een verschillig gesprek

hoe we elkaar weer vinden

met woorden

kim jansen

Fier

een verschillig gesprek

hoe
we
elkaar
weer
vinden

met
woorden

kim jansen

Fier

inhoud

voorwoord 9
inleiding 11

Deel 1 Uit verbinding 19

1 gespreksarmoede | de stilte onder de ruis 23
Onmiskenbare signalen 25
De prijs die we betalen 38

2 schermen & snelheid | de versnellers van onze gesprekserosie 43
Disconnected door connected te zijn 45
De jacht op aandacht 55

3 subjectivisme | de mentale kernoorzaak 61
Verlies van wij 63
Waarheid als privébezit 70
Gevangenen van ons eigen gelijk 82

4 polarisatie & spektakel | de sociale uitwas én extra olie op het vuur 91
Verscholen verzuiling 93
Het theater aan de macht 101
De tirannie van de emotie 109

5 intersubjectivisme | de verbindende kracht van een verschillig gesprek 119
Het gesprek als breekijzer 121
Verschilligheid als grondhouding 127
Een nieuwe gesprekscultuur 134

Deel 2 In verbinding 143

6 aanwezigheid | openstaan voor het gesprek 147
In gesprek met jezelf 150
Geplande vertraging 155
Bewust offline 159
Face-to-facecontact 164

7 andergerichtheid | aandacht hebben voor elkaars verhaal 171
Oog voor de onderstroom 174
Luisteren als actieve daad 178
Vragende vragen 184
Alert op verschillen 189

8 redelijkheid | balanceren tussen inhoud en relatie 195
Deugdelijkheid boven gelijkhebberij 198
Rekenschap afleggen 204
Minder drama, meer verstand 208
Sturen vanuit mildheid 213

9 moedigheid | het ongemak opzoeken 217
Onzekerheid als part of the game 220
Groeien door confrontaties 224
Niet uitchecken 230

10 verkleurbaarheid | veranderen waar dat passend is 237
Uit je bubbel 240
Op zoek naar wat we delen 249
Ruimte voor het onverwachte 257
De kracht van kletspraat 264

epiloog 273
bronnen 275
dankwoord 283
over kim 285

inleiding

Sla de krant eens open en kijk hoe vaak er staat: we moeten met elkaar in gesprek gaan. Bijna elk artikel, opiniestuk of interview eindigt ermee. Of met varianten daarop: open communiceren, de dialoog starten, écht naar elkaar luisteren. Het zijn woorden waarmee veel mensen hun zorgen en toekomstbeeld afsluiten. Of het nou wetenschappers, politici, leerkrachten of bestuurders zijn. Het opmerkelijke is niet dát deze oproep steeds wordt gedaan, maar dat het zo weinig effect lijkt te sorteren. Want terwijl het gesprek voortdurend wordt gepredikt, verdwijnt het steeds meer uit de praktijk. De oproep tot dialoog lijkt daarmee te fungeren als slotformule: een moreel keurmerk dat suggereert dat het probleem is benoemd, en daarmee opgelost.

Blijkbaar weten we diep vanbinnen dat het gesprek de sleutel is en ook dat we die sleutel kwijt zijn, maar toch komen we zeer moeizaam in beweging. Hoe vaak loopt een gesprek niet hoog op of volledig uit de hand, muurvast of helemaal dood? Het is welles-nietes of nietes. Hoe kan dat? We zijn toch sociale wezens, gemaakt om ons te verbinden? Met ons vermogen tot communicatie hebben wij het als unieke diersoort voor elkaar gekregen om op ongekend grote schaal samen te werken. Waar gaat het dan mis?

Ons armoedige gespreksleven

We zenden meer, maar converseren minder. We zijn altijd bereikbaar, maar zelden werkelijk aanwezig. We leven in bubbels waarin we het gesprek met andersdenkenden gemakkelijk kunnen ontwijken. Terwijl we juist nu, in een tijd vol kolossale uitdagingen, het gesprek harder nodig hebben dan ooit. Maar precies die vaardigheid en verbinding wankelen. Hoe herstellen we de kunst van

gespreksvoering? Hoe komen we tot een gezonde gesprekcultuur? Om daar antwoord op te krijgen, zullen we eerst de boosdoeners moeten doorgronden. Pas dan kunnen we onszelf tot de orde roepen en werken aan iets wat we zelden bewust cultiveren: ons eigen gespreksleven. Want we praten over ons liefdesleven, ons gezinsleven, ons werkleven, ons seksleven, maar we hebben het nooit over ons gespreksleven. Terwijl dat net zo goed om onderhoud vraagt.

Ik ga je nu beledigen, geruststellen én bezorgd maken: het is hoogstwaarschijnlijk niet zo best gesteld met je gespreksleven (en eerlijk is eerlijk, ook met het mijne niet). Dat is niet jouw persoonlijke falen. Het is gewoon ontstellend moeilijk. Het gaat bijna niemand gemakkelijk af. Een goed gesprek kan rommelig, intensief en ongemakkelijk zijn. Een app, chat of mail sturen is daarentegen zo gepiept. En we kunnen het ons inmiddels nóg makkelijker maken door de ander helemaal uit de communicatie te halen en ons tot een chatbot te wenden. Ook het schrijven van een boek kan zonder wrijving. We leven graag in dat comfortabele communicatiedomein. Maar het is juist dat gemak dat ons communicatief armer maakt.

Elkaar weer vinden met woorden

Dit boek is een pleidooi voor het herstel van verbinding. Voor gesprekken waarin openheid en ontvankelijkheid weer centraal staan. Want als we niet meer luisteren, hoe kunnen we elkaar dan nog begrijpen? Hoe kunnen we dan samenleven? En ja, je zult veel open deuren en clichés tegenkomen. Ik ga het hebben over het belang van aandacht, empathie, nieuwsgierigheid en nuance. Maar clichés zijn clichés omdat ze waar zijn. Naast een pleidooi wil ik ook graag handelingsperspectief bieden, om daarmee een concrete bijdrage aan de herstart van een gezonde gesprekscultuur te leveren. Gedragsverandering heeft immers praktische handvatten voor het dagelijkse leven nodig. In dit boek vind je zowel een oproep als een toepasbare gids.

Deel 1 ontleedt onze gespreksarmoede en beschrijft welke krachten het gesprek verdringen. Daarna draag ik vijf gesprekprincipes aan die helpen om de vertaling naar het dagelijks leven te maken. Deel 2 behandelt de praktijk. Daarin worden de gesprekprincipes nader toegelicht en krijg je concrete suggesties voor thuis, op het werk en in de publieke ruimte. Want het gaat om álle gesprekken: de grote én de kleine. Aan de eettafel. Op kantoor. Op straat. In de trein. Om te voorkomen dat ik tijdens het schrijven van dit boek in een tunnelvisie zou belanden, ben ik het gesprek aangegaan met een gemêleerde groep denkers en experts die ieder hun eigen blik op onze gesprekscultuur hebben gedeeld. Onder hen filosoof Daan Roovers, hoogleraar socio-ecologische interactie Noëlle Aarts en godsdienstwetenschapper Patrick Loobuyck. Deze 'gesprekken over het gesprek' waren even prikkelend als verhelderend. Ze hielpen mij om dit boek zo gelaagd en veelzijdig mogelijk te maken. Fragmenten uit deze interviews vind je verspreid door het boek. Je kunt de gesprekken ook beluisteren via www.eenverschilliggesprek.nl.

Een verschillig gesprek

Maar wat ís een gesprek eigenlijk? En wat maakt een gesprek goed, of juist slecht? Dat is volkomen subjectief. Arbeids- en organisatiepsycholoog en hoogleraar Daantje Derks omschrijft het als volgt: 'Ik vind een gesprek een dialoog, een-op-een. Iets roepen in een vergadering vind ik geen gesprek. Ik vind een goed gesprek als je het gevoel hebt dat je alles kan zeggen. De interactie is belangrijk en die wordt vaak onderschat. Je hebt veel vaardigheden nodig om een goed gesprek te kunnen voeren. Je moet kunnen luisteren en tegelijkertijd je eigen gedachten ordenen. Je moet je kunnen inleven en aanvoelen wanneer de ander een punt zet en eigenlijk bij voorkeur dan pas jouw kant van het verhaal vertellen. En je moet voortdurend letten op de "facial feedback" en wat het gezicht vertelt over wat jouw verhaal doet met de ander. Daar zit ook empathie in.

Al die ingrediënten heb je nodig om tot een goed gesprek te komen. Wat heel veel mensen duiden als een gesprek vind ik geen gesprek.'

Wat ik in de gesprekken over 'het gesprek' – en met name 'het goede gesprek' – steeds hoor, zijn woorden als: *actief*, *vrij*, *open*, *wederkerig*, *non-competitief*. Dan gaat het om interacties waarbij écht geluisterd wordt, oprechte interesse is, openheid als norm geldt en respect de basis vormt. Een slecht gesprek is daarmee: passief, krampachtig, defensief, eenrichtingverkeer, neerbuigend, competitief, oordeelzuchtig. Een goed gesprek heeft de intentie om te verstaan, te verdiepen, te verhelderen. Het leidt tot uitwisseling van ideeën of ervaringen, tot meer begrip en verbinding, tot nieuwe oplossingsrichtingen of verruimde inzichten. Dat betekent niet dat het altijd prettig is. Integendeel: een goed gesprek kan schuren, prikkelen, confronteren. Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn; zolang de intentie zuiver is om samen vooruit te komen, dient het gesprek een hoger doel.

‘Een écht gesprek is een gesprek waarin twee mensen samen zoeken naar iets. Het gaat niet over feiten, maar over betekenis door interpretaties uit te wisselen.’
Paul van Tongeren – filosoof/theoloog/Denker des Vaderlands 2021-2023

‘Een gesprek is aandacht hebben voor de signalen die op allerlei verbale en non-verbale manieren tot je komen. Het gaat niet alleen over woorden, maar ook over het woordeloze. De resonantie die je kunt hebben met een ander.’
Hans Schnitzler – filosoof/schrijver/columnist

‘Een gesprek is een uitwisseling van ideeën, opvattingen en ervaringen. Bij een goed gesprek deel je deze niet alleen, maar neemt de ander ze ook ernstig en geeft op basis daarvan een terugkoppeling. En vice versa.’
Patrick Loobuyck – godsdienstwetenschapper/moraalfilosoof/hoogleraar

‘Het eerste waar ik aan denk is een gesprek met een vriendin. Je kunt alles bespreken, er is geen vooraf vastgelegd doel en er zijn geen regels.’
Rosanne Hertzberger – microbioloog/schrijver/voormalig parlementslid

‘In een gesprek luisteren mensen niet alleen actief, maar reageren ze ook op wat de ander zegt. Responsiviteit. Een gesprek is goed als de betrokkenen het allebei een goed gesprek vonden. Los van het resultaat.’
Noëlle Aarts – hoogleraar socio-ecologische interactie

‘Het liefste zie ik een gesprek zoals wij nu hebben. Aan de keukentafel met een kop koffie. Dat vind ik een gesprek.’
Jan Pieter Koopmans – wijkagent

‘Een echt gesprek is geen uitwisseling van meningen, maar juist vormend voor je opvattingen. Het is hardop en interactief nadenken, waarbij je niet vóór anderen denkt, maar mét anderen.’
Daan Roovers – filosoof/Lid van de fractie PRO in de Eerste Kamer/Denker des Vaderlands 2019-2021

In dit boek introduceer ik de term *verschillig gesprek*, als het positieve tegenovergestelde van een onverschillig gesprek. In een verschillig gesprek doet het ertoe. De ander doet ertoe, maar ook de waarheid, de verschillen, wat er tussen ons gebeurt en wat er op het spel staat. We blijven nieuwsgierig naar de ander, laten ons raken door wat diegene zegt en zijn bereid ons eigen perspectief erdoor te laten beïnvloeden. Zo kan het gesprek werkelijk iets in beweging brengen: ons aan het denken zetten, onze blik verruimen of ons zelfs van gedachten doen veranderen. Verschillige gesprekken brengen ons daarmee verder, als individu en als samenleving.

Een belangrijke disclaimer

Wie over het verdwijnen van het gesprek schrijft, loopt al snel het risico moralistisch of nostalgisch te klinken. Alsof vroeger alles beter was. Zoiets als: 'Vroeger hadden we het fatsoen om iemand aan te kijken en netjes te laten uitpraten. Nu kunnen we nog geen halve minuut onze aandacht erbij houden voordat we weer naar onze schermpjes grijpen.' Of: 'Vroeger hadden we nog gesprekken bij de afwas, zaten we 's avonds met het hele gezin aan tafel en gingen we elke zondag naar opa en oma om te keuvelen over de week. Nu is iedereen druk-druk-druk en vooral met zichzelf bezig.' De veranderde omgangsvormen en levensstijl hebben zeker bijgedragen aan minder connectie en contact, maar of we vroeger betere gesprekken voerden? Dat valt te betwijfelen.

Wanneer ik oudere generaties ernaar vraag, is het antwoord opvallend vaak ontkennend. 'Er werd toen juist veel gezwegen, gehuicheld en weg gemompeld,' zeggen ze. 'Geheimen gingen mee in het graf.' Ik heb senioren gesproken die zeggen dat ze hun ouders nooit écht gekend hebben, omdat de gesprekken die ze met hen hadden vrij onpersoonlijk waren. 'Ook op school was het afstandelijker tussen leerkracht en leerling. Geen "Hé Peter", maar "Goedemorgen meester De Vries"'. De hiërarchie bepaalde wie sprak en wie maar

te luisteren had. 'Het was meer eenrichtingsverkeer van degene die hoger in de pikorde stond.' Het probleem was vooral dat mensen zich onvoldoende uitspraken, met name over hun gevoelsleven. Velen kregen of voelden onvoldoende ruimte om zich te laten horen. Die gereserveerde gesprekscultuur ontstond al vroeg. Kinderen groeiden op in 'bevelshuishoudens' waarin ze vooral te horen kregen wat er van hen verwacht werd. Ouders van nu zeggen tegen mij zo gelukkig te zijn met de openhartigheid in huis, en met het feit dat hun kinderen zich veilig voelen om zich te uiten. Ze geven aan hierdoor een sterkere connectie te hebben met hun kinderen dan zijzelf met hun ouders in hun jeugd hebben beleefd.

Ook op de werkvloer is er door de jaren heen veel veranderd. Er is tegenwoordig meer ruimte voor individuele behoeften en minder angst voor afwijzing of oordeel. Tijdens vergaderingen spreken mensen zich uit over onderwerpen die eerder ondenkbaar waren. Denk aan thema's als sociale veiligheid, mentale gezondheid en seksuele geaardheid. Ook in vriendschapsrelaties durven velen zich kwetsbaarder op te stellen, wat ons ontegenzeggelijk dichter bij elkaar brengt. Je zou dus kunnen stellen dat we vooruitgang hebben geboekt. Maar... Terwijl we steeds meer leren onze stem te laten horen, lijkt het luisteren naar de ander te zijn ondergesneeuwd. En zonder luisteren is er geen gesprek, maar slechts een aaneenschakeling van opvattingen. Tegelijk is onze vrijheid van meningsuiting, met name de laatste jaren, ook in het gedrang. Niet iedereen voelt zich nog altijd even vrij om zich uit te spreken. De angst om verkeerd begrepen te worden of om op één uitspraak vastgepind te worden, maakt dat mensen hun woorden wegen of soms maar helemaal inslikken. Zo komt niet alleen het ontvangende deel van het gesprek onder spanning te staan, maar ook het zendende.

De disclaimer is helder: dit boek gaat expliciet niet over een comeback van het gesprek van weleer. We zoeken naar een situatie waarin er een gezonde balans is tussen openhartig uitspreken, nieuwsgierig doorvragen en aandachtig luisteren. Gesprekken veranderen nou

eenmaal mee met de tijdsgeest. We leven sneller, digitaler, globaler. Onze agenda's zijn voller, onze aandacht is meer gefragmenteerd, onze relaties zijn meer verspreid over schermen. En binnen die realiteit moeten we het gesprek herontdekken. Elke tijd kent zijn eigen gespreksuitdagingen. Vroeger bepaalde kerk, zuil of klasse met wie je sprak, nu hebben de algoritmes een flinke vinger in de pap. Vroeger hielden hiërarchie en beleefdheid ons gevangen, nu doet de snelle aandachtseconomie dat. In beide gevallen is de uitkomst hetzelfde: we zijn niet optimaal in verbinding. En dat is slecht nieuws, want de context is veranderd, maar de behoefte aan contact is er nog steeds. Het verlangen om begrepen te worden, om samen te komen en betekenis te geven aan ons leven.

Het is tijd om samen het contact tussen ons te herstellen. Het is tijd om elkaar weer te vinden met woorden.

DEEL 1

UIT VERBINDING



Het eerste deel van dit boek legt onze gesprekscultuur op de divan. Wat zijn de zorgwekkende signalen van onze gespreksarmoede? Waar zijn we ontspoord? En wat kost het ons als we elkaar niet meer werkelijk horen? Het ontsluit hoe technologie, versnelling en onze ik-cultuur de belangrijkste oorzaken van deze gespreksarmoede zijn. En waar die uiteindelijk toe leidt: een samenleving waarin oppervlakkigheid, ontvreemding en onverschilligheid leidend zijn. Tegelijk werpt dit deel ook een blik vooruit: hoe kunnen we onze gesprekscultuur herstellen? Wat hebben we nodig om de verbinding te reanimeren? En wat levert een gezond gesprekleven ons eigenlijk op?

Dit deel heeft een essayistisch karakter. Het nodigt je uit om tijdens het lezen steeds even stil te staan bij wat je herkent – bij anderen, maar ook bij jezelf. Want uiteindelijk maken we allemaal deel uit van de wereld die hier wordt beschreven.

1

gespreks

armoede

de stilte onder de ruis

Misschien herken je het wel. Het gevoel dat onze samenleving steeds luider wordt, en tegelijkertijd steeds stiller. Een influencer die zegt: 'We moeten like truely connected zijn met the universe en gewoon brutally honestly onszelf embrace-en.' Een Substack-nieuwsbrief over offline leven, mét affiliate-link naar een commerciële mindfulnessapp. Een LinkedIn-post over kwetsbaar leiderschap, met zestig duimpjes en nul inhoudelijke reacties. Een podcast waarin twee mensen elkaar voortdurend onderbreken. Een talkshow vol 'experts' die zich ook bemoeien met items waar ze geen kaas van hebben gegeten. Een Telegram-groep waarin mensen bevestiging zoeken van wat ze al denken. Een tweet die een rel ontketent die na twaalf uur alweer is overgewaaid. Er is geluid, veel geluid. Maar hoeveel daarvan voelt als een écht gesprek?

Onmiskenbare signalen

Overal om ons heen zijn luide stemmen en stevige standpunten. We spreken ons graag uit. Niet alleen online, maar ook offline vloeit er een modderstroom van meningen. Spreken is in zekere zin gedemocratiseerd. Filosoof Daan Roovers benadrukt dat digitalisering een versterkend effect heeft gehad op deelname van burgers aan de publieke opinievorming: 'Het internet hield een enorme belofte in; mensen werden in staat gesteld terug te praten, in plaats van alleen maar top-down informatie te ontvangen. Een wereldwijd publiek debat werd mogelijk. Maar juist nu staat de democratie onder druk door het gebrek aan de kwaliteit van het publieke gesprek.'

De erosie van ons gesprek

We denken vaak dat een gesprek is afgerond als we alle meningen hebben gehoord. Maar een goed gesprek is niet: ik zeg iets, jij zegt iets. Een goed gesprek is: ik verander een beetje door wat jij zegt. In een goed gesprek vertraagt de tijd en ontstaat er ruimte voor nuance, twijfel en verrassing. Dat laatste gebeurt steeds minder. Er

is weinig geestelijke flexibiliteit en motivatie om een brede blik te behouden, om vormbaar te blijven in contact. Maar spreken zonder de wil om te ontvangen blijft toch vooral het produceren van geluid. En zo stromen ongefilterde meningen, gepresenteerd als dé waarheid, verwilderd alle kanten op. Wat was de laatste keer dat iemand je werkelijk aan het denken zette, in een gesprek? Wat maakte dat je van gedachten veranderde, dat je anders ging kijken?

We praten om ons te profileren, nauwelijks om samen te onderzoeken wat we denken. Zulke interacties lijken misschien op gesprekken, maar ze hebben meer iets weg van parallel spreken. Je ziet het bijvoorbeeld op verjaardagen. Iemand vertelt over zijn vakantie. Een ander reageert meteen met zijn eigen reisverhaal. Nog iemand vertelt dat een vakantie er dit keer niet in zat, door een deadline op het werk. En nog voordat de zin af is, zegt weer een ander: 'Ja, dat had ik laatst ook!' Het verhaal wordt meteen overgenomen. Iedereen praat, maar weinig mensen vragen door. Oneindig veel monologen die elkaar kruisen, zonder elkaar écht te raken. Maar als iedereen voortdurend van zich laat horen, wie luistert er dan nog? En is er dan wel sprake van een gesprek? Een bekende filosofische vraag is: als in het bos een boom omvalt, en er is niemand in de buurt om het te horen, maakt het dan geluid? In fysische zin zijn het puur trillingen in de lucht. We hebben een luisteraar nodig om het geluid dat uit iemands mond komt een gesprek te noemen.

'Het grootste probleem van communicatie is de illusie dat die heeft plaatsgevonden.'

George Bernard Shaw, schrijver en maatschappijcriticus

Het echte gesprek, waarbij spreker en luisteraar wezenlijk contact hebben en elkaar proberen te begrijpen en doorgronden, wordt steeds zeldzamer. Let een week op en je ziet het overal. In een teamoverleg staat de helft op mute. Aan de keukentafel worden dagen samengevat in 'prima', terwijl vier schermen tegenover elkaar zitten. In een groepsapp loopt een grap uit de hand: de emoji's vliegen heen en weer, maar niemand vraagt om verheldering. Op een borrel klinkt druk geklets en gelach, maar bij thuiskomst hebben we het gevoel niemand werkelijk gesproken te hebben. Deze kleine scènes vertellen samen een groter verhaal: onze gesprekscultuur is tanende. Wat zijn de signalen?

— *Altijd bereikbaar, vaak afwezig*

Het gesprek versplintert over schermen en kanalen. Een non-stop stroom aan berichten vult onze inboxen. Telefoontjes worden vervangen door voicememo's. Fysieke overleggen maken plaats voor online videocalls, want dat is zo lekker efficiënt. Met communicatie via digitale devices imiteren we het gesprek, maar de echte aanwezigheid ontbreekt. En zelfs als we wél praten, glipt onze aandacht makkelijk weg, door meldingen op het scherm. Het resultaat: 24/7 bereikbaar, maar zelden aanwezig. Kijk maar eens om je heen in een trein, restaurant of wachtruimte. Hoeveel mensen zijn er werkelijk met elkaar in gesprek?

— *Praten zonder pauze*

De ander even aankijken en onze waffel houden, wanneer doen we dat nog? We ervaren stilte als iets ongemakkelijks, als verloren tijd. Terwijl in rust ruimte ontstaat: om te voelen wat de ander bedoelt, om te reflecteren op wat gaande is, om dat ene zinnetje te formuleren dat het gesprek kan kantelen. Waar in onze samenleving is er überhaupt nog stilte? We nemen geen tijd meer om na te denken over wat er gezegd is. Woorden worden sneller geproduceerd dan dat ze begrepen kunnen worden. We zijn té luid om elkaar nog te verstaan.

— *Standpuntenwedstrijd*

We communiceren steeds meer vanuit de behoefte om applaus te krijgen en steeds minder vanuit nieuwsgierigheid. We luisteren om te antwoorden, niet om te begrijpen. Stel jij jezelf weleens de vraag: 'Waar heb ik ongelijk?' Eerlijk is eerlijk, ik zelden. Veel uitwisselingen voelen als minidebatten. Als winnen het doel is, dan is het logisch dat we onszelf en anderen graag doen geloven dat twijfel niet bestaat. Denk aan een vergadering waarin iemand een afwijkend idee inbrengt. De reactie: 'Dat hebben we twee jaar geleden ook geprobeerd; werkte niet.' Eigen standpunten worden geponeerd en verdedigd. We schieten in de overtuigingsmodus, in plaats van te onderzoeken wat er gezegd wordt. Laat staan dat we ons afvragen waarom iemand iets zegt of wat er níét gezegd wordt en wat dat betekent.

— *Bubbelcultuur*

We leven meer dan ooit in bubbels, zowel online als offline. We omringen ons met mensen die op ons lijken. Dat voelt comfortabel, want we horen nu eenmaal graag wat aansluit bij onze bestaande overtuigingen. Afwijkende meningen voelen al snel ongemakkelijk of bedreigend, zeker bij ingewikkelde onderwerpen die onzekerheid oproepen. Zo raken we steeds dieper verstrikt in ons eigen hardnekkige verhaal en staan we steeds minder open voor het verhaal van de ander. Andersdenkenden veranderen in tegenstanders, in vijanden. En terwijl de emotionele polarisatie groeit, nemen onze empathie en nieuwsgierigheid af. We willen niet eens meer weten wat 'zij' denken, want 'zij' horen niet bij 'ons' – en bovendien weten 'wij' allang wat 'zij' zullen zeggen. Je zou kunnen denken: maar we leven toch in een diverse samenleving, wat het mogelijk maakt om overal en altijd in contact te treden met mensen van allerlei pluimage? Helemaal waar. Maar hébben we die gesprekken?

— *Kanten en kampen*

Doorwrochte uitleg, diplomatieke verhandeling, inhoudelijke verdieping. We vinden het maar saai. Veel liever gaan we voor *simple*,

sexy, *sweet* en *saucy*. Een influencer die fel van leer trekt, een televisiepersoonlijkheid die verontwaardigd reageert, een politicus die opruiende oneliners bezigt, een opiniemaker die ironie als wapen hanteert. Als het maar spraakmakend is en scoort. We zoeken houvast in simpele verklaringen en sluiten ons aan bij een kamp. Goed of fout, voor of tegen, zwart of wit. Woorden worden harde stalen hekken: woke/anti-woke, elite/volk, pro-Palestina/pro-Israël... Kies een kant en blijf daar. Maar een goed gesprek vraagt toch echt om diepgang en nuance. Saai of niet.

— *Moreel mijnenveld*

Vroeger was het simpel: vermijd religie, voetbal en politiek, en het blijft gezellig op een feestje. Nu lijkt zelfs praten over het weer, vakanties of wat je eet riskant. Voor je het weet, beland je in een debat over klimaatverandering, vliegschaamte of 'gezonde keuzes'. Vertel over je promotie of je nieuwe elektrische auto en iemand hoort er een statement in. We bewegen ons steeds vaker door een moreel mijnenveld, nemen elkaar bliksemsnel de maat. Polarisatie op microniveau. Zo kan zelfs smalltalk bij het aansnijden van de verjaardagstaart ongemakkelijk worden. Het gevolg is dat we óf diepgang vermijden en gesprekken oppervlakkig houden, óf juist direct stelling nemen en ongevraagd gaan moraliseren. In beide gevallen verdwijnt de ruimte voor het tegengeluid.

— *Verruwing in toon*

De omgangsvormen in onze samenleving zijn merkbaar ruwer geworden. Online verhardt de toon. Op platform X vliegen racisme, haatzaaierij, vernedering, xenofobie, misogynie en seksisme je om de oren. En ook in het verkeer, op televisie en op schoolpleinen lijken irritatie, agressie en ongeduld sneller aan de oppervlakte te komen. Deze verruwing van omgangsvormen gaat hand in hand met een verschraling van onze verdraagzaamheid. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (2024) signaleert dat Nederlanders minder verdraagzaam zijn geworden tegenover mensen met andere opvattingen en dat spanningen rond thema's als migratie, klimaat

en identiteit toenemen. Politici en journalisten ontvangen vaker bedreigingen; leraren en zorgverleners melden meer intimidatie en verbaal geweld. Online is de drempel om te schelden of schofferen laag, en die toon sijpelt door in het dagelijks contact.

— *Confrontatieschuw*

Tegelijkertijd gaan we in gesprekken juist minder de confrontatie aan, bang om de harmonie te beschadigen. 'Laten we het gezellig houden.' Woorden worden gewikt en gewogen en gevoelige onderwerpen vermijden we liever, uit angst om iets verkeerds te zeggen. Het probleem zit vaak niet in de botsende meningen zelf, maar in de manier waarop we ermee omgaan: schurende zienswijzen slikken we liever in. Gevoelens blijven onuitgesproken en zo stapelt de spanning zich onderhuids op. En als iemand wél de confrontatie aangaat, schermen we ons vaker af met de mededeling: 'Ik voel me nu onveilig, jij gaat over mijn grenzen.' De opmerking 'Je kunt tegenwoordig ook niks meer zeggen' is daar weer een reactie op. Zo ontstaat een situatie waarin we óf zwijgen, óf ons direct aangevallen voelen als de confrontatie wel plaatsvindt. En ondertussen drijven we van elkaar af.

— *Langs elkaar heen leven*

Zowel thuis als op het werk verdampen de fysieke rituelen. Samen aan tafel eten maakt plaats voor apart eten op verschillende tijden. Het vaste koffiemoment in de ochtend wordt een snelle to-go. De avondwandeling, het voorleesuurtje, de zondagse familiebezoekjes of het belmoment met ouders of vrienden vallen weg uit de weekstructuur. En op ons werk missen we door de di-do-werkweek: de vrijdagmiddagborrel, het terloopse onderonsje op de gang, het meeluisteren met een telefoongesprek, de spontane grap bij het koffieapparaat of het napraten na een pittige meeting. Thuiswerken, online vergaderen, digitale communicatie: het heeft ons werk efficiënter gemaakt, maar ook stiller en vlakker. Wat verdwijnt, is de bedding waarop gesprekken op een natuurlijke wijze ontstaan. Fysieke rituelen functioneren als sociale smeerolie en zijn de broedplaats voor vertrou-

wen, energie en creativiteit. Wanneer ze verdampen, verdroogt het gesprek. En langzaam lossen de onderlinge verbindingen op.

— *Chatbotcommunicatie*

Steeds vaker communiceren we niet meer met mensen, maar met systemen. Wie een instantie probeert te bereiken, krijgt eerst een chatbot, een keuzemenu of een invulscherm voorgeschoteld. Een medewerker spreken wordt steeds moeilijker. Het telefoonnummer van een bedrijf lijkt soms bewust verstopt in de catacomben van een website. Dus chatten we, mailen we en vullen we, braaf maar met tegenzin, formulieren in. De Bermudadriehoek van processen, protocollen en procedures. Systeemtaal neemt het over van het gesproken woord. Lekker efficiënt. Maar hier gaat iets wezenlijks verloren. Persoonlijke gesprekken maken plaats voor dossiers met een nummer. De mens achter het dossier verdwijnt uit beeld. Waar dat toe kan leiden, zagen we pijnlijk terug in de toeslagenaffaire.

— *Taal zonder tussentonen*

De maatschappij verandert, en de taal verandert mee. Woorden komen op, andere raken langzaam uit beeld. En als ik kijk naar woorden die steeds minder vanzelfsprekend lijken te worden, valt me iets op. Het zijn opvallend vaak woorden die iets uitdrukken van beleefdheid, nuance of fijngevoeligheid. Denk aan: *omzichtig*, *welwillend*, *tactvol*, *inschikkelijk* en *decent*. Langere zinnen en genuanceerde formuleringen maken plaats voor snelle, informele en functionele communicatie. Online communicatie en de verengelsing van onze taal versterken deze ontwikkeling. In berichten volstaan termen die primair gericht zijn op snelle informatieoverdracht: *check*, *top*, *nice*, *fyi*, *komt goed*, *laat maar weten* of simpelweg een emoji. Efficiënt is het zeker, maar het vermogen om gelaagdheid, diepgang en creativiteit in onze gesprekken aan te brengen neemt hierdoor af. In een steeds diversere samenleving lopen talen bovendien voortdurend door elkaar heen. Het risico is dat we uiteindelijk geen enkele taal meer écht goed beheersen. Ironisch genoeg verdwijnen ook veel woorden voor het gesprek zelf: *conversatie*, *samenspraak*, *discours*, *onderhoud*,

deliberatie. Wat zegt dat? Cabaretier Jan Jaap van der Wal grapte ooit: 'Een ultracrepidariaan is iemand die zonder verstand van zaken overal maar over meepraat. Zeg maar een Nederlander.' Het wemelt meer dan ooit van de ultracrepidarianen. Alleen weten ze minder vaak hun gedachten zorgvuldig onder woorden te brengen.

Een woord voor

Eva Meijer schreef met *Een woord voor* een briljante en alarmerende roman over taalverlies. Het is geen beschrijving van een bestaande werkelijkheid, maar een denkbeeldig verhaal dat verkent wat er zou kunnen gebeuren als woorden langzaam uit onze taal verdwijnen. *Achteloos* is in het boek het eerste woord dat verdwijnt. Vrijwel niemand heeft het door. *Ekster* en *geld* worden meer gemist. Maar pas bij het verlies van *geel* ontstaat er onrust. De 'zonzeggers' en de 'kaaszeggers' komen tegenover elkaar te staan. Zo worstelt de samenleving steeds meer. Meijer legt bloot wat de implicaties zijn als we de taal kwijtraken. Woorden vormen, begrenzen en bevrijden ons en hun afwezigheid veroorzaakt een fundamenteel verlies. Zoals Meijer het zelf scherp samenvat: 'Als we woorden verliezen, raken we onszelf kwijt.'

Minder oefenplekken

Maar wacht even... Is dit niet te somber allemaal? We volgen toch trainingen in gesprekstechnieken en luistervaardigheden? We houden toch bila's, brainstorms, get-togethers en co-creatiesessies? Klopt. Op veel professionele plekken besteden we volop aandacht aan hoe we met elkaar in gesprek gaan. Er zijn genoeg positieve verhalen. Een vriend van mij, psychiater, vertelde me bijvoorbeeld dat hij op de werkvloer een ontwikkeling ziet: er wordt minder in de doofpot gestopt, medewerkers spreken zich makkelijker uit en bevragen elkaar kritischer. De afgenomen hiërarchie geeft meer ruimte om mee te denken en tegen te spreken. Het is dus zeker niet alleen kommer en kwel. Tegelijkertijd zijn veel gesprekken functioneel. Het gesprek is dan een instrumenteel middel om te coachen,

te overtuigen, te evalueren. Minder vaak een doel op zich: om elkaar te begrijpen, te leren kennen of verbinding te ervaren. We hebben het gesprek geprofessionaliseerd, maar niet gehumaniseerd. Zo slinken onze oefenplekken voor het vrije, menselijke gesprek.

— *KPI-communicatie*

Volle agenda's en resultaat als eerste prioriteit. Op het werk vervangen we gesprekken door dashboards. Meetings zijn strak geformatteerd in agendapunten. In veel organisaties begint een vergadering ongeveer zo: 'We hebben een halfuur, dus laten we snel de actiepunten doornemen.' Daarin moet al het contact en overleg gepropt worden. Beschouwen, afwegen en twijfelen slaan we even over; kletsen en mijmeren doen we wel in onze vrije tijd. Productiviteit staat voorop. We zijn behekst door het denken in termen van output en optimalisering; de spreadsheetmentaliteit. En ja, besluiten gaan sneller, maar het draagvlak wordt wel brozer. Ga maar na: hoeveel ruimte is er in jouw werk voor ongedwongen contact?

Stilte op de redactie

Na 45 jaar nam journalist en columnist Paul Onkenhout in 2024 afscheid van *de Volkskrant*. In zijn terugblik beschreef hij met weemoed de transformatie van de redactie: van een rokerige, rumoerige werkvloer vol geouwehoer, geroezemoes en gelach naar een stille, cleane omgeving waar mensen achter schermen werken. Onkenhout: 'Waar ooit de telex ratelde, de telefoon rinkelde en collega's elkaar onderbraken met anekdotes, heerst nu orde en stilte. De redactievloer is veranderd in een eilandenrijk van koptelefoons, vergaderlinks en volle agenda's. De geur van bier en sigaretten is verdwenen, en met die geur verdween ook iets van de ziel.' Onkenhout citeert een collega die het raak samenvatte: 'Aan het einde van een Zoom-gesprek zegt niemand: "Hé, zullen we een drankje doen?" Het is gewoon een klik en het gesprek is voorbij.' Een herkenbare observatie, die verder reikt dan de journalistiek.

DEEL 2

IN VERBINDING

Hoe vinden we elkaar weer met woorden? Inzicht alleen is geen garantie voor gedragsverandering. We hebben alledaagse handvatten nodig om in het klein te oefenen. Dit vraagt om reflectie op je eigen doen en laten: wat kan ik concreet doen om aan mijn gesprekslevenen te werken? Waar deel 1 de analyse vormt, behandelt deel 2 de praktijk. De vijf gesprekprincipes moeten namelijk wel toepasbaar zijn als je brainstormt met collega's, bij een verjaardagsfeestje bent, de VvE-vergadering bijwoont, in de rij staat bij de groenteboer of de kinderen naar school brengt.

Dit praktische deel van het boek laat zien hoe je de vijf gesprekprincipes cultiveert. Het nodigt je uit om bewuster te kijken naar je eigen patronen in een gesprek. Wanneer haak ik af? Wanneer kan ik mijn impulsen niet bedwingen? Wanneer kan ik geen argumenten vinden en geef ik anderen dan maar de schuld? Wanneer domineer ik? Wanneer durf ik me niet uit te spreken? Wanneer verschuil ik me achter ironie? Je krijgt een beter beeld van je eigen aanwezigheid, andergerichtheid, redelijkheid, moedigheid en verkleurbaarheid en zet de eerste stappen naar een gezonder gesprekslevenen.

6

aan wezig heid

openstaan

voor het gesprek

Een verschillig gesprek begint met beschikbaarheid. Er kunnen wel woorden over tafel vliegen, maar een gesprek heeft pas kans van slagen wanneer beide gesprekspartners aanwezig zijn. Afwezigheid is vaak eenvoudig te herkennen: iemand luistert half, stelt nauwelijks vragen, is onrustig, kijkt ondertussen op een scherm of heeft de reactie al klaar voordat de ander is uitgesproken. Iemand die aanwezig is doet het positieve tegenovergestelde. Maar té aanwezig zijn kan het gesprek verstikken. Misschien herken je het dat iemand net even iets te indringend oogcontact maakt, te dicht op je staat of zoveel instemmende geluiden maakt dat je je opgejaagd voelt. Je ervaart geen ruimte om te denken, laat staan te mijmeren. Of wellicht herken je de vermoeidheid die ontstaat als mensen elk gesprek 'diep' willen maken. Aanwezigheid vraagt om nabijheid, zonder de ander te benauwen. Maar aanwezigheid gaat niet alleen over beschikbaar zijn voor de ander. Het begint bij jezelf. Je kunt pas goed navigeren in gesprekken wanneer je in contact met jezelf staat. Zonder dat innerlijke contact worden gesprekken al snel stuurloos.

Hoe aanwezig ben jij in gesprekken?

Ik ben goed in...	JA	NEE
Op mezelf intunen	●	●
Waardevolle gesprekken met mezelf voeren	●	●
Me niet laten afleiden tijdens een gesprek	●	●
Opmerken als ik afdwaal én mijn focus terugbrengen	●	●
Bewust vertragen als het gesprek daarom vraagt	●	●
Stiltes laten vallen	●	●
Rustig de tijd nemen wanneer mijn gesprekspartner naar woorden zoekt	●	●
Face-to-facegesprekken voeren	●	●
Proactief fysieke contactmomenten initiëren	●	●
Digitale middelen tijdens gesprekken wegleggen	●	●

Voor alle duidelijkheid: dit is geen wetenschappelijk instrument en ook geen filosofisch verfijnde meetlat. Deze vragenlijst is niet bedoeld om je te beoordelen; het is geen test die je kunt halen of waarvoor je kunt zakken. Zie het als een uitnodiging om even stil te staan bij je eigen gedrag. Het gaat dus niet om een score, maar om wat eerste inzichten in je gespreksgewoonten. Kijk niet zozeer naar het aantal ja's, maar naar het patroon dat je opvalt. Waar antwoord je moeiteloos instemmend? Wat zegt dat over hoe jij gesprekken voert? En wat valt je op bij je nee's? Je kunt ook aan iemand die jou goed kent vragen om de lijst vragen voor jou te beantwoorden. Komt dat overeen met je eigen inschatting, of heb je mogelijk blinde vlekken?

In gesprek met jezelf

In een wereld die 24/7 'aan' staat, verliezen we de capaciteit om alleen te zijn met onze gedachten. In stilte niets doen kan zelfs beangstigen, omdat we gewend zijn aan prikkel, op prikkel, op prikkel. Een waardevol gespreksleven vraagt om rust in jezelf en in je leven. Zodat je ruimte hebt om na te denken en te reflecteren. Om zonder alle entertainment en ruis een intern gesprek te voeren. Want de belangrijkste gesprekken in je leven voer je met jezelf.

De sleutel naar de ander

Filosoof Lammert Kamphuis geeft aan dat zelfonderzoek essentieel is om perspectivistische lenigheid te ontwikkelen. Zonder innerlijke dialoog en zelfreflectie wordt het moeilijker om betekenisvolle en ontvankelijke gesprekken met anderen te voeren. Elke Wiss beschrijft in haar boek *Even tussen mij en mij* het belang van het innerlijke gesprek; het gesprek dat je voert voordat je spreekt, reageert of oordeelt. Ze laat zien hoe weinig ruimte we onszelf gunnen om werkelijk stil te staan bij wat we denken, voelen en aannemen. En hoe snel we daardoor in gesprekken met anderen vervallen in automatisme, verdediging of projectie.

Vragen die helpen om het gesprek met jezelf te openen: waar heb ik behoefte aan? Wat geeft en kost mij momenteel energie? Wat vraagt nu werkelijk mijn aandacht? Waar maak ik me zorgen over? Wat weet ik diep vanbinnen eigenlijk al? Zulke vragen brengen dat innerlijke gesprek op gang en helpen je om aanwezig te blijven bij wat er in je omgaat. Ze zijn tevens een noodzakelijke voorbereiding op het contact met de ander. Het vermogen om met jezelf in gesprek te blijven is daarmee ook een sociale vaardigheid. Pas wanneer we gesprekken met onszelf voeren, kunnen we de ander werkelijk verstaan. Hoe is het met jouw interne dialoog gesteld? En op welke momenten voer je die? Als je in de bus zit? Als je over straat loopt? Tijdens het koken? Als je sport? Of zijn dat juist de momenten waarop je automatisch naar je telefoon grijpt en een podcast opzet? Als elk stil moment wordt opgevuld, wanneer krijgt het gesprek met onszelf dan nog de kans om plaats te vinden?

Gesprekken zijn ontmoetingen, en de eerste ontmoeting is met jezelf.

Ons gedrag wordt in hoge mate bepaald door ons denken. Wie dat denken wil begrijpen, komt al snel uit bij de filosofen. Hannah Arendt zag denken als een interne dialoog, waarbij je je eigen geweten en bewustzijn aanspreekt. Dit idee komt voort uit de socratische traditie, waarbij denken wordt gezien als een essentieel proces voor het ontwikkelen van moreel oordeelsvermogen en het tegengaan van gedachteloosheid. Ik kan het niet onderbouwen met cijfers, maar naast de onverschilligheid lijkt ook de gedachteloosheid toe te nemen. In een wereld van schermen en snelheid kan de filosofie ons helpen. Socrates stelde dat een goed leven vraagt om zelfonderzoek: het vermogen om met jezelf in gesprek te blijven, ook wanneer er geen antwoorden voorhanden zijn. Wie dat nalaat, loopt het risico om gedachteloos mee te bewegen met wat gangbaar

is. In haar analyse in *De banaliteit van het kwaad* laat Arendt zien dat groot kwaad niet altijd voortkomt uit kwaadaardige intenties, maar vaak juist uit het ontbreken van denken. Uit het stoppen van dat innerlijke gesprek. Denken is, als we de filosofen volgen, geen luxe of intellectuele hobby voor wie wat tijd overheeft. Het is een oefening in verantwoordelijkheid. We hebben een denkplicht te vervullen. Dit kan alleen als we geregeld afstand nemen van de dagelijkse ruis, om zo het automatisme te onderbreken.

Ik ben me steeds meer gaan realiseren: het doet er wél toe wat we denken! Het is niet onbelangrijk. Het is niet vrijblijvend. Het bepaalt wat je zegt tijdens een vergadering. Het bepaalt wat je post, wat je liket, wat je zelf weer de wereld in schiet. Schrijver Bas Heijne pleit ervoor om kritisch naar je eigen opvattingen te kijken en zegt dat zelfkritiek voorafgaat aan iedere vorm van verbinding: waarom denk ik zoals ik denk? Hij stelt, geïnspireerd door schrijver George Orwell, dat iedere vorm van partijdigheid blinde vlekken veroorzaakt. Als je aanhanger bent van een kamp, dan ga je onwillekeurig en onontkoombaar de werkelijkheid aanpassen aan je overtuigingen. Feiten die je niet uitkomen, moffel je weg of ontken je. Om beter te worden in gespreksvoering, moeten we dus niet alleen oefenen met daadwerkelijk aanwezig zijn in gesprekken met anderen; het meeste werk hebben we misschien nog wel te verrichten met onszelf. We kunnen onmogelijk de menselijkheid van de ander zien als we niet eerst zelf kritisch in de spiegel kijken.

In contact door meditatie

Meditatie leert je om gedachten, gevoelens en reacties te observeren, zonder er direct in mee te gaan. Door geregeld de stilte op te zoeken en naar binnen te keren, zo is de gedachte, kun je meer focus creëren. Dat helpt om meer aanwezig te zijn, in het nu te leven. Opvallend veel toonaangevende leiders, filmsterren, muzikanten, atleten en zakenmensen mediteren ondanks hun volle agenda's en geven aan dat het hun effectiviteit ten

goede komt. Zo stellen Ray Dalio, Marc Benioff, Oprah Winfrey en Arianna Huffington dat meditatie een van hun belangrijkste instrumenten voor succes is. Ze hebben ontdekt dat deze vorm van introspectie hen productiever maakt. Het geeft, zo zeggen ze, helderheid, dempt impulsreacties en vergroot het vermogen om werkelijk in contact te staan met jezelf. En daardoor ook waarachtig in contact te treden met de ander.

De immense populariteit van meditatie, maar ook van yoga of mindfulness, is verklaarbaar. Het zijn mooie tools om geaard te blijven in een knettergekke wereld. Maar de sterke focus op introspectie heeft ook een keerzijde. Want als we overmatig op onszelf gericht zijn, kunnen andere vaardigheden ondergesneeuwd raken. Zoals rekening houden met, je verplaatsen in en je verhouden tot de ander. Essentiele ingrediënten voor een gezonde maatschappij.

Werken aan je interne dialoog

Het is een bekende uitspraak: 'Je wordt alleen geboren en je gaat alleen dood.' Een wat treurige boodschap. Het voelt koud en eenzaam. Alsof alleen-zijn gelijkstaat aan verlatenheid. Maar je kunt het ook anders zien. Degene die er altijd is, ben jijzelf. Je bent nooit helemaal alleen, want er is altijd dat innerlijke gesprek. Dat stille overleg met jezelf. De vraag is niet óf je het voert, maar hoe. Je kunt dat innerlijke gesprek verdiepen door meer tijd te nemen voor reflectie en jezelf betere vragen te stellen. Je kunt eindeloze gesprekken met jezelf voeren. Zo wordt alleen-zijn geen leegte, maar een ruimte waar je je eigen leermeester wordt.

Hoe stimuleer je het gesprek met jezelf?

— *Tune in op jezelf*

Zoek niet continu naar afleiding. Begin en eindig je dag sowieso in rust, maar zoek ook tussendoor naar momenten waarin je tot jezelf komt. Pak eens halverwege de dag een kop thee en staar uit het

raam. Maak een wandeling zonder telefoon. Als je aan het sporten bent of in de auto zit, doe dit dan eens zonder podcast of muziek. Creëer momenten om even alleen te zijn met je gedachten. Meditatie-, ademhalings- of mindfulnessoefeningen kunnen helpen om aanwezig en gefocust te blijven. Zelfs een paar bewuste ademhalingen kunnen al verschil maken. Zeker voordat je een belangrijk of moeilijk gesprek gaat voeren. Op 11 april is het World Breathing Day. Mooi dat er aandacht aan besteed wordt, maar tegelijk licht absurd dat we onszelf eraan moeten helpen herinneren om te ademen.

— *Stel jezelf kritische vragen*

Vooronderstellingen zijn de dingen die je voor waar houdt, nog voordat je hebt onderzocht of ze kloppen. We hebben ze allemaal. Reflecteer geregeld op je eigen denken. Niet alleen: wat denk ik of wat vind ik, maar ook: waarom denk ik wat ik denk? Waarom vind ik wat ik vind? Enkel door jezelf kritische vragen te stellen kun je erachter komen welke aannames ten grondslag liggen aan jouw denken. Welke snelle conclusies trek ik? Welke diepere overtuigingen sturen mijn blik? Wat neem ik als vanzelfsprekend aan? Wat maakt dat ik dit standpunt ben gaan innemen? Welke twijfel duw ik nu weg? Welke ervaringen en bronnen hebben mijn meningen gevormd? Waar baseer ik dat op – en klopt dat wel? Zit ik in een informatiebubbel, en zo ja, welke? En de vraag die voor mij een gamechanger was: wíl ik dit denken?

— *Draai het om*

Experimenteer met de omdraaioefening, een oefening uit de Griekse filosofie. Als je merkt dat je ergens een sterke mening over hebt, probeer dan het tegenovergestelde standpunt te verdedigen. Het 180 graden omdraaien vergroot je perspectivistische lenigheid en helpt om jezelf en anderen beter te begrijpen. Denk aan: religie doet meer kwaad/goed dan goed/kwaad, want… Excuses voor het koloniale verleden zijn wel/niet noodzakelijk, want… Het koningshuis is waardevol/nutteloos, want… De samenleving moet wel/geen gren-

zen stellen aan de keuzes rondom abortus, want... Deze oefening helpt om je eigen perspectief ter discussie te stellen en te ontdekken dat jouw standpunt niet de enige mogelijke interpretatie van de werkelijkheid is.

Geplande vertraging

We creëren een Instawaardig bestaan waarin we ons leven afmeten aan hoogtepunten. Reizen maken, uitdagingen aangaan, prestaties neerzetten, projecten opstarten, relaties beginnen... Van piek naar nog hogere piek. Zolang we maar voorkomen dat ons leven een sleur of burgerlijk wordt. De angst voor een 'Groundhog Day'-bestaan. We leven liever volgens het motto: 'I'll rest when I'm dead.' Maar daarmee hebben we iets enorm kostbaars uit ons leven geschreven: vertraging.

In de tussenruimte

Verschillige gesprekken ontstaan vrijwel nooit in haast, maar in de rustige tussenruimte. Want je kunt simpelweg niet goed luisteren en verdiepen in een haastige stand. Dat geldt zowel voor ons privé- als werkleven. In een vergadering van een halfuur is er geen ruimte voor het uitspreken van het ongenoegen waar je al een tijd mee rondloopt, terwijl dat vaak de eerste stap naar minder misverstanden en een betere samenwerking is. In een tienminutenbilateraal is er geen ruimte om je twijfel over de dienstverlening te benoemen, terwijl die twijfel tot betere ideeën en meer draagvlak kan leiden. We hebben het gesprek ingericht op doorloop, niet op doorgronding. Maar als dit de norm wordt, zetten we het gesprek in de stand van afvinken en voortgang. Een gemiste kans. Want waar tempo de regie neemt, verdwijnt nou juist datgene wat een gesprek nodig heeft. Vertraging. Wie vertraagt, merkt hoezeer ons standaardtempo ons is gaan dicteren.

We praten de hele dag. In vergaderingen, in groepsapps en op social media. Maar hoe vaak voeren we nog échte gesprekken? Gesprekken waarin we nieuwsgierig zijn naar de ander, ons laten raken door wat iemand zegt en bereid zijn onze blik te verruimen?

We denken dat we het gesprek hebben gehad als alle meningen zijn gehoord. Maar in werkelijkheid spreken we vooral parallel: jij jouw waarheid, ik de mijne. In een wereld van schermen, snelheid en subjectivisme neemt onverschilligheid toe. Het gesprek verschraalt of vindt soms überhaupt niet meer plaats. Deze gespreksarmoede schaadt onze relaties, ons welzijn en onze samenleving.

Dit boek is een indringend pleidooi voor het herstel van ons gespreksleven. Kim Jansen legt onze gesprekscultuur op de divan. Ze introduceert het verschillige gesprek als positieve tegenhanger en biedt een praktische aanmoediging, van vergaderkamer tot woonkamer. Aan de hand van vijf gesprekksprincipes laat ze zien hoe we van langs elkaar heen praten weer tot werkelijke ontmoeting komen. Hoe we elkaar weer vinden met woorden.



Kim Jansen is sociaal psycholoog, generatie-expert en keynote speaker. Al jaren helpt ze organisaties de generatiekloof te overbruggen. Eerder schreef ze de bestseller *Het generatie-effect*. Met *Een verschillig gesprek* zet ze de volgende stap. Ze agendeert de gespreksarmoede in onze maatschappij en werpt zich op als aanjager van een verschilliger gesprekscultuur.

eenverschilliggesprek.nl

‘Hier moet het over gaan. Ons gespreksleven!’

Bart Brandsma, filosoof en polarisatie-expert

‘Kim Jansen biedt handvatten voor échte gesprekken in een tijd waarin die schaars worden. Een topboek, en vooral: heel hard nodig.’

Thijs Launspach, psycholoog en schrijver

Fier Werk maken van je boek

9 789083 784700 >