 2015). Burgers hechten sterk aan democratische beginselen als vrijheid van meningsuiting, vrijheid van verkiezingen en het recht om te demonstreren. Velen zijn van mening dat de wereld welvaart bij de toegenomen bescherming van burgerrechten door democratische instituties zoals volksvertegenwoordiging, rechtspraak en justitie.

Toch is hiermee niet alles gezegd. Een democratische samenleving heeft burgers nodig die meer doen dan hun voorkeur uitspreken voor vrije verkiezingen, vrijheid van meningsuiting en grondwettelijk vastgelegde rechten. Een democratie is pas vitaal als deze geworteld is in de persoonlijke beleavingswereld van de mensen die er deel van uitmaken. Dit is precies de kern van dit boek.

We beogen met dit boek niet de kennis over democratie te vermeerderen, maar jou in de gelegenheid te stellen je eigen **democratische houding** te onderzoeken. Deze houding betreft de wijze waarop je omgaat met belangrijke anderen in je eigen omgeving, maar ook hoe je denkt en voelt over andere groepen die deel uitmaken van onze diverse samenleving. Dat raakt eveneens de wijze waarop je omgaat met jezelf en in verhitte politieke en maatschappelijke discussies reageert op je emoties. Je onderzoekt in hoeverre je tolerantie en begrip kunt opbrengen voor individuen en groepen die anders zijn dan jij. En je gaat na welke gedachten en emoties bij jou worden opgeroepen door het ‘anders zijn van de ander’ en welk antwoord je daarop geeft.

Je kunt dit boek ook gebruiken om je democratische houding verder te ontwikkelen. Daartoe onderzoek je wat democratie betekent in jouw persoonlijke leven. Vervolgens krijg je, via achtergrondinformatie, vragen en oefeningen, middelen aangereikt om je democratische instelling een extra stimulans te geven. Dit betekent het ontwikkelen van innerlijke democratie: je democratische houding bevorderen ten opzichte van anderen en jezelf. Immers, ook met jezelf kun je meer of minder democratisch omgaan. Dit komt tot uitdrukking in het erkennen en tolereren van de innerlijke tegenstrijdigheden en innerlijke tegenspraak die in je opkomen in contact met mensen die andere opvattingen, overtuigingen en doelstellingen hebben. Innerlijke democratie houdt dan in dat we kennis verwerven van deze tegenstrijdigheden en er een antwoord op leren geven dat recht doet aan onszelf en anderen.

Langs deze weg willen we via dit boek een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van **persoonlijk burgerschap**. Deze vorm van burgerschap is meer dan kennis over je rechten en plichten in de samenleving, maar raakt de wijze waarop je vormgeeft aan democratie in je omgang met anderen en met jezelf. Democratie krijgt niet alleen vorm in het stembokje, maar ook en vooral thuis, op school, op straat en op de momenten dat je toekomt aan innerlijke dialoog en zelfonderzoek. We geven daarom ruime aandacht aan het fundamentele belang van dialoog. Een dialogische relatie met anderen en jezelf onderhouden en tot verdere ontwikkeling brengen, houdt in dat je leert om goed te luisteren naar anderen en naar de impulsen en emoties die daarbij in jezelf opgeroepen worden. Vervolgens onderzoek je hoe je daarop een antwoord kunt geven. Een productieve innerlijke dialoog bevordert een opbouwende relatie tussen gevoel en verstand.

In dat zelfonderzoek ga je na op welke verschillende manieren je met anderen kunt omgaan: als student met je docent en je medestudenten, als kind met je ouders, als sporter met andere sportliefhebbers, als contact op Facebook, enzovoort. We noemen de manieren waarop je je opstelt tegenover anderen ik-posities en je zult in dit boek leren dat al die ik-posities min of meer democratisch georganiseerd zijn. Ze willen alle een plaats in jouw leven krijgen en tot hun recht komen. Een van de meest vernieuwende aspecten van dit boek is het idee dat de innerlijke samenleving van ik-posities een minimaatschappij vormt die deel uitmaakt van de maatschappij als geheel en dat ook deze minisamenleving democratisch georganiseerd kan zijn. De wijze waarop jij je leven inricht, heeft direct te maken met de wijze waarop je omgaat met anderen en met jezelf. In dit boek gaan we in op de samenhang tussen jouw persoonlijke leven en de relatie die jij onderhoudt met anderen in de samenleving. Vandaar de titel: *Democratie begint bij jezelf*.

Opbouw van het boek

Het boek bestaat uit drie delen, waarin drie centrale concepten behandeld worden die van belang zijn voor zowel democratie in het groot als democratie in het klein (innerlijke democratie): oppositie, coöperatie en participatie.

Oppositie

Een democratische samenleving is ondenkbaar zonder oppositie of tegenspraak. Een democratie kan alleen vitaal en levensvatbaar zijn als er ruimte is voor individuen of groepen met een opvatting over politieke en maatschappelijke aangelegenheden die afwijkt van het meerderheidsstandpunt. Een volwassen democratie wordt gekenmerkt door respect voor minderheden en de bereidheid rekening

te houden met hun standpunt, mogelijkheden en wensen. Discussie, competitie en tegenspraak bieden de mogelijkheid om een diversiteit van opvattingen bij elkaar te brengen en deze samen te onderzoeken. Democratie biedt ruimte voor alternatieve stemmen, ook als die tegenstrijdig zijn of met elkaar botsen.

Kenmerkend voor dit boek is dat we oppositie niet alleen toepassen op democratie in het groot, maar in de vorm van innerlijke tegenspraak ook in de relatie van de persoon met zichzelf. Innerlijke democratie brengt met zich mee dat deelnemers aan de samenleving niet alleen in staat zijn om oppositie te voeren met elkaar, maar ook ten opzichte van zichzelf. We willen je in dit boek uitnodigen om te onderzoeken in hoeverre je bereid en in staat bent om niet alleen kritisch te reageren op anderen, maar ook op jezelf. Als je op productieve wijze tegenspraak in jezelf kunt toelaten en in staat bent om sommige van je bestaande opvattingen te corrigeren of nuanceren, ontstaat ruimte om uit je bubbel te treden en alternatieve opvattingen en visies te onderzoeken op hun mogelijke waarde voor jou en anderen. Met dit boek dagen we je uit om je comfortzone te verlaten, tijdelijk het standpunt in te nemen van iemand die een andere opvatting heeft en van daaruit je bestaande mening te wijzigen of te verruimen – zonder dat je die hoeft op te geven.

Coöperatie

In een democratische samenleving kun je niet eeuwig doorgaan met strijd en oppositie. Er moet een moment komen waarop je tot samenwerking overgaat. In die samenwerking dient ruimte te bestaan om centrale thema's van de samenleving te bespreken die om een oplossing of antwoord vragen (bijvoorbeeld klimaat, de macht van technologische reuzen of immigratie). Langs deze weg kunnen coalities ontstaan tussen partijen of groepen die elk vanuit hun eigen inbreng een bijdrage leveren aan de beantwoording van vraagstukken en aan gezamenlijke besluitvorming. Als daarbij een productieve samenwerking ontstaat, kunnen deelnemers iets van elkaar leren. Dit geldt niet alleen in de politiek, maar overal waar mensen met elkaar samenwerken of samenleven: op het werk, op school, in het gezin en in de sportclub. Samenwerken en samenleven vereisen een voortdurend leerproces waarin je de ander iets naar voren laat brengen wat je nog niet wist.

Een centraal kenmerk van innerlijke democratie is dat we niet alleen kunnen leren van elkaar maar ook, in nauwe samenhang daarmee, van onszelf. Als het gaat om leren, merken we dat we niet zoveel opsteken van vrienden die ons over de bol aaien, maar des te meer van opponenten die kritische kanttekeningen

plaatsen bij ons gedrag. Kritiek of correctie kan ook afkomstig zijn van de vriend of klasgenoot die het lef heeft om ons te attenderen op wat we niet zo graag horen. Zijn opmerkingen keren terug in onze gedachten, we onthouden ze beter en we lopen er langer mee rond. Tijd om te leren! Onze hardnekkigste opponent is de emotie die we voelen als we door een criticus of commentator worden uitgedaagd. Geven we prioriteit aan de negatieve emotie en wuiven we de opposerende stem weg of gaan we door die emotie heen en buigen we deze om in ons voordeel? In dit boek zullen we veel aandacht schenken aan de innerlijke dialoog tussen emotie en verstand als een voorwaarde voor een innerlijk leerproces en als bron van zelfcorrectie en zelfinnovatie.

Participatie

Als je ruimte hebt gecreëerd voor oppositie en vervolgens van elkaar leert in allerlei vormen van samenwerking, dan is actieve participatie van burgers in de samenleving onmisbaar. Participatie krijgt vorm in het gebruikmaken van rechten (bijvoorbeeld vrijheid van meningsuiting, godsdienstvrijheid, gelijkheidsrechten) en het nakomen van plichten jegens de samenleving (bijvoorbeeld de wet naleven, hulp bieden in noodsituaties, belastingen afdragen). Als burgers niet bereid zijn om die verplichtingen na te komen, hun verantwoordelijkheden op zich te nemen en bij te dragen aan een 'goede samenleving', kan van democratie geen sprake zijn.

Participatie is niet alleen een leidend beginsel in de samenleving in het groot, maar ook binnen onszelf. Uiteenlopende situaties roepen verschillende ik-posities in ons op. Dit zijn niet alleen rollen die we spelen in sociale interacties (als ouder, werknemer, student). Ze kunnen ook persoonlijk van aard zijn, bijvoorbeeld als we opstandig reageren in een situatie waarin we onrechtvaardig behandeld worden, coöperatief als iemand ons om hulp vraagt en intiem als we een geheim uitwisselen met een vriend of vriendin. Al die ik-posities vragen om aandacht omdat ze alle, in situaties die daarom vragen, willen participeren in onze innerlijke minisamenleving.

In deze minisamenleving bevinden zich ik-posities die een belangrijke invloed hebben op de samenleving in het groot. Een voorbeeld dat we in dit boek zullen bespreken, is de relatie tussen 'ik als consument' en 'ik als burger'. Daartussen kan spanning bestaan in situaties waarin van ons een keuze wordt gevraagd. Soms willen we iets aanschaffen waarvan we weten dat het schadelijk is voor het milieu. Doen we het of niet? Een dergelijke keuze vraagt om een innerlijke dialoog die ons helpt bij het maken van afwegingen.

Zoals het voorafgaande laat zien, bestaat er een nauwe relatie tussen de externe democratie in de maatschappij als geheel en de interne democratie in de minisamenleving van ik-posities in ons eigen zelf. De centrale kenmerken oppositie, leren en participatie kunnen in beide domeinen worden toegepast, zodat communicatiekanalen ontstaan die het mogelijk maken om ons flexibel te bewegen van het ene domein naar het andere. Het voordeel daarvan is dat zelf en samenleving niet als gescheiden compartimenten worden gezien (mijn eigen wereldje en de maatschappij daarbuiten), maar als in elkaar vertegenwoordigd. Het zelf is een ‘stukje maatschappij’ dat niet alleen met veranderingen in de samenleving ‘meebeweegt’, maar daarop ook invloed heeft.

Methodiek van dit boek

De drie delen in dit boek (Tegenspraak, Leren van elkaar en van jezelf, Participatie) zijn elk onderverdeeld in vijf tot zeven hoofdstukken waarin het idee van innerlijke democratie verder wordt uitgewerkt. In elk hoofdstuk passen we het principe van ‘circulair leren’ toe. Dit houdt in dat we eerst vragen welke kennis je al hebt over een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld over empathie, polariseren of narcisme. Daarna geven we achtergrondinformatie over dat onderwerp. Deze achtergrondinformatie is afkomstig uit wetenschappelijk onderzoek. Ten slotte vragen we wat je over het onderwerp geleerd hebt en geven we je de gelegenheid om de tekst van het hoofdstuk kritisch te bevragen. Je bespreekt de kennis die je hebt opgedaan en je kritiek daarop met je medestudenten.

Aan het eind van elk hoofdstuk staan enkele oefeningen om het geleerde in praktijk te brengen. Deze oefeningen kun je samen met je medestudenten doen onder begeleiding van je docent, zodat je de resultaten met elkaar kunt bespreken. Sommige oefeningen zijn bedoeld om zelfstandig uit te voeren.

In de in totaal achttien hoofdstukken van dit boek worden centrale begrippen (bijvoorbeeld ik-positie, grenzen van het zelf en uitstel van oordeel) aangeboden in verschillende contexten. Dit **gespreid leren** bevordert niet alleen het flexibel toepassen van de begrippen en het generaliseren ervan in uiteenlopende situaties, maar ook hun opslag in het langetermijngeheugen. Het principe van gespreid leren wordt ook wel **distributed learning** genoemd (zie Kirschner (2017) en Kang (2016)).

Teneinde de opslag van het geleerde verder te versterken, vind je aan het eind van elk deel een zelftest in de vorm van tien multiplechoicevragen, waarmee je kunt controleren of je de gegeven achtergrondinformatie op correcte wijze hebt onthouden. Met zeven of meer goede antwoorden weet je dat je het onderwerp

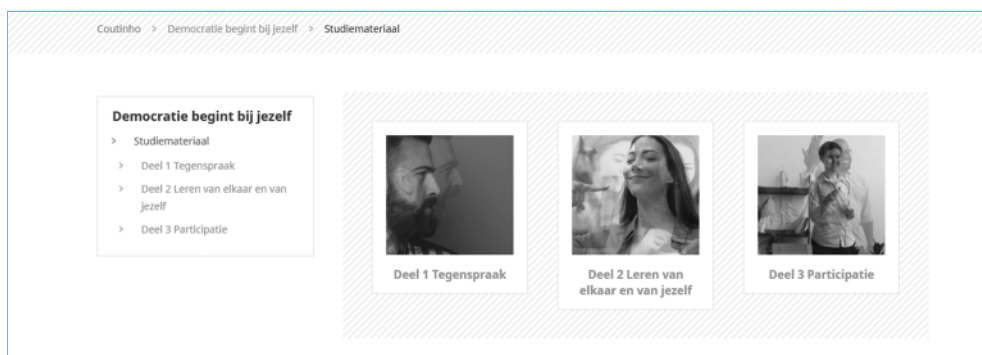
beheerst. Als je minder dan zeven vragen goed hebt, kun je de stof nogmaals bestuderen en de vragen opnieuw beantwoorden. De juiste antwoorden vind je achter in het boek.

Kortom

Dit boek is bedoeld om een brug te slaan tussen democratie in het groot en democratie in het klein. We zien de kleine democratie als een noodzakelijke voedingsbodem voor de democratie in het groot, uitgaande van de gedachte dat een vitale democratie geworteld dient te zijn in de vruchtbare voedingsbodem van persoonlijke gedachten, emoties en ervaringen. Met behulp van de drie centrale concepten oppositie, coöperatie en participatie, slaan we een brug tussen zelf en samenleving.

Online studiemateriaal

Op www.coutinho.nl/democratiebegintbijjezelf vind je het online studiemateriaal bij dit boek. Dit materiaal bestaat uit lessuggesties voor het behandelen van het concept 'innerlijke democratie' op de basisschool en in de eerste drie klassen van het middelbaar onderwijs.





Deel 1 Tegenspraak



In dit eerste deel leer je dat 'ik' of 'jezelf' niet een precies omlijnd en begrensd iets is, waarvan je exact kunt zeggen wat erbij hoort en wat niet. Je 'ik' wordt gevormd door verschillende 'ik-posities': je bent student, lid van een sportclub, burger van dit land, enzovoort. In al die ik-posities worden de verschillende domeinen of plaatsen in de samenleving waarin jij je beweegt zichtbaar. Dat kan spanningen opleveren. Democratie immers gaat niet over het gladstrijken van verschillen en tegenstellingen, maar juist over het omgaan daarmee. Hoe laat je de spanningen die dit oproept op zo'n manier toe dat jij er wijzer van wordt (en anderen ook trouwens, maar dat komt in deel 2 aan bod)?

We onderzoeken hoe je zelf alternatieve gezichtspunten kunt ontwikkelen voor je ideeën. Je hoort vaak dat we in een 'bubbel' leven. Gelukkig leven we allemaal in meerdere bubbels: onze verschillende ik-posities. De bubbels van anderen kunnen spanningen opleveren: andere (sub)culturen of religies, mensen met een andere geaardheid, enzovoort. Kun je ook vanuit het perspectief van een ander naar jezelf kijken?

A stylized illustration of a person with long dark hair, wearing a grey shirt and light blue pants, standing with arms crossed. A speech bubble points to their head. The background is a solid blue rectangle.

Democratie is de vrijheid
om onze eigen dictators
te kiezen.

In dit boek leer je je eigen tegenspraak vormgeven en daarmee in plaats van een monoloog een dialoog met jezelf te gaan houden. Een belangrijke voorwaarde om alternatieve gezichtspunten te ontwikkelen, is uitstel van oordeel. Dit betekent dat je niet meteen met je mening klaarstaat, maar de kwestie eerst onderzoekt en vanuit verschillende posities bekijkt voordat je je afvraagt wat je ervan vindt. Met die meerstemmigheid in jezelf ben je beter in staat je te verhouden tot jezelf, tot anderen en tot de samenleving als geheel. Vanuit een metapositie kun je het hele netwerk van posities en spanningen overzien.

Als je zover bent, dan ben je al behoorlijk ver. Dan weet en kun je al veel. Bij het creëren van je eigen tegenspraak zijn echter nog twee onderwerpen van belang. Het eerste betreft het tolereren van onzekerheid. Als we meerstemmigheid zinvol vinden, zullen we zekerheden – op z'n minst tijdelijk – moeten loslaten. Het tweede onderwerp gaat over rede en emotie. Tegenspraak en dialoog zijn niet alleen redelijk; emoties spelen hierbij altijd een rol. In dit deel bespreken we hoe emoties de rede kunnen beïnvloeden en hoe we daarmee om kunnen gaan.

1

Ik-posities

In dit eerste hoofdstuk onderzoeken we onze ik-posities. Ons 'ik' toont zich in verschillende situaties op verschillende manieren, of met andere woorden: in verschillende posities. Dat komt doordat 'ik' niet steeds in dezelfde relatie staat tot anderen. Anderen kunnen niet alleen invloed hebben op onze verschillende ik-posities, ze kunnen zo ook deel worden van onszelf. Hoe zit dat precies? Hoe kunnen we hiermee omgaan?

Uit eigen ervaring

De meesten van ons zijn zich er geregeld of zelfs vaak van bewust hoe we overkomen op anderen. Als je een presentatie moet houden op school of een gesprek hebt over een nieuwe job vraag je je niet alleen af wat je moet zeggen, maar vooral ook hoe je wilt dat de ander jou zal zien. Ben ik wel vlot genoeg? Zullen ze me gemotiveerd genoeg vinden? Als ze maar niet merken dat ik verlegen of onzeker ben. Eigenlijk komen we voortdurend in situaties waarin we willen dat anderen anders over ons zullen denken dan het beeld dat we van onszelf hebben.

- ▶ Kun je je een recente situatie voor de geest halen waarin jij jezelf op een andere manier aan anderen wilde laten zien? Probeer die situatie terug te halen in steekwoorden met behulp van de volgende vragen:
 - ▶ Wat was dat voor situatie?
 - ▶ Wie was of waren daarbij betrokken?
 - ▶ Welke eigenschap(pen) van jezelf wilde je anders laten zien?
 - ▶ Welke eigenschap(pen) van jezelf wilde je dat de ander vooral zou zien?
 - ▶ Kostte dit moeite?
 - ▶ Vind je dat het gelukt is over te komen zoals je wilde?
 - ▶ Hoe kijk je hierop terug: ben je jezelf geweest of toch niet? Waarom vind je dat?

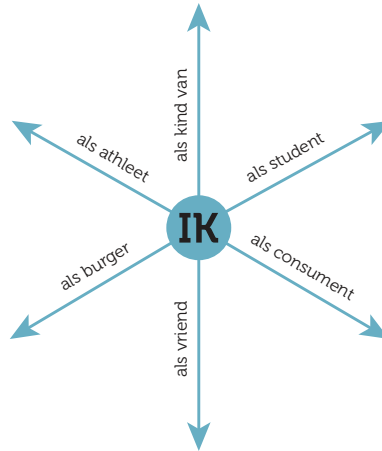
Achtergrond

Stel je voor dat je contact hebt met iemand die jouw hulp vraagt. Als je bereid bent die te geven, stel je je op als helper. In een andere situatie kom je met iemand in conflict en laat je merken dat je het grondig oneens met hem bent. In weer een andere situatie luister je geboeid naar iemands verhaal en laat je met je lichaamstaal en je woorden merken dat je geïnteresseerd bent. Dit zijn drie voorbeelden van situaties waarin je je op een bepaalde wijze ‘positioneert’ ten opzichte van iemand anders. Positioneren betekent dat je jezelf ‘opstelt’ ten opzichte van iemand anders. Afhankelijk van de situatie waarin je terechtkomt, kan dat aanzienlijk variëren. In de voorbeelden bevind je je achtereenvolgens in drie verschillende ik-posities: ‘ik als helper’, ‘ik als oneens’, en ‘ik als geïnteresseerde’. Het zijn voorbeelden van verschillende manieren waarop je jezelf verhoudt tot je sociale omgeving.

Op hun beurt kunnen anderen zich positioneren ten opzichte van jou. De persoon bij wie jij je opstelt als helper, kan laten merken dat hij dankbaar is voor je hulp. Hij bevindt zich dan in de positie ‘ik als dankbaar’. Het kan echter ook gebeuren dat hij zich ongemakkelijk voelt bij jouw bereidheid te helpen – hulp geven is meestal gemakkelijker dan hulp ontvangen. Mensen voelen zich al gauw in het krijt staan bij een ander. In dat geval stelt hij zich op als ‘erkentelijk’, maar zal hij niet gebruikmaken van je hulp. Wat er gebeurt, is afhankelijk van de positie die jij inneemt en de positie die de ander als reactie daarop kiest. Deze reactie van de ander noemen we een ‘tegenpositie’. In de brede zin van het woord is een tegenpositie een antwoord dat de ander geeft op jouw positionering. Een tegenpositie kan constructief en samenwerkend zijn, maar ook de vorm aannemen van een meningsverschil en zelfs leiden tot escalatie. Het innemen van ik-posities is deel van een proces van positionering en tegenpositionering.

Positioneren in de relatie met jezelf

Een essentieel uitgangspunt in dit boek is dat iemand zich niet alleen positioneert ten opzichte van anderen, maar ook in relatie tot zichzelf. Neem het voorbeeld van de persoon die de door jou aangeboden hulp beleefd van de hand wijst. Daarbij speelt zich iets af in zijn innerlijk. Hij stelt jouw aanbod bijvoorbeeld op prijs, maar heeft er moeite mee terecht te komen in een afhankelijkheidspositie. Die positie (‘ik word geholpen’) krijgt weerwoord van de positie ‘ik als onafhankelijk’. Als de laatste sterker is dan de eerste, zal hij je hulp beleefd van de hand wijzen. Het proces van positie en tegenpositie speelt zich dus ook af binnen het zelf van de persoon.



Het zelf bestaat uit een veelheid van ik-posities.

Daarbij geldt dat ik-posities niet losstaan van elkaar. Net zoals een samenleving bestaat uit meerdere mensen van wie de één meer invloed heeft dan de ander, zo wordt het zelf bevolkt door meerdere ik-posities waarvan de ene de andere kan domineren. Stel je bijvoorbeeld voor dat je naar iemand luistert die een lange monoloog voert en zich niet lijkt af te vragen of je wel geïnteresseerd bent in wat hij zegt. Als je je impuls zou volgen, zou je zeggen: 'Dit interesseert me niet.' Deze positionering wordt echter overvleugeld door 'ik als beleefde gesprekspartner'. De ander is belangrijk voor je en je wilt hem de kans geven zijn verhaal te doen. Een meer extreem voorbeeld is de persoon die verslaafd is aan bijvoorbeeld games, drugs, eten of winkelen. Dit kan leiden tot een innerlijke strijd. Deze persoon zegt aan de ene kant: ik wil vrij zijn en zelf bepalen wat ik wil, ik besef dat ik te ver ben gegaan. Aan de andere kant is hij niet meer in staat om zichzelf in de hand te houden en wordt hij meegesleurd in de verslaving. In dat geval wordt 'ik als baas over mezelf' gedomineerd door 'ik als verslaafd' (aangenomen dat je de moed hebt om dit aan jezelf te erkennen). De tegenpositie 'baas over mezelf' is niet bij machte om de onwenselijke positie 'ik als verslaafd' in de hand te houden of te corrigeren.

We worden ook gepositioneerd door de ander

Niet alleen positioneren we ons ten opzichte van anderen, we worden ook door die anderen gepositioneerd. Iemand kan mij complimenteren voor een prestatie en ik voel me dan gewaardeerd ('ik als goed'). Als daarentegen iemand mij ergens van beschuldigt, dan bevindt hij zich in de positie van aanklager terwijl ik gepositioneerd wordt als 'aangeklaagde'. Dit kan bij mij weer een tegenpositie oproepen: ik stel me defensief op of ga in de tegenaanval. Wat zich hier afspeelt,

is een proces van gepositioneerd worden door iemand anders waarop ik reageer met een tegenpositie. Dat speelt zich af tussen twee personen.

Een mogelijke tegenaanval van mijn kant kan echter ook worden lamgelegd door mijn angst. Ik krijg dan te maken met een innerlijke tegenpositie die zo dominerend kan zijn dat mijn oorspronkelijke impuls om in de tegenaanval te gaan geblokkeerd wordt. Ook hier zien we de nauwe samenhang tussen positioneren en gepositioneerd worden, een proces dat plaats vindt zowel tussen mensen als binnen de innerlijke huishouding van onszelf. Wat zich tussen mensen afspeelt, hangt dus heel nauw samen met wat zich binnen de persoon afspeelt. Deze twee processen bepalen gezamenlijk het feitelijke gedrag van de persoon in relatie tot zijn omgeving.

De rol van de ander in ons zelf

Het voordeel van het begrip 'ik-positie' is dat het ons in staat stelt om de persoon van de ander te betrekken in het verhaal dat we over onszelf vertellen. Dat gaat zo ver dat zelfs een andere persoon kan fungeren als ik-positie in jouw eigen zelf. Bijvoorbeeld: van meet af aan zijn we zo verbonden met onze ouders of opvoeders dat deze al vroeg onze beleavingswereld binnenkomen en daar een plaats krijgen. Dit geldt later ook voor sommige familieleden, vrienden, collega's en nieuwe ontmoetingen. Je kunt daardoor het gevoel hebben dat je op sommige momenten handelt als je vader, moeder, zus, broer of vriendin: 'Nu praat ik net als mijn vader.' Het is mogelijk dat je dan meteen een tegenpositie voelt opkomen: 'Maar ik wil juist anders zijn en anders reageren!' Dit is het ragfijne spel van positie en tegenpositie.

Voor het vormen van een eigen identiteit is onderscheid nodig tussen jouw eigen ik-positie en de ik-positie die een ander inneemt binnen jouw zelf. Als bijvoorbeeld een ouder heel dominerend is in de organisatie van de innerlijke huishouding van zijn zoon of dochter, weet deze wellicht niet meer of hij of zij iets zelf wil of dat zijn of haar moeder- of vader-in-hemzelf dat wil. Sommige mensen maken een beroeps- of studiekeuze die aanvankelijk uit 'henzelf' lijkt te komen, maar ontdekken later dat deze meer bepaald werd door de ouder-in-hemzelf. In zo'n geval is een leerproces nodig om onderscheid te kunnen maken tussen de ander-in-mezelf en de positie ik-mezelf.

Voor onze persoonlijke ontwikkeling is het goed dat we ons realiseren dat we geen volstrekt geïsoleerde individuen zijn, maar dat de ander in onszelf leeft. Dat kan ook heel positief uitwerken. Denk aan mensen die een voorbeeld voor je zijn: een familielid, een politicus van het statuut van Nelson Mandela of Malala Yousafzai, een inspirerende docent of een popheld. In de theorie van dit boek