

Over dialoog, discussie en debat

Door Martin van Kalmthout

Wie vertrouwd is met het werk van Krishnamurti weet dat er een onderscheid gemaakt kan worden tussen een dialoog en een discussie of een debat. In het werk van Krishnamurti zijn vele uitspraken over dit onderwerp te vinden, evenals in het werk van David Bohm. Toch leert de praktijk dat we die inzichten en aanwijzingen in ons dagelijks leven snel vergeten. Zelfs in bijeenkomsten die uitdrukkelijk de bedoeling hebben om een dialoog te voeren, in plaats van een discussie of een debat, vervallen we snel in onze oude gewoontes en patronen. Nu de zogeheten dialooggroepen in de context van Krishnamurti's gedachtegoed steeds meer plaatsvinden, lijkt het daarom niet overbodig deze valkuilen en de kern van de dialoog kort op een rijtje te zetten.

VALKUILEN

Als mensen in een groep bij elkaar komen om ergens over te praten, treden er steevast een aantal verschijnselen op die wij allemaal uit ervaring kennen. Dit is het geval, ongeacht het onderwerp of de doelstellingen van de bijeenkomst. Het feit dat de groep samenkomt om over diepgaande levensvragen te praten garandeert niet dat het er anders aan toe gaat dan wanneer de groep bijeen komt om een politieke kwestie te bespreken, al mag dat op het eerste gezicht misschien zo lijken. We brengen immers allemaal onszelf mee naar de groep, met onze vaste communicatiepatronen, onze gevoeligheden en identificaties. Bij sommigen zal dat zichtbaarder zijn dan bij anderen, maar niemand is ervan gevrijwaard.

Een van die verschijnselen is dat maar een paar mensen uit de groep het woord voeren, terwijl het merendeel van de aanwezigen niets zegt. Het lijkt een gesprek tussen twee of drie mensen in plaats van een gesprek met een hele groep. Nu kan het natuurlijk best zijn dat de andere mensen wel degelijk meedoen, maar het niet laten merken. Maar vaker zal het zo zijn dat de sprekers niet

erg bezig zijn met wat de rest van de groep ervan vindt, maar vooral met het uit de doeken doen van hun eigen opvattingen.

Een ander veel voorkomend fenomeen is dat degene die het woord voert niet ingaat op een reactie van een groepslid, maar wacht tot deze is uitgepraat om vervolgens zijn monoloog voort te zetten daar waar hij enkele minuten geleden gebleven was, niet gehinderd door wat zijn of haar groepsgeenoot als reactie naar voren bracht. Het lijkt er in dat soort gevallen wel op alsof er helemaal niet geluisterd wordt, laat staan dat er dieper wordt ingegaan op wat iemand anders zegt. Van een dialoog is daarbij geen sprake. Het gaat er kennelijk niet om dat we samen tot een bepaald inzicht komen, maar dat mijn persoonlijke mening alle aandacht krijgt.

Soms ontstaat er een echte discussie of een debat. Dat houdt in dat er verschillende opvattingen tegenover elkaar worden gesteld met de kennelijke bedoeling dat duidelijk wordt wat deze posities inhouden en welke van de twee de beste is. In onze cultuur wordt deze vorm van met elkaar praten erg gestimuleerd. Er worden zogeheten debatten georganiseerd, waarbij twee of meer posities worden betrokken en verdedigd. Daarbij speelt het aanvallen van de mening van de tegenstander en het verdedigen van de eigen mening een grote rol. Dat het hier om een echt gevecht gaat, in plaats van om een dialoog, blijkt wel uit het feit dat na afloop vaak de balans wordt opgemaakt, net als bij een bokswedstrijd, en winnaars en verliezers worden uitgeroepen. Het is duidelijk dat het in dergelijke debatten niet zozeer gaat om de waarheid rond een bepaald vraagstuk op het spoor te komen, maar om het zegevieren van een bepaald standpunt, of dat nu waar is of niet. Binnen bepaalde grenzen zijn daarbij alle middelen geoorloofd.

Een ander welbekend verschijnsel is dat mensen in groepsgesprekken vaak geëmotioneerd worden. Zo voelen sommigen zich gekwetst of verkeerd begrepen en worden kwaad of zelfs agressief. Weer anderen zijn jaloers of geïrriteerd en gaan de strijd aan met een medegroepslid. Het onderwerp van een groep kan op zichzelf al aanleiding geven tot emoties. Dat is bijvoorbeeld het geval als het gaat om onderwerpen waar sterke meningen over bestaan, waar we ons erg mee geïdentificeerd hebben, en veel emotionele energie in geïnvesteerd hebben. Ook als er ogenschijnlijk afstandelijk en rationeel over het onderwerp gepraat wordt, is niet zelden aan het non-verbale gedrag te zien dat mensen geëmotioneerd zijn, maar hun gevoelens verbergen achter een scherm van rationaliteit.

Wat ook gebeurt is dat mensen het antwoord op de vragen van de groep al weten en het antwoord meteen op tafel leggen. Dat hoeft niet altijd het einde van het debat of de discussie te zijn, maar wel van de dialoog. Als het antwoord al vaststaat, houdt het zoeken op.

Bovenstaande beschrijving moge wat overdreven lijken, de basale mechanismen spelen ook in onze dialooggroepen, al zijn de scherpe kantjes er misschien wat afgehaald. Niets menselijks is ons vreemd en we brengen dat allemaal mee naar een groep, ook als die een dialooggroep heet. De vraag is hoe we ermee omgaan.

De dialooggroep heeft een aantal basale uitgangspunten.

De meest belangrijke daarvan is misschien wel dat de vraag belangrijker is dan het antwoord. In onze cultuur, die uit is op exacte kennis en snelle oplossingen, is dit een buitengewoon radicaal standpunt. Wij zijn allemaal geprogrammeerd om snel een antwoord te krijgen of te geven op een vraag of een oplossing voor een probleem aan te dragen. Als het gaat om technische problemen is dat ook prima: als je wilt weten hoe laat de trein vertrekt, kun je dat maar beter snel en nauwkeurig aan de weet komen. Als het gaat om de grote levensvragen is het belangrijk niet te snel met een kant en klaar antwoord te komen. Het vraagt om een open houding, waarin geluisterd wordt naar de vraag en de eigen reacties erop, zonder die meteen als een definitief antwoord op de vraag te zien. Er moet ruimte blijven voor andere reacties. Dat brengt ook met zich mee dat de antwoorden van anderen evenmin meteen vanuit onze eigen antwoorden worden afgewezen of ondersteund. Al onze meningen zijn beperkt en kunnen nooit de hele waarheid aan het licht brengen. Dat maant tot bescheidenheid in plaats van stelligheid. Als we samen zoeken vanuit een open houding dan maken we meer kans dat we dichterbij de waarheid komen dan wanneer we ons met een bepaalde stelling identificeren en die met hand en tand verdedigen tegenover de mening van een ander. Met een dergelijke aanpak wordt veel energie verspild en worden weinig resultaten geboekt.

Een atmosfeer van bescheidenheid, openheid en stilte is belangrijker dan veel praten, waardoor we gemakkelijk blijven hangen in een brei van woorden en geen contact maken met de diepere laag van ons weten, dat pas in stilte mogelijk is. Met andere woorden: als we blijven hangen in onze geconditioneerde kennis en geprogrammeerde reacties, dan is er weinig kans dat we dichterbij komen bij wat waar en nieuw is.

Om stil te worden is het nodig dat we in de dialooggroep kijken naar onze eigen reacties, zonder dat die meteen in de groep worden gebracht. Wat zit ik eigenlijk te doen op dit moment? Wat maakt mij zo geïrriteerd? Waarom praat ik zoveel of zeg ik helemaal niks? Waar ben ik bang voor? Het observeren van onze emoties en vaste patronen, ze niet te onderdrukken, maar wel te doorzien en te herkennen, levert een belangrijke bijdrage aan de goede atmosfeer voor een dialooggroep. We zien bij onszelf wat er is en niet zelden geeft dat ruimte tot nieuwe openheid en contact. We brengen dan ter plekke in praktijk waar het eigenlijk in het werk van Krishnamurti om gaat. Dat wil niet zeggen dat we als een soort verlichte geesten bij elkaar moeten zitten, maar wel dat we serieus aandacht besteden aan onze eigen emoties, reacties en patronen en aan de gevolgen daarvan voor de groep. Anders dan in de gemiddelde therapeutische groep, gaat het er in de dialooggroep niet om dat we elkaar therapeutisch gaan bejegenen, maar dat we het probleem bij onszelf oplossen.

Een goede dialooggroep vraagt van de deelnemers dat zij zichzelf tot op zekere hoogte tussen haakjes zetten. Met dat 'zelf' is vooral het geconditioneerde, neurotische zelf bedoeld, het geheel van geprogrammeerde patronen en vaste opvattingen waarmee we ons geïdentificeerd hebben. Er wordt niet mee bedoeld dat we niet duidelijk aanwezig zijn. Integendeel: angst om iets naar voren te brengen dat van belang is voor het verloop van de dialoog is even neurotisch als alsmear aan het woord zijn.

Het moge duidelijk zijn dat het scheppen van een goed klimaat voor een echte dialoog niet eenvoudig is en hoge eisen stelt aan de deelnemers.

PRAKTISCHE PUNTEN

Wat betekenen deze algemene uitgangspunten concreet in de praktijk van de dialooggroep?

Allereerst is een sfeer van stilte, aandacht en alertheid nodig. Als de dialooggroep begint, vraagt dit van ons dat we bewust omschakelen vanuit onze sociale sfeer (die vaak gekenmerkt wordt door oppervlakkigheid en gedomineerd wordt door vaste omgangsvormen) naar een sfeer van stilte. Het is goed om de bijeenkomst te beginnen met een stilte en te proberen de verdieping die daarin kan optreden tijdens de groep niet kwijt te raken.

Luisteren naar anderen is essentieel. We moeten onszelf een beetje tussen haakjes zetten. Bijvoorbeeld door onze (geconditioneerde) reactie uit te stellen en zo ruimte te geven aan iets nieuws. Voorbeelden van zulke geconditioneerde reacties zijn: invullen en (subtieler): projecteren. In het laatste geval hebben we het zelfs niet eens in de gaten.

De groep is belangrijker dan ikzelf. Het gaat er bijvoorbeeld niet om of ik het zeg, maar dat het gezegd wordt. Dit vraagt om vertrouwen in het groepsproces en dat het uiteindelijk ergens toe leidt. Dat vertrouwen kan gemakkelijk op de proef gesteld worden, omdat het veronderstelt dat elk groepslid serieus genomen wordt. Als je je ergert, focus dan op deze ergernis, in plaats van als een Pavlov-hond te reageren.

Jezelf observeren is wellicht het belangrijkste wat je in een dialooggroep kunt doen. Het is de meest concrete vormgeving van 'jezelf tussen haakjes zetten'. Dit is niet hetzelfde als passief zijn of je terugtrekken. Als je het werkelijk doet, komt er daarna ruimte voor een stem die niet voortkomt uit je geconditioneerde patronen, maar uit een heel andere laag. Dan zul je spontaan reageren en er is geen spanning meer, omdat je zelf niet meer op het spel staat.