

Elke Wiss

Even tussen mij en mij

Hoe je je eigen denken
onderzoekt

Ambo|Anthos
Amsterdam

Inhoud

Proloog 9

Inleiding 13

- 1 Zelfonderzoek onderzocht 29
Waarom reflecteren niet genoeg is
- 2 In de rondte pruttelen of methodisch te werk gaan 47
Wat je doet als je denkt
- 3 Wat je nodig hebt voor goed denkwerk 65
Waarom James Blunt een goede praktisch filosoof zou zijn
- 4 Denkgereedschappen voor je zelfonderzoek 104
Hoe je je denken verheldert, versterkt en uitdaagt
- 5 Denken in de praktijk 219
Hoe je de gereedschappen toepast op je eigen vragen
- 6 Liever scrollen dan mentaal squatten 253
Waarom je je zelfonderzoek níét doet

- 7 Tussen jou en de anderen: een cultuur van
zelfonderzoek 276
Wat er gebeurt als een maatschappij stopt met bevragen

Epiloog 289

Geraadpleegde bronnen 291

Dankwoord 295

Appendix – De werkplaats: oefeningen 297

Noten 327

U richt uw blik op de buitenwereld,
en dat nu zou u vooral niet moeten doen.
Niemand kan u raad geven en helpen, niemand.
Er is maar één enkel middel. Voel uzelf aan de tand.

Rainer Maria Rilke
Brieven aan een jonge dichter (1929)

Proloog

Het is 15 januari 2009, 15.27 uur, ergens hoog in de lucht boven New York.

Gezagvoerder Chesley Sullenberger ('Sully') kijkt uit het raam van de cockpit van de Airbus A320-214. Enkele minuten eerder zijn ze vertrokken vanaf vliegveld LaGuardia in New York, op weg naar North Carolina. Het lijkt een rustige vlucht te worden; het is koud, een beetje bewolkt, maar het zicht is prima.

Sully en zijn collega Jeff kletsen wat over koetjes, kalfjes, hoe is het met de vrouw, de kinderen, o ja, hoe was dat ene feestje waar je over vertelde. Er lijkt niets aan de hand.

Maar dan.

Uit het niets zien ze donkere vlekken recht op de cockpit afkomen.

'Vogels,' zegt Sully. Inderdaad, het blijkt een groep ganzen. Er volgt een doffe klap, en direct daarna het geluid van uitvallende motoren.

In de cockpit wordt het stil.

Ze zitten op 3000 voet boven Manhattan. Geen motoren meer. Links niet en rechts niet. Er zijn 155 passagiers aan boord. Jeff en Sully checken alle knopjes, lampjes, hendeltjes in de cockpit, ze zien steeds meer rode knipperende lichtjes.

Het protocol is helder: probeer zo snel mogelijk terug te ke-

ren naar het vliegveld. Hun training, hun ervaring, alles wat ze ooit hebben geleerd schreeuwt: keer om, zoek een landingsbaan.

Het is wat het handboek voorschrijft, wat superieuren en collega's zouden doen, wat elke expert hun zou adviseren. De luchtverkeersleiding klinkt luid en dwingend: 'Keer om. Je moet een vliegveld zien te bereiken. Er is een baan vrij op LaGuardia.'

Jeff en Sully kijken elkaar aan. De luchtverkeersleider dringt aan: 'Baan twee-twee is vrij voor een landing.'

Maar ergens, in een deel van zijn brein dat verder kijkt dan protocollen, weet Sully dat ze het niet gaan halen. In een paar seconden moet hij kiezen: volg je wat je geleerd hebt, wat iedereen zegt dat je moet doen? Of durf je je eigen denken te vertrouwen?

Hij kiest het laatste. 'We gaan het niet halen,' zegt hij tegen de toren. 'We landen op de Hudson.'

Een passagiersvliegtuig laten landen op een rivier – het is nooit eerder gedaan, en technisch bijna onmogelijk. En toch. Sully kent zichzelf, hij heeft ervaring, hij kent zijn capaciteiten. Hij weet dat dit hun enige kans is.

De passagiers horen kort daarna zijn stem door de luidspreker. 'This is your captain. Brace for impact.'

De rest is geschiedenis: Sully stuurt het enorme gevaarte recht de Hudson in.

Alle 155 inzittenden overleven de landing. De 'Miracle on the Hudson' wordt wereldnieuws.¹



The Miracle on the Hudson

Zelfonderzoek onderzocht

Waarom reflecteren niet genoeg is

Waar hebben we het over? We doen alvast wat begripsonderzoek

Voordat je een onderwerp in duikt, is het handig om eerst goed af te bakenen wat het onderwerp precies *is* – en ook waar het op houdt.

Een van de filosofische principes, technieken zo je wilt, is begripsonderzoek; wat bedoelen we precies met concept X of Y? Wat is het verschil met andere begrippen en waarom kiezen we voor deze en niet die?

Als je je in de wereld van persoonlijke ontwikkeling, praktische filosofie en psychologie begeeft, kom je woorden als zelfreflectie, evaluatie en zelfonderzoek tegen. Je zou het jezelf makkelijk kunnen maken door het allemaal op één hoop te gooien en als synoniemen te beschouwen. Maar nee, het hele idee van kritisch, methodisch, analytisch werken, is dat je het jezelf juist moeilijk maakt. Dat je denkwerk doet.

Laten we daarom eerst deze begrippen onderzoeken: reflecteren, evalueren en zelfonderzoek. Daarmee zie je direct een klein voorbeeld van een denkvaardigheid (begripsonderzoek) in de praktijk; begripsonderzoek is belangrijk, daarover leer je verderop in dit boek meer.

Reflecteren: spontaan mentaal freewheelen

‘Ik doe eigenlijk wel veel aan zelfreflectie,’ zei Harald tegen me. ‘Als ik fiets, onder de douche sta of in de auto zit, dan denk ik na over wat er gebeurd is die dag. Over gesprekken die ik had, over wat ik anders had kunnen doen.’

‘Maar?’ vroeg ik.

‘Maar op de een of andere manier vergeet ik dan weer wat ik had bedacht. Of ik kom telkens op dezelfde gedachten uit. Het leidt niet echt ergens toe.’

Haralds ervaring is heel herkenbaar. Veel mensen doen op die manier aan zelfreflectie: tijdens een wandeling, onder de douche of in de auto blik je terug op een (moment van) je dag.

Als Harald onder de douche staat te mijmeren over zijn dag, is hij aan het reflecteren. Reflecteren is het spontaan terugkijken op ervaringen en nadenken over je gevoelens, gedachten en gedrag. Het gebeurt vaak tussendoor, zonder specifiek plan of structuur.

De antwoorden die zich aandienen zijn veelal psychologisch en verklarend van aard:

- ‘Ik voelde me in een hoek gedrukt, daardoor reageerde ik zo fel.’
- ‘Ik dacht: ze denkt vast dat ik gek ben, omdat ik dat gevoel vaak heb gehad als kind, op school en in het gezin.’
- ‘Ik was heel moe en had haast, ik reageerde feller dan nodig. Volgende keer moet ik even opletten en excuses aanbieden.’

Wat er níét gebeurt bij zelfreflectie is het gestructureerd en methodisch analyseren, toetsen en bevragen van je eigen gedachten, waarden, vooronderstellingen en overtuigingen. Je onderzoekt je denken en argumenten niet op waarheid, geldigheid, consistentie. Je vraagt je niet af: klopt het, wat ik daar dacht?

Het doel van reflecteren is eigenlijk altijd persoonlijke ont-

wikkeling; je wilt ‘een beter mens’ worden. Dat is nog een vaag begrip, maar dat is wel het idee. Mensen doen doorgaans niet aan zelfreflectie met de intentie om er horkeriger uit te komen.

Zelfreflectie is fijn, nuttig. Maar het is vaak ook willekeurig en mist de diepgang van grondige, methodische analyse van je eigen denken en overtuigingen. Zelfreflectie roept nog weleens beelden en associaties op waarbij mensen spontaan moeilijk gaan kijken, in de collegebanken bijvoorbeeld. Probeer het woord ‘reflectieverslag’ maar eens uit te spreken voor studenten, kijk hoever je komt voordat je overstemd wordt door gezucht en gesteun.

Bovendien is zelfreflectie ontzettend lastig. Ons ego heeft allerlei uitvluchten en mechanismes om onszelf te beschermen tegen gevoelens van schaamte, falen en frustratie.

In haar boek *Mijn ego heeft altijd gelijk* legt hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk glashelder uit hoe we allemaal een mentale innerlijke apotheek hebben om onszelf ongemak en schaamte te besparen. In onze mentale apotheek liggen allerlei denkfouten klaar die ons ego beschermen tegen ongemak en schaamte – handig, maar ze houden ons ook weg van eerlijk denken. ‘Hij was gewoon een eikel’ is sneller gedacht dan: wat deed ik eigenlijk? Roos Vonk laat in haar boek zien hoe briljant we zijn in het recht lullen van kromme situaties.

Continu is ons brein op de achtergrond bezig ons ego te redden uit sociaalpsychologische nood, vooral in sociale situaties, maar ook daarbuiten. ‘Medicijnen’ als de confirmation bias (informatie zoeken en interpreteren op zo’n manier dat het bevestigt wat je al denkt), de *self-serving bias* (waarbij je successen aan jezelf toeschrijft en mislukkingen aan de omstandigheden) of de fundamentele attributiefout (als het misgaat bij een ander ligt het aan diens (in)competentie, als het bij jou misgaat ligt dat aan de omstandigheden) en vele, vele andere denkfouten tieren welig in ons onbewuste.

Die innerlijke apotheek, die onbewuste processen waarmee we ons ego beschermen, legt als het ware een sluier over dat wat er aan de hand was; het is soms te spannend om dingen te zien zoals ze waren, gedachten écht te denken en te verwoorden. Daarom creëert ons brein een vangnet, een escape in de vorm van sussen, recht lullen en goedpraten. Heel fijn, want het houdt je comfortabel. En onwenselijk, want het houdt je... comfortabel.

Groei en zelfkennis vindt doorgaans niet plaats in het comfortabele, maar daarbuiten. Omdat ons onbewuste, ons ego, zo goed is in onszelf voor de gek houden, heb je vaardigheden nodig om daardoorheen te prikken. Die vaardigheden vind je in dat wat filosofen constant doen: kritisch denken.

Evalueren: toetsen aan criteria

‘Als ik aan zelfreflectie doe,’ vertelde Efraim, ‘kijk ik aan het eind van mijn werkdag of ik mijn doelen heb gehaald. Of ik efficiënt heb gewerkt, of mijn acties klopten met wat ik wilde bereiken.’

Wat Efraim beschrijft is geen reflectie maar evaluatie. Bij evalueren toets je je prestaties, gedrag of ervaringen aan vooraf gestelde criteria. Je vraagt je af:

- Is het gelukt wat ik wilde bereiken?
- Heb ik effectief gehandeld?
- Wat ging goed en wat kan beter?

Evalueren is vaak iets gestructureerder dan reflecteren. Je hebt een duidelijk kader waartegen je jezelf afzet.

Maar ook hier zit een beperking: je bevraagt de criteria zelf niet.

Je onderzoekt bijvoorbeeld niet of je doelen wel de juiste waren, of je überhaupt doelen zou moeten hebben of wat ‘een doel’ precies is.

Het verschil tussen reflectie en evaluatie zit hem dus in het vertrekpunt: bij reflectie begin je open en onderzoekend, bij evaluatie begin je met een idee van wat ‘goed’ en ‘wenselijk’ of ‘verkeerd’ en ‘onwenselijk’ is.

Beide zijn waardevol, maar ze dienen verschillende doelen. Door dit onderscheid te kennen kun je bewuster kiezen welke benadering past bij wat je wilt bereiken.

En dan: zelfonderzoek

Wat is zelfonderzoek dan? Hoe verschilt dat van de andere twee? Laten we even beginnen met een – gesimplificeerd – voorbeeld.

Anna is projectmanager en merkt dat ze zich regelmatig ergert aan haar collega Tim, die zijn deadlines vaak niet haalt.

Als Anna reflecteert, denkt ze na over haar gevoelens en gedachten bij de situatie. Ze probeert die gevoelens en gedachten te interpreteren en verklaren: ik voel me gefrustreerd als Tim weer te laat is met zijn deel. Waarschijnlijk omdat ik zelf altijd op tijd ben en punctualiteit belangrijk vind. Misschien moet ik wat geduldiger zijn.

Als Anna evalueert, toetst ze de situatie aan criteria: was mijn reactie professioneel? Heb ik duidelijk gecommuniceerd? Wat kan ik anders doen om de deadlines te halen? Of ze pakt het handboek van de organisatie erbij: wat hebben wij afgesproken over deadlines?

Als Anna aan zelfonderzoek doet, doet ze iets anders:

- Ze onderzoekt haar denken: wat versta ik precies onder ‘professionaliteit’?
- Ze bevraagt haar aannames: is punctualiteit altijd belangrijk? Waar baseer ik dat op? Welke argumenten heb ik daarvoor?
- Ze analyseert haar waardeoordelen: wat maakt iemand tot een ‘goede’ collega?

- Ze zoekt naar blinde vlekken: welke andere perspectieven zie ik over het hoofd? Wat zijn de beste argumenten tégen mijn eigen overtuiging dat een deadline altijd gehaald moet worden?

Zie je het verschil in actie? Ik zal nergens beweren dat het een altijd beter is dan het ander. Ik wil simpelweg dat je je bewust bent van je opties.

‘Kunnen we het niet gewoon op één hoop gooien? Reflecteren, zelfonderzoek, maakt niet uit toch?’ vroeg een deelnemer tijdens een workshop. ‘Hebben we echt een derde begrip nodig?’

Op zich geen gekke vraag, maar toch pleit ik voor zelfonderzoek als derde begrip. Waarom? Omdat zelfreflectie vaak te vrijblijvend blijft – wat mijmeren onder de douche, wat gedachten tijdens het autorijden. En evaluatie is weliswaar systematischer, maar blijft binnen vooraf bepaalde kaders zonder die kaders zelf ter discussie te stellen.

Zelfonderzoek gaat een stap verder. Het is als het verschil tussen naar een landschap kijken (reflectie), het landschap in kaart brengen (evaluatie) en daadwerkelijk de grond omwoelen om te zien wat eronder zit (zelfonderzoek).

Het is juist dat derde begrip, zelfonderzoek, dat je met praktisch filosofisch denkgereedschap kunt doen en dat een ander resultaat heeft dan reflectie en evaluatie.

Een definitie dan. Mijn definitie van zelfonderzoek zou zijn:

Het systematisch, kritisch en methodisch analyseren, toetsen en bevragen van je eigen ideeën, overtuigingen, waarden en vooronderstellingen.

Kortom: denken over je eigen denken.

Bij zelfonderzoek stel je vragen als:

- Klopt het wat ik hier denk?
- Is dit een goed argument of praat ik mezelf iets aan?
- Volgt de conclusie die ik hier trek logischerwijs uit mijn eerdere gedachten?
- Welke denkfout maak ik mogelijk?
- Welke andere perspectieven zijn er op deze kwestie?
- Wat moet ik als 'waar' beschouwen om dit te kunnen denken?
- Als ik dit vind, wat betekent dat dan voor andere situaties?

Het is niet altijd comfortabel – sterker nog, als het comfortabel voelt, doe je het mogelijk niet grondig genoeg. Je zult jezelf betrappen op denkfouten, op redenaties die niet kloppen, op vooronderstellingen die je nooit onderzocht hebt. Maar juist in dat ongemak schuilt de groei.

Er zit ook een element van evaluatie in: je toetst je gedachten aan logica, aan consistentie, aan houdbaarheid. Maar anders dan bij een 'gewone' evaluatie onderzoek je ook de criteria zelf. Niet alleen: heb ik dit goed aangepakt? Maar ook: wat versta ik eigenlijk onder 'goed' en waarom?

Het doel? Helderder denken. Schoner denken. Doordachter denken. En uiteindelijk: wijzer worden over jezelf en je plek in de wereld.

Als je deze drie vormen kent – reflectie, evaluatie en zelfonderzoek – wordt het makkelijker ze bewust in te zetten. Die gedachten tijdens je autorit? Dat is reflectie. Prima, maar wellicht niet grondig genoeg. Dat lijstje plus- en minpunten in de vergadering? Dat is evaluatie. Nuttig, maar misschien te beperkt. Echt zelfonderzoek gaat dieper en vraagt meer van je. En het levert ook iets anders op.



Even tussen jou en jou

- Nu je meer weet over de verschillen tussen reflecteren, evalueren en zelfonderzoek, kun je voor jezelf benoemen wat jij meestal doet? Reflecteer je? Evalueer je vooral?
- Als je reflecteert, wat doe je dan precies? Herken je het vluchtige karakter ervan?
- Welke onbewuste criteria hanteer jij als je evalueert?
- Als je nu denkt aan 'zelfonderzoek', wat komt er dan bij je op?

Je wordt wat je denkt

'Ik ben niet goed in voetbal.' Met dat kleine zinnetje bestempen kinderen op het schoolplein zichzelf tot niet-voetballer. Ze gaan aan de kant staan tijdens de pauze, kiezen een andere sport bij gym, zeggen 'nee' als vriendjes vragen om mee te doen. Twintig jaar later hoor je datzelfde kind – maar in volwassen uitvoering – zeggen: 'Zie je wel, ik kan niet voetballen.'

Natuurlijk kan hij niet voetballen. Niemand wordt geboren met een voetbal aan de voet, zelfs Messi niet. Oké, die net wel, maar hij is echt een uitzondering. De rest van ons gewone sterfelingen moet toch echt met vallen en opstaan 'leren voetballen'. Maar door te geloven dat je 'niet goed bent in voetbal' vermijd je precies die activiteiten die je er beter in zouden maken.

Dit mechanisme beperkt zich niet tot voetbal of sport, het raakt de kern van wie we denken te zijn en wat we denken te kunnen. Marscha liet me dat glashelder zien toen ze bij me kwam voor een denkgesprek.

Ze runde al jaren een praktijk als hondengedragstherapeut. Met succes – de paar klanten die ze had waren laaiend enthousiast. Maar het lukte haar niet om genoeg nieuwe klanten te krijgen. 'Ik ben gewoon niet zo goed in sales,' zei ze. 'Dat verkoperige, dat gladde, dat is niks voor mij.'

Die overtuiging had grotere gevolgen dan het missen van een potje voetbal op het schoolplein. Door te geloven dat ze 'niet goed was in sales' vermeed Marscha elk verkoopgesprek. Door

geen verkoopsgesprekken te voeren werd ze er ook niet beter in. En zo werd haar overtuiging elke dag opnieuw bevestigd: ‘Zie je wel, ik ben gewoon niet zo’n goede verkoper.’

Het werkt als een trekkerspoor in een modderig pad. Elke keer dat je dezelfde gedachte denkt (ik ben niet creatief, presenteren is niks voor mij), wordt dat spoor dieper. Zonder dat je het doorhebt, verandert een losse gedachte in een identiteit. Wie weleens met z’n fiets in zo’n trekkerspoor is beland, weet: hoe dieper het spoor, hoe moeilijker het is om er nog uit te sturen. Je landt geheid op je bakkes.

Het lastige is: we weten vaak niet eens waar onze overtuigingen vandaan komen. Je adopteert ze tijdens je leven van je ouders (‘Je bent net als je vader, niet handig met cijfers’), leraren (‘Je bent meer een doener dan een denker’), vrienden, media en de maatschappij. Het is als een grabbelton waar je blind in rondvoelt. Je trekt er overtuigingen uit zonder ze te toetsen, zonder je af te vragen of ze wel kloppen – en stopt ze linea recta in je rugzak.

Natuurlijk heeft niet iedereen dezelfde startpositie. Ik zal bijvoorbeeld niet snel een concertpianist worden met mijn kleine handen. Maar daar gaat het niet om. We nemen vaak dingen als ‘waarheid’ aan die eigenlijk voorspellingen zijn – selffulfilling prophecy’s omdat we ernaar gaan leven.

Denkwerk betekent dat je die grabbelton eindelijk eens omkeert en kritisch kijkt naar wat eruit rolt. Want hier is het punt: je wordt wat je denkt. En: je kunt kiezen wát je denkt. Die keuze begint met het onderzoeken van je gedachten, met het bevragen van je overtuigingen. Het is de enige manier om te voorkomen dat je over twintig jaar nog steeds aan de kant staat, wachtend op een potje dat je allang had kunnen meespelen.

Zelfonderzoek: word je daar een beter mens van?

Dit inzicht – dat je letterlijk wordt wat je denkt – maakt al een beetje duidelijk waarom zelfonderzoek zo waardevol is. Maar

wat levert het je dan concreet op? Waarom zou je tijd en energie steken in het onderzoeken van je eigen denken? Er zijn immers ook mensen die nevernootniet aan zelfonderzoek doen, die glijden gewoon lekker door hun dagen en hebben het ook naar hun zin, gaan naar het werk, even de hond uitlaten, maaltijdsalade halen bij de Appie, even netflixen voor het slapengaan, nog een keer rondje met het hondje, huppakee heerliedepeerlie. Het is ook gedoe, zelfonderzoek, het kost tijd, moeite en meer van die dingen. Waarom zou je?

Omdat je anders geleefd wordt door je onbewuste overtuigingen. Voor sommige mensen is dat vast prima. Lekker comfortabel, geen gedoe. Maar voor mij niet, en ik vermoed voor jou ook niet – anders was je nooit aan dit boek begonnen. Daarom: concrete voordelen van zelfonderzoek, stuk voor stuk praktisch toepasbaar in je dagelijks leven. Een zogezegd ‘wat heb ik er precies aan’-lijstje. En er is nog een voordeel: als je halverwege even vastloopt of je motivatie kwijt bent, herinnert dit lijstje je eraan waar je het allemaal voor doet.

Hier zijn de belangrijkste voordelen die zelfonderzoek je kan brengen:

1 Kritisch denkvermogen

Onafhankelijker denken

Kritisch denkvermogen betekent onafhankelijker denken. Met zelfonderzoek ontwikkel je een soort bullshitradar, voor het denken van anderen en dat van jezelf. Het stelt je in staat om onderscheid te maken tussen wat je écht weet en wat je denkt te weten. Het besef dat veel ‘waarheden’ in je hoofd eigenlijk aanvechtbare aannames zijn, schept vrijheid en ruimte in je denken.

Denk maar eens aan hoe vaak je je hebt laten misleiden door je eigen gedachten: hij vindt me vast niet aardig, ik ben nu eenmaal niet creatief, het is normaal om je zo te voelen in deze situ-

atie. We accepteren zulke gedachten vaak zonder bewijsmateriaal, zonder kritische blik.

Met een getraind kritisch denkvermogen doorzie je deze zelfmisleiding beter. Je herkent denkfouten bij jezelf zoals overhaaste conclusies, valse oorzaak-gevolgverbanden en selectieve waarneming. Je ziet helderder wanneer je redeneert vanuit frustratie, angst of wensdenken in plaats van feiten. Je betrapt jezelf op het verdraaien van informatie om je overtuiging te bevestigen.

Deze vaardigheid verandert hoe je naar de wereld kijkt. Je wordt minder manipuleerbaar. Je wordt ook minder kwetsbaar voor desinformatie. In een wereld waar iedereen met grote stelligheid van alles beweert, waar het onderscheid tussen echt en niet echt vervaagt, waar fake news gewoon tussen het nieuws staat, is onafhankelijk, autonoom denken misschien wel de grootste vrijheid die er is.

In discussies en gesprekken merk je het verschil als je onafhankelijker denkt: je argumenten worden sterker omdat ze gestoeld zijn op daadwerkelijk bewijs in plaats van op onderbuikgevoelens. Je kunt beter uitleggen waarom je iets vindt, niet alleen *dát* je het vindt. En als je moeite hebt je mening te verwoorden – of er überhaupt een te vormen – is kritisch denkvermogen precies wat je nodig hebt.

Uiteindelijk bouw je vertrouwen op in je eigen oordeelsvermogen. Niet het overmoedige vertrouwen van ‘ik heb altijd gelijk’, maar het rustige vertrouwen van ‘ik kan uitzoeken wat waar is en wat wijs is’. En dat is misschien wel de grootste winst.

2 Emotionele precisie

Van ‘ergens pijn’ naar precieze diagnose

Als we het over emoties hebben, zijn we vaak helemaal niet zo helder. ‘Ik voel me rot,’ zeg je tegen een vriend. Maar wat voel je

dan precies? Angst? Teleurstelling? Machteloosheid?

Emotionele precisie geeft je een taal voor wat er binnen in je gebeurt.

Door zelfonderzoek leer je nauwkeuriger te kijken naar wat er in je omgaat – dat je vervolgens ook beter kunt benoemen. Het is als het verschil tussen ‘ik heb ergens pijn’ en precies kunnen aanwijzen waar het zeer doet. Met emotionele precisie transformeer je vage, overweldigende gevoelens naar specifieke, benoembare ervaringen.

Je kunt er ook helderder over praten met anderen. ‘Ik voel me rot’ wordt ‘Ik ben teleurgesteld omdat ik zo had gehoopt dat...’ Over die precisie beschikken is heel fijn – voor jezelf én in je gesprekken met anderen.

Deze vaardigheid doorbreekt de macht die onbenoemde emoties over je hebben. Wat je kunt benoemen, kun je hanteren. Vage emoties krijgen je in hun greep; benoemde emoties bieden je inzicht en zijn een interessante informatiebron.

3 Authentieke keuzes

Van gewoonte naar bewuste keuze

‘Ik mag deze mensen heel graag, maar ze stemmen op een partij waar ik niks mee kan,’ vertelt een vriendin. ‘Ik ga die gesprekken uit de weg. Om ongemak te voorkomen, denk ik. Maar eigenlijk wil ik me wel uitspreken. Nu verloochen ik mezelf, en dat voelt niet goed.’

Een mooi voorbeeld van incongruentie: je denken, voelen en handelen liggen niet op één lijn. Je kent het vast: je zegt ‘ja’ terwijl je ‘nee’ voelt. Je slikt kritiek in waar je die beter had kunnen geven. Je ontwijkt een vraag, waar je later spijt van hebt. En dan is er dat moment in de auto, waarop je jezelf op je kop gaat zitten geven: ik had dát moeten zeggen! Of ik had zus en zo moeten doen/niet moeten doen!

Door zelfonderzoek ontdek je steeds scherper wat écht bij je

past. Wat je belangrijke waarden zijn, waar je grenzen liggen, wat voor jou een no-go is. Die helderheid werkt door in alles: je vriendschappen worden echter, je werk bevredigender, je relaties dieper. Je weet immers beter wat je te zoeken – en te vermijden – hebt.

4 Mentale weerbaarheid

Steviger in je schoenen

Als je regelmatig sport, worden de klussen thuis een stuk lichter om uit te voeren. Een volle wateremmer sjouwen, die zware bank verplaatsen; dat lukt beter als je fysiek fit en sterk bent.

Zo werkt het ook met mentale training; helder denken zorgt ervoor dat je minder snel gevloerd wordt door problemen. Die training betaalt zich uit als het leven je uitdaagt. Je wordt weerbaarder.

In crisissituaties blijf je helderder denken. Waar anderen in paniek raken, kun jij een stap terug doen en de situatie overzien. Je bent niet immuun voor emoties, maar je wordt er niet door overspoeld.

Je zelfbeeld wordt minder afhankelijk van externe omstandigheden. Een slechte dag maakt je geen slecht mens. Een tegenslag definieert je niet. Je kunt onderscheid maken tussen wat er gebeurt en wie je bent.

5 Relativeringsvermogen

Van enorme berg naar molshoop

Die presentatie die niet liep zoals je wilde. Die opmerking van je collega die je dwarszit. Die deadline die je niet haalde. Hoe groot maak je het in je hoofd? Door zelfonderzoek leer je kijken naar je eigen gedachten: waarom vind ik dit zo belangrijk? Wat zég ik hier nu precies? Klopt dat ook? Welk bewijs heb ik ervoor? Wat zegt mijn reactie over mijn kijk op de wereld?

Praktisch filosofisch zelfonderzoek leert je hoofdzaken van bijzaken te scheiden, je gedachten in een breder perspectief te plaatsen, te zien wanneer je van een molshoop onbewust een berg aan het maken bent. Je ontwikkelt het vermogen om te onderscheiden tussen wat belangrijk is en wat zich als belangrijk voordoet.

Er zijn van die mensen met een bepaalde lichtheid over zich. Die zichzelf én het leven niet helemaal uitgevogeld hoeven te hebben. Die met aandacht luisteren en toch die twinkeling in hun ogen houden. Die stevig staan zonder star te worden. Het zijn vaak mensen die zichzelf goed kennen, maar ook weten dat ze nog lang niet uitgeleerd zijn. Die nieuwsgierig blijven naar zichzelf en naar anderen. Die kunnen spelen met verschillende perspectieven, omdat ze niet vastzitten in één manier van kijken.

Door praktische filosofie kun je die lichtheid ontwikkelen. Je leert met een frisse blik naar jezelf te kijken. Je ontdekt humor in je eigen patronen. Je wordt vrijer, speelser in je denken, met meer zelfspot.

6 Denkvreugde

Plezier in puzzelen met je eigen puinhoop

Los van al het ‘nut’, van al het ‘wat heb ik eraan’ is het ook de moeite waard om gewoon te zeggen: het levert plezier op, dat denken, dat gevlooi met concepten, beweringen en argumenten, vooronderstellingen en interpretaties.

In workshops en denkgesprekken kan ik het moment dat het kwartje valt, en dat frustratie plaatsmaakt voor lol, bijna aanwijzen. Dat moment dat iemand iets begrijpt over zichzelf, kan lachen om onjuiste aannames en verbanden, om loze argumenten. Dan ontstaat er een soort twinkeling in de ogen, omdat mensen doorkrijgen dat er een hele speeltuin van denkdingen op ze ligt te wachten.

Het is de vreugde van het begrijpen, van het doorgronden,

van wijzer worden. Het plezier zit in het moment dat je een gedachtepatroon ontrafelt. In de helderheid die ontstaat als je ontdekt hoe jouw denken werkt. In het besef dat een gedachte die je altijd voor ‘waar’ hield, eigenlijk een aanname is – en dat je dus vrijer bent dan je dacht.

Want als je eenmaal de smaak te pakken hebt, is er weinig wat meer voldoening geeft dan helder denken.

7 Praktische wijsheid

Van kennis naar wijsheid

Kennis hebben is één ding. Weten hoe je die moet toepassen is een tweede. Maar échte wijsheid? Dat is weten waarom je doet wat je doet, en of dat het juiste is om te doen.

Filosoof Menno de Bree geeft in *Filosofie Magazine* een goed voorbeeld: ‘Neem dokters in opleiding: die moeten in de eerste plaats een enorme berg feitenkennis tot zich nemen, en ook weten waar je die kennis kunt verkrijgen. Daarnaast krijgen ze veel competentietrainingen, en leren ze bijvoorbeeld om slecht-nieuwsgesprekken te voeren. Maar er wordt relatief weinig aandacht besteed aan praktische wijsheid, aan het leren maken van morele denkstappen en het afwegen van verschillende morele argumenten.’²

Door zelfonderzoek ontwikkel je wat de oude Grieken *phronèsis* noemden: praktische wijsheid.³ Het vermogen om in specifieke situaties te zien wat er werkelijk toe doet. Om morele denkstappen te maken en verschillende perspectieven tegen elkaar af te wegen.

Deze wijsheid gaat verder dan feitenkennis of vaardigheden. Het is het vermogen om te zien wat een situatie van je vraagt. Om intelligent en weloverwogen te handelen, juist als er geen kant-en-klare antwoorden zijn. Om steeds opnieuw te onderzoeken of je het juiste doet – niet alleen of je het goed doet.

In een tijd waarin we elkaar makkelijk wegzetten als ‘dom

rechts' of 'woke links' kan dit soort praktische wijsheid ons helpen het gesprek open te houden. Het helpt je om je oordeel even uit te stellen, vragen te stellen in plaats van standpunten te pomen, en zo ruimte te houden voor wederzijds begrip – ook als je het fundamenteel oneens bent.

Zo wordt praktische wijsheid geen einddoel maar een voortdurende oefening. Een manier van kijken en denken die je steeds verder aanscherpt en verfijnt, die met je meebeweegt omdat het leven je uitdaagt tot steeds opnieuw afwegen, kiezen, nadenken.

De dag dat ik een kip doodde

We hadden de kippen net een paar weken toen ik voor werk een paar dagen wegging.

De dag dat ik thuiskwam, een zomerse zaterdag, was mooi; de zon scheen, de kat en de hond kwamen me gedag zeggen.

Onze zoon van anderhalf kroop op schoot toen ik aan de tuintafel ging zitten.

De kippetjes scharrelden gezellig om ons heen. Een van de dames, Doortje, zag er niet goed uit; haar veren waren uitgevallen, ze hinkte wat en ze was sloom en afwezig. We bekeken haar eens goed, raadpleegden Google en belden de kippenspecialist van de boerderijwinkel. Na behandeling met medicijnen zetten we haar rustig in het hok.

De volgende ochtend: mijn man stond pannenkoekjes te bakken, de kippen liepen allemaal buiten, behalve... juist. Ik keek in het hok en daar lag ze, ogen half dicht, van de stok gevallen en niet meer op haar pootjes te krijgen.

Ik wist hoe laat het was: Doortje ging het niet redden. Wat nu? De opties: een dierenarts zien te vinden op zondag, tegen beter weten in nog wat aanmodderen met medicijnen, een buurmens bellen die hier raad mee wist, of de kip zelf doden.

Ik maakte razendsnel een rondje langs de opties. Een dierenarts betekende voor Doortje: in een reismandje, autorit, kille dierenartspraktijk. Anderhalf uur extra lijden. Medicijnen zou-

den haar lijden ook alleen maar verlengen. Aanmodderen zou ik doen uit ongemak, om niet te hoeven doen wat eigenlijk moest gebeuren. Een buurmens bellen had gekund, maar dit was mijn verantwoordelijkheid. En soms hoort daarbij dat je een kip uit haar lijden verlost.

Dat ik zo snel tot die keuze kwam, was omdat ik het denkwerk ervoor al had gedaan. Bij het adopteren van de kippen had ik dit scenario al overdacht: soms worden ze ziek of raken gewond. Als het nodig is, moet ik ze uit hun lijden kunnen verlossen. En ook draag ik de gedachte al langer met me mee dat als je dieren eet, je ook bereid moet zijn er een te doden. In theorie dan toch.

Terwijl man en kind aan de havermoutpannenkoekjes zaten, bekeek ik YouTube-filmpjes over verschillende manieren om een kip snel en pijnloos te doden. Na een aantal video's wist ik: nu moet ik kiezen. Meer kijken zou alleen uitstel zijn. Ik koos voor de bijl uit het houthok.

Het was rot, naar, afschuwelijk. Huilend en 'sorrysorrysorry' mompelend heb ik Doortje afgemaakt. Maar ik wist dat dit de diervriendelijkste optie was – meer lijden was haar bespaard gebleven.

Later vertelde ik dit verhaal aan een vriendin. Ze zei: 'Wat daadkrachtig van je. Ik heb ook kippen gehad, maar ik had dit niet gedurfd.'

Ik realiseerde me: dit was niet alleen daadkracht. Dit was voorbereiding. Ik kon dit doen, omdat ik het denkwerk al had gedaan – eerder, op een rustig moment, zonder druk. Toen dacht ik al na over wat ik belangrijk vond: voor de kippen (vrij kunnen scharrelen, snel einde als het nodig was), voor mezelf (alleen goed vlees eten, bereid zijn zelf te doden), en als algemene waarde: mijn eigen ongemak gaat niet vóór doen wat ethisch goed is.

Daar kijk ik nu met gemoedsrust op terug. Het was misschien iets anders dan 155 passagiers boven de Hudson, maar de vraag

was dezelfde: wat doe je als je alleen nog kunt terugvallen op je voorbereiding?



Even tussen jou en jou

- Heb jij weleens een beslissing moeten nemen die tegen je gevoel inging, maar wel klopte met je waarden? Wat hielp je toen?
- Kun jij een moment terughalen waarop je terugviel op eerdere overwegingen of zelfonderzoek?
- In wat voor situaties zou jij willen dat je vooraf al beter had nagedacht over wat je belangrijk vindt?
- Waarin wil jij voorbereid zijn – niet met een plan, maar met helderheid?
- Wat betekent verantwoordelijkheid nemen voor jou, in het klein?

In dit hoofdstuk zagen we waarom zelfonderzoek zo waardevol is. Je hebt ontdekt dat je verder moet gaan dan reflecteren of evalueren om echt inzicht te krijgen in wat je denkt én hoe je denkt.

Maar wat betekent dat precies, dat ‘denken’? Wat doen we eigenlijk, als we denken? Waar hebben we het precies over als we het hebben over ‘denken als ambacht’? Want niet alles wat zich in je hoofd afspeelt is denken. Sterker nog, vaak *dén*ken we vooral dat we denken...