

Over Dialoog

David Bohm

- Bij een dialoog zegt iemand iets tegen een ander, maar wat die ander verstaat is nooit helemaal gelijk aan wat de spreker bedoelt. Wat de spreker zegt en wat de luisteraar hoort is *vergelijkbaar*, maar niet identiek. De spreker merkt dan ook het *verschil* op tussen wat hij bedoelde en wat de ander ervan heeft begrepen. Bij het nadenken over dit verschil ontdekt hij misschien iets wat relevant is voor zowel zijn eigen visie als die van de ander. Zo gaat het gesprek heen en weer, met steeds nieuwe inhoud die gedeeld worden door beide deelnemers aan het gesprek. In een dialoog probeert een spreker dus niet iets over te brengen dat hij al weet. Nee, in een dialoog komen twee mensen gezamenlijk tot iets, dat wil zeggen, ze creëren samen iets nieuws.
- Natuurlijk kan een dergelijke communicatievorm alleen leiden tot iets nieuws als de gesprekpartners in staat zijn om naar elkaar te luisteren, zonder vooroordelen en zonder elkaar te beïnvloeden. Beide partijen moeten oprecht op zoek zijn naar waarheid en coherentie. Ze moeten oude ideeën en intenties kunnen loslaten en bereid zijn om iets geheel nieuws te formuleren als dat nodig is. Als twee mensen in een dialoog slechts hun eigen ideeën of standpunten ventileren, alsof het informatie is, dan is het gesprek gedoemd om te mislukken. Want dan zal elke deelnemer de ander verstaan vanuit het kader van zijn eigen gedachten, die hij tracht te handhaven en te verdedigen. In zo'n geval vraagt niemand zich meer af of zijn ideeën kloppen – met als gevolg onoplosbare “communicatieproblemen”.
- Mensen hebben de neiging om zichzelf te identificeren met hun mening. Bovendien zijn onze meningen vaak sterk verbonden met ons eigenbelang. Het punt is dat we in de dialoog op zoek gaan naar de spanningen achter deze vooronderstellingen. In de dialoog onderzoeken we het denkproces *achter* de vooronderstellingen, niet de vooronderstellingen zelf.
- Het is belangrijk om in te zien dat je opvattingen het resultaat zijn van gedachten uit het verleden: van ervaringen van wat andere mensen hebben gezegd, en dit alles is geprogrammeerd in je geheugen. Je kunt je met die opvattingen identificeren en ze verdedigen, maar dat is niet erg zinvol. Want als je gelijk hebt, is dat niet nodig. En als je ernaast zit, zijn ze het verdedigen niet waard.
- Je bent geneigd om je opvattingen te zien als “waarheden”, ook al zijn het je eigen aannames en weerspiegelen ze je persoonlijke achtergrond.
- Als we samen dezelfde taak zouden hebben, zouden we ontdekken dat ieder van ons heel verschillende standpunten en vooronderstellingen heeft, waardoor het lastig wordt om tot een gezamenlijke aanpak te komen.
- In een echte dialoog – een groep die de dialoog volhoudt waarbij mensen elkaar leren kennen – kan een coherente denkbeweging ontstaan, een samenhangende communicatiestroom. Die stroom is niet alleen coherent op een niveau dat we ervaren, maar ook op een *stilzwijgend niveau*, op een niveau waarvan we alleen een vaag vermoeden hebben. Dat niveau is nog belangrijker.
- We zullen onze gedachten moeten delen, moeten leren om samen te denken, om verstandig te kunnen handelen en doen wat nodig is.
- Je moet niet verwachten dat de mensen meteen met persoonlijke vragen of problemen komen. Maar als je de dialoog week na week, maand na maand volhoudt, kan dat gebeuren. Er kan van alles op tafel komen, maar de mensen moeten elkaar beter leren kennen, elkaar gaan vertrouwen en een relatie krijgen, voordat ze dingen met elkaar willen delen.

- De groep is geen praatgroep voor problemen; het gaat vooral om culturele kwesties.
- In een dialooggroep worden geen besluiten genomen om iets te gaan doen. Dat is cruciaal. Anders zijn we niet vrij. We moeten een lege ruimte hebben waarin we ons niet verplicht voelen om iets te ondernemen of tot bepaalde conclusies te komen, iets te zeggen of niets te zeggen. De ruimte moet open en vrij zijn.
- Het voorstel is om in de dialoog geen agenda te voeren en niet te proberen om iets nuttigs te doen. Zodra we een nuttig doel nastreven zit daar een vooronderstelling achter die dat doel nuttig maakt en die vooronderstelling zal ons beperken. Verschillende mensen hebben verschillende meningen over wat nuttig is. En dat geeft problemen.
- Het gaat er in de dialoog om dat we onze vooronderstellingen *opschorten*: dat wil zeggen niet tot uiting brengen, maar ook niet onderdrukken. Verdedig ze niet, maar betwijfel ze ook niet. Beschouw ze niet als goed of slecht. Als je boos bent heb je de neiging om iets vervelends te zeggen tegen de ander. Maar stel nu eens dat je die reactie opschort. Je beledigt de ander niet, maar schort die belediging ook *in jezelf* op. Want ook als je die ander niet beledigt, kun je hem nog steeds in gedachten beledigen. Schort ook dit op, houd die reactie voor je, kaats haar terug. Stel het je voor als iets waar je naar kijkt in de spiegel.
- Elk serieus meningsverschil, of dat zich nu afspeelt in het gezinsleven of in de dialoog, betreft een andere visie op wat *absoluut noodzakelijk* is. Als meningsverschillen die vorm aannemen, is het niet meer mogelijk om in onderhandelingen uit te maken wat grotere prioriteit heeft. De standpunten kunnen dan niet meer worden aangepast. Als beide standpunten als absoluut noodzakelijk worden ervaren, dan kun je niets beginnen met onderhandelingen.
- Als je jezelf goed observeert merk je dat je de drang hebt om na te denken, een impuls om na te denken. Pas daarna volgt de gedachte en die gedachte veroorzaakt een gevoel, wat weer een nieuwe impuls geeft om na te denken, enz.
- Probeer te zien wat je intentie is. Je voelt een impuls om iets te zeggen en je ziet het resultaat vrijwel meteen verschijnen. Als iedereen daar aandacht aan zou schenken, zou er een nieuw soort denken ontstaan – tussen de mensen onderling, maar ook individueel – een denken dat proprioceptief (zelf waarnemend) is en niet in de gebruikelijke denkpatronen terugvalt die allesbehalve proprioceptief zijn. Je zou kunnen beweren dat vrijwel alle problemen van de mensheid te wijten zijn aan het feit dat ons denken niet proprioceptief is. Het menselijk denken creëert daardoor voortdurend problemen, die het vervolgens probeert op te lossen. Maar terwijl het die tracht op te lossen maakt het de zaak alleen maar erger. Want ons denken heeft niet in de gaten dat het die problemen zelf creëert. Hoe meer we nadenken, des te meer problemen er ontstaan, omdat het niet proprioceptief is wat ons denken doet.
- Het doel van een dialoog is niet om dingen te analyseren, om een debat te winnen of meningen uit te wisselen. Het doel is om onze eigen mening op te schorten en daarnaar te kijken – en om te luisteren naar de mening van anderen en die tevens op te schorten om erachter te komen wat dat alles te betekenen heeft. Als we de betekenis zien van al die meningen samen *worden we deel van een gemeenschappelijk denken*; ook al zijn we het misschien niet helemaal met elkaar eens. Zo kan blijken dat onze individuele meningen niet zo belangrijk zijn als we dachten – dat ze gebaseerd zijn op vooronderstellingen. Als we al onze meningen bij elkaar zien, kan het zijn dat we ons als groep creatief in een andere richting gaan

bewegen. We zouden de waardering voor al die betekenissen eenvoudig met elkaar kunnen delen; en daar zou onaangekondigd waarheid uit kunnen voortkomen – zonder dat we daarvoor kiezen.

- Als iets waar is hoef je niemand te overtuigen. Als je iemand probeert te overtuigen, is er kennelijk sprake van twijfel.
- We blijken allemaal vooronderstellingen te hebben waar we aan vasthouden en waardoor we neurochemisch uit balans raken.
- Als we erin slagen om onze reacties op te schorten en onze vooronderstellingen tussen haakjes kunnen zetten en observeren, dan kan de groep in eenzelfde bewustzijnstoestand komen. Dan kan ontstaan wat mensen missen – een gedeeld bewustzijn.
- Zolang we een defensieve houding aannemen – waarbij we ons krampachtig vastklampen aan onze vooronderstellingen en zeggen: “Ik heb gelijk” – wordt onze intelligentie afgeremd. Een verstandige aanpak vraagt dat we onze vooronderstellingen niet afschermen. Er is immers geen reden om je eraan vast te klampen als aangetoond kan worden dat ze niet kloppen. Bij een gezonde overtuiging staan we open voor argumenten die bewijzen dat onze vooronderstellingen onjuist zijn.
- In de dialoog gaat het ten diepste niet over waarheid – de waarheid kan ter sprake komen, maar de dialoog is primair gericht op *betekenisgeving*.
- Als je oog hebt voor het denken van de ander, wordt dat een deel van je eigen gedachten en ga je ermee om als met je eigen denken. Als dat emotioneel belastend is, deel je die last met elkaar. Je draagt hem samen met al die gedachten.
- De dialooggroep is er niet om te oordelen of te veroordelen. De groep moet eenvoudig kijken naar alle meningen en vooronderstellingen en proberen om die aan de oppervlakte te krijgen. Pas dan kan er een verandering optreden.
- Vooronderstellingen verhinderen een vrije communicatie. Die moet je zien te vermijden.
- Ervaring, kennis, denken, emotie, oefening – dat alles vormt ÉÉN GROOT PROCES!
- Neem een bos. Je kunt het je voorstellen als een voorraad hout. En dat is het ook voor een houthakker. Een kunstenaar zal zich datzelfde bos echter voorstellen als iets wat de moeite waard is om te schilderen. Iemand die van wandelen houdt, stelt zich het bos voor als een plek waar je ongestoord over mooie wandelpaden kunt lopen. Er zijn allerlei gedachtenvoorstellingen (representaties) mogelijk, waardoor het bos zich in onze waarneming steeds anders *presenteert*.
- We ontkomen er niet aan dat er gedachten in een feit terechtkomen, maar we maken pas echt een fout als we dat niet meer beseffen. Als we gaan denken dat het “zuivere” feiten zijn, kennen we er te veel waarde aan toe.
- Het wordt pas een probleem als we niet meer beseffen dat we van een gedachtenvoorstelling – een representatie dus – een objectief feit maken. Als we dat zouden beseffen, zou het geen probleem zijn. Dan zouden we in staat zijn om het “feit” naar waarde te schatten. Maar door onze huidige benadering lopen we het gevaar om aan “feiten” die nauwelijks waarde hebben, heel veel waarde toe te kennen.
- We moeten mensen niet zien als gevaarlijk, maar als slachtoffer van een verkeerde manier van denken.

- Als we inzien dat ons denken presentaties maakt van representaties, dan kunnen die ons niet langer bij de neus nemen.
- Als je de waarnemer en het waargenomene niet als één geheel ziet – als je de vooronderstellingen niet in verband brengt met de emoties – gaat alles fout.
- Vaak liggen reeds in de eerste vraag die je stelt de vooronderstellingen besloten die nou juist betwijfeld zouden moeten worden.
- Je kunt je reactie ook *opschorten*. Door de agressie de kans te geven zich te tonen, te floreren, te ontluiken, zodat je haar kunt observeren en kunt zien hoe ze in elkaar zit. Er ontstaan allerlei bewegingen in jezelf – fysieke gevoelens zoals een hart dat in je keel bonkt, je bloeddruk die omhooggaat, je ademhaling die steeds sneller gaat, de spanning in je lichaam; er doen zich ook allerlei gedachten voor, die bij die gevoelens horen. Observeer dat alles, word je bewust van de aanwezigheid van deze emoties en gedachten en van hun samenhang. Gewoonlijk beschouwen we gevoelens en lichamelijke reacties als één geheel en zien we onze gedachten als iets dat daar los van staat. Maar als je je bewust wordt van de samenhang, wordt duidelijk dat ze niet los van elkaar kunnen worden gezien.
- Stel dat je een gedachte hebt die heel krachtig is. Iemand heeft je de stuipen op het lijf gejaagd of je gekwetst en je zegt tegen jezelf: “Ik voel me gekwetst”. Kijk dan gewoon eens naar wat er bij jezelf gebeurt. Dat is veel moeilijker dan een gedachte observeren die minder kracht in zich heeft. Als je het niet kunt observeren op het moment dat het gebeurt, dan kun je er later misschien naar kijken – via de herinnering. Herinner je wat er is gezegd: doorloop de woorden die je hebben gekwetst en kijk wat er is gebeurd.
- Wat je moet doen is woorden zoeken die uitdrukking geven aan wat er is gebeurd en kijken wat het effect van die woorden is – niet om de inhoud van die woorden, maar om te zien wat ze met je *doen*. Er is een verschil tussen denken *over* gekwetstheid en *gekwetstheid denken*. Denken *over* gekwetstheid is zeggen dat die gekwetstheid zich *buiten jou* bevindt, als iets waarover je abstracte gedachten kunt hebben, net als over een tafel. Daarom moet je niet reageren, want gekwetstheid is niet als een tafel – die zit in je, *je bent haar*. De andere manier is dan ook *de gekwetstheid denken*, wat betekent dat je deze gedachte onderzoekt en laat produceren wat ze maar wil. Dat doe je door die gedachte in je lichaam en in je bewustzijn te laten zijn zonder haar te onderdrukken en zonder er gevolg aan te geven. Schort je reactie op in twee richtingen en laat haar zich aan je tonen. Kijk er eenvoudig naar.
- De juiste houding is: “Goed, ik erken dat mijn kennis niet volmaakt is. Ik laat even los wat ik hierover denk. Laten we eens zien.”. Vervolgens ontdek je wat er ontbrak aan je kennis en past dat aan. Maar als je die eerdere kennis hardnekkig verdedigt, raak je op een dwaalspoor. Er is geen reden om dat te doen, maar als mensen hebben we wel de neiging.
- We gaan verkeerd om met ons verlangen naar coherentie als we proberen de werkelijkheid coherentie *op te leggen*, in plaats van incoherentie op te speuren en los te laten.
- Elke verandering die echt waarde heeft moet plaatsvinden in het stilzwijgende en concrete denken – en niet alleen in het abstracte denken.
- Veranderingen in abstract denken zijn een belangrijke stap, maar niet voldoende. Er is ook verandering nodig van de manier waarop je lichaam reageert. Misschien zegt iemand: “Je fietst niet op de juiste manier. Je draait je stuur verkeerd om. Je moet

het in de richting draaien waarin je valt, want je instinct stuurt automatisch de andere kant op". Die kennis kan helpen, maar uiteindelijk moet dit een impliciet proces worden. Die impliciete kennis *krijg je pas door daadwerkelijk te gaan fietsen*. Daarmee corrigeer je de bestaande kennis. Er zit een zekere *dynamiek* in stilzwijgende kennis: al doende boek je resultaten en kom je zo steeds dichterbij je doel, waarna je weer doorgaat – steeds een stapje verder. Zo leer je telkens iets bij, totdat je kunt fietsen. Je kunt een abstract leerplan gebruiken, maar je hebt ook dit stilzwijgende leerproces nodig.

- Door aandacht gaan we de gevolgen van denken in ons en buiten ons beseffen. En krijgen we misschien ook aandacht voor de gevolgen die het denken in onszelf met zich meebrengt. Misschien gaan we zelfs beseffen hoe ons denken onze waarneming beïnvloedt.
- Bij proprioceptie (zelfwaarneming) zou je gezegd hebben: "Er was een impuls die me aan het denken zette. Toen dacht ik iets en kwam dat gevoel bij me op. Daarom voel ik me zo. Dat is alles". Maar besef je niet dat dit gevoel van een gedachte afkomstig is, dan zal je dat gevoel stilzwijgend zien als een directe waarneming van de werkelijkheid.