

Interview met Elke Wiss

Even tussen mij en mij

Waarom filosofisch zelfonderzoek onmisbaar is voor mediators

De titel van het nieuwste boek van filosoof en praktisch gespreksbegeleider Elke Wiss blijft hangen: *Even tussen mij en mij*. Het klinkt vertrouwd – we kennen allemaal de uitdrukking *even tussen jou en mij* – en toch wringt er iets. Twee keer *mij* in één zin: wie praat hier eigenlijk met wie?

Het boek richt zich op het goede gesprek dat we met onszelf zouden moeten voeren. Niet als een vaag zelfhulpmantra, maar als serieus denkwerk. En juist dáár zit volgens Wiss een enorme, grotendeels onbenutte kans voor conflictprofessionals en mediators.

“Door die twee ‘mij-en’ suggereer je al: er is iemand die bevraagt en iemand die antwoord geeft,” zegt ze. “Je kunt jezelf dus als het ware ‘opsplitsen’ om je eigen denken te onderzoeken. Dat vraagt afstand, en die afstand is precies waar het boek over gaat.”

DOOR FRED SCHONEWILLE EN KATALIEN BOLLEN

Van reflectie naar zelfonderzoek

In het werkveld van coaching, therapie en mediation vallen begrippen als *reflectie* en *zelfreflectie* gemakkelijk. Wiss merkte echter op dat het woord ‘reflectie’ intussen bijna alles en dus ook bijna niets betekent. Ze onderscheidt daarom drie niveaus van reflectie: evalueren – terugkijken op wat er is gebeurd en toetsen aan een kader: *Was deze sessie succesvol? Ben ik geslaagd in...? Wat liep er goed, wat minder?* Dan zelfreflectie – jezelf en je gedrag meenemen in die terugblik: *Wat deed ik, hoe reageerde ik, wat deed dat met mij?* Als laatste zelfonderzoek – een laag dieper: het analytisch en methodisch bevragen van je eigen denken.

“Reflecteren is voor veel mensen een containerbegrip geworden,” legt ze uit. “Als je vraagt: ‘Doe je aan zelfreflectie?’, zegt bijna iedereen ja. Maar wat dat dan concreet is, varieert van hardlopen en mijmeren tot dagboekschrijven of nadenken onder de douche. Dat is allemaal waardevol, maar ook heel breed en ongrijpbaar. Met *zelfonderzoek* bedoel ik iets specifiekers: gestructureerd en gedisciplineerd je eigen denken onderzoeken, toetsen en bevragen, met

behulp van concrete denkgereedschappen. Een denkproces met jezelf, niet intuïtief, maar methodisch.”

Die structuur en discipline maken voor haar het verschil. Zelfonderzoek is geen losjes-intuïtief navelstaren, maar een vorm van mentale vakbekwaamheid.

Waarom juist mediators hier iets mee moeten doen

Het boek richt zich op iedereen “die mensen begeleidt of met zichzelf aan de slag wil”. Coaches en therapeuten worden in de ondertitel genoemd; mediators niet. Maar dat is, benadrukt Wiss, toeval, geen inhoudelijke keuze.

“Ik zou eigenlijk willen zeggen: iedereen die professioneel met mensen werkt, heeft baat bij deze gereedschappen. En mediators misschien nog wel in het bijzonder. Jullie zitten midden in spanningen, emoties, botsende werkelijkheden. Hoe beter je je eigen denken kent, hoe scherper je jezelf ‘in de smiezen’ hebt, hoe professioneler je kunt handelen.”

Tegelijk zien we dat juist dit thema vaak onderbelicht is in opleidingen. Er wordt veel tijd



Fred Schonewille
is hoofdredacteur van TC.



Katalien Bollen
is redactielid van TC.



Foto door Christein van Hoffen.

besteed aan techniek en vaardigheid: gespreksstructuren, interventies, juridische kaders. Maar de vraag *“Wat maakt dat ik als mediator dit nu doe?”* krijgt veel minder ruimte.

Wiss: “daar zit een zwakke plek. Mensen hebben ooit iets aangeleerd en blijven dat dan gewoon doen, zonder ooit echt kritisch te onderzoeken waarom ze het zo doen, of het ook anders zou kunnen, en wat hun eigen overtuigingen en blinde vlekken daarin zijn.”

Het gevolg? Volgens Wiss is de kwaliteit van het geleverde werk dan lager dan nodig zou zijn. Ze zegt “je bent als mediator ook gewoon mens, met je eigen observaties, gevoeligheden en stokpaardjes. Hoe beter je die kent, hoe meer je ermee kunt werken in plaats van erdoor geleid te worden. En dat voelen cliënten. Je merkt het verschil meteen als je met iemand aan tafel zit die zichzelf goed kent en bereid is naar binnen te kijken, versus iemand bij wie je voelt: hier zit nog van alles waar jij níét heen wilt.” Zelfonderzoek is dus geen luxe, maar een kerntaak van professioneel handelen.

De filosofische houding

In een van de eerste hoofdstukken beschrijft Wiss wat zij de filosofische houding noemt: een grondhouding van nieuwsgierigheid, traagheid en kritisch denken. Niet om slimmer te worden dan de ander, maar om eerlijker te kijken naar je eigen aannames.

Voor mediators is die houding dubbel relevant – ten eerste in de kamer met cliënten, om preciezer te luisteren en scherper te vragen, en ten tweede in de relatie met zichzelf, om hun eigen interventies te bevragen.

Zelfonderzoek is geen luxe, maar een kerntaak van professioneel handelen.

Die filosofische houding wordt in het boek concreet gemaakt in de vorm van denkgereedschappen – praktische vragen en interventies die helpen om gedachten te verhelderen, te verstevigen of juist te vernieuwen. Wiss deelt ze in drie categorieën in: de eerste is verhelderen – wat bedoelen we precies, welke woorden gebruiken we, welke concepten staan centraal? Als tweede noemt zij verstevigen – klopt het wat ik zeg, kan ik het onderbouwen, wat neem ik voor waar aan? De laatste categorie is vernieuwen – zijn er andere perspectieven mogelijk, kan ik mijn denken bijstellen of uitbreiden?

Begripsonderzoek: “eerlijkheid” uitpakken

Een laagdrempelig maar krachtig stuk denkgereedschap is begripsonderzoek. Dat begint met een ogenschijnlijk simpele vraag: *Welk begrip gebruiken we hier eigenlijk de hele tijd – en wat betekent dat precies?* Wiss geeft een voorbeeld dat mediators onmiddellijk zullen herkennen: “Stel dat je aan het begin van een mediation zegt: “Alles wat hier wordt gezegd, blijft vertrouwelijk, maar ik vind het wel belangrijk dat we eerlijk zijn tegen elkaar.”

Dat klinkt prachtig. Iedereen knikt. Wie kan er nu tegen eerlijkheid zijn? Maar wat bedoelen we daar precies mee? En wanneer slaat eerlijkheid om in bothed? Zijn er dingen die beter níét gezegd kunnen worden? Als je dat soort begrippen écht gaat uitpakken, wint het woord aan scherpte en beteke-

nis. In plaats van dat het een woord blijft waar iedereen als het erop aankomt iets anders onder verstaat.”

Voor mediators opent dat verschillende mogelijkheden. Je kunt bijvoorbeeld vragen: *“Jullie gebruiken hier allemaal het woord ‘eerlijk’. Willen ieder van jullie eens uitleggen wat dit begrip voor jou betekent?”* Of: *“Jij hebt het over ‘respect’, jij over ‘authenticiteit’. Hebben jullie het eigenlijk over hetzelfde, of bedoelen jullie iets anders?”*

Het gesprek dat vervolgens over zo’n begrip wordt gevoerd lijkt een vertraging van het proces in te houden, maar niets is minder waar: het voorkomt juist een lang voortdurend misverstand.

Conceptualiseren: denken “op espressostand”

Een tweede denkgereedschap is conceptualiseren: een heel verhaal samenvatten in één centraal begrip. Wiss illustreert dat met een voorbeeld uit haar boek, geleend van collega Ariane van Heijningen, die het in haar boek *‘goedbedoeld moeilijk maken’* vertelt. Zij beschrijft hoe haar dochter net het huis uit is. Ze voelt van alles: verdriet, gemis, onwennigheid. Maar geen van die woorden klopt precies. “Op een gegeven moment komt ze uit op het begrip ‘onthande liefde’”, vertelt Wiss. “En precies dat labeltje zorgde ervoor dat er iets in haar ontpande. Wat je kunt benoemen, kun je vaak beter hanteleren.”

Conceptualiseren vraagt denken op de espressostand, zoals zij het noemt: indikken naar de essentie. Dat kan in mediations bijzonder krachtig zijn. Na een lange monoloog van een partij kun je bijvoorbeeld vragen: *“Als je hier één of twee kernbe-grippen aan zou moeten geven, welke zijn dat dan?”* Die eenvoudige vraag dwingt iemand om zijn verhaal te ordenen en prioriteiten te stellen. Soms blijken partijen spontaan hetzelfde concept te kiezen – of juist totaal verschillende, wat op zichzelf weer waardevolle informatie is. Daarmee wordt een mediationgesprek niet alleen rijker, maar ook effectiever. In plaats van rondjes te draaien in details, zoek je samen naar de kernwoorden die het conflict dragen.

Veronderstellingen: wat claim je eigenlijk waar te zijn?

Een derde denkgereedschap betreft “veronderstellingen”. Bij elke uitspraak die we doen, nemen we allerlei dingen stilzwijgend voor waar aan. Zelfonderzoek begint met het zichtbaar maken van die aannames. “Bij alles wat ik zeg of vraag, is het interessant om te kijken: wat claim ik hiermee dat waar is?” zegt Wiss. Een onschuldig voorbeeld: *Jan is gestopt met roken*. Daarmee veronderstel je onder meer dat er een Jan is, dat hij rookte, dat hij ermee ophield, en dat er een herkenbaar breekpunt is.

Interessanter wordt het bij zinnen als: *“Ik moet eerst meer ervaring hebben voordat ik promotie kan vragen”*, *“Een goede moeder is altijd beschikbaar voor haar kinderen”*, of *“Het heeft geen zin om nog met hem in gesprek te gaan, hij luistert toch nooit.”*

“Achter zo’n uitspraak gaat telkens een hele wereld schuil”, legt Wiss uit. “Als mediator kun je dat zichtbaar maken zonder te oordelen. Bijvoorbeeld door te zeggen: “Als je dit zo zegt, dan ga je er dus ook vanuit dat... Zullen we eens kijken of dat klopt?” Je legt bloot, je veroordeelt niet.” Voor cliënten is het vaak confronterend maar bevrijdend om te ontdekken

hoeveel van hun strijd rust op aannames die nog nooit echt zijn onderzocht. Ook hier geldt: wie als mediator eerst zijn eigen veronderstellingen heeft onderzocht, kan deze interventie veel veiliger en zorgvuldiger doen.

Zelfonderzoek voorleven

Wiss hamert erop dat je van cliënten niet kunt vragen wat je zelf niet doet. "Je kunt mensen alleen maar zo kritisch laten kijken naar hun eigen denken als je bereid bent dat zelf óók te doen", zegt ze. "Je hoeft dat niet continue expliciet te maken, maar het is voelbaar. Het is een ander soort contact als je met iemand aan tafel zit die zijn eigen binnenwereld kent en durft te onderzoeken." Voor mediators betekent dat niet alleen kijken naar "wat deed ik in deze sessie?", maar ook naar "waarom deed ik dat, welke overtuigingen lagen daaronder, wat nam ik voor waar aan?" Intervisie kan daarin een belangrijke rol spelen. Maar alleen "casusbespreking" is niet genoeg; er is een beweging nodig van techniek bespreken naar denkend onderzoeken.

Oefenen met cliënten: kleine denkopdrachten

Even tussen mij en mij bevat aan het slot een forse appendix met oefeningen: korte, concrete denkopdrachten rond

begrippen, veronderstellingen en perspectiefwissels. Voor mediators is dat een rijk arsenaal, niet alleen voor henzelf maar ook voor hun cliënten.

Wiss: "Mensen hebben het druk. Ze gaan niet elke dag een uur zitten voor zelfonderzoek. Maar je kunt als mediator prima een klein opdrachtje meegeven aan je cliënten: "deze week wil ik dat jullie nadenken over begrip X – bijvoorbeeld eerlijkheid, vertrouwen of loyaliteit – en ik geef jullie vier vragen mee." Zo werk je tussen de sessies door verder, en komt er in het volgende gesprek minder ruis en meer scherpte." Denk aan vragen als: wat betekent dit begrip voor mij? Wat is het tegenovergestelde? Welk begrip lijkt erop, maar is net anders? Is dit echt mijn begrip, of heb ik het overgenomen van anderen? Zulke opdrachten zijn geen 'huiswerk voor erbij', maar onderdeel van het conflictwerk zelf: cliënten leren hun eigen denken hanteren in plaats van erin verstrikt te blijven.

Rimpeleffecten: van ik naar wij

Een van de mooiste begrippen uit het boek, vindt Wiss zelf ook, is dat van *rimpeleffecten*; het verschijnsel van telkens uitdijende rimpels in het water nadat je er iets in hebt gegooid. "Toen ik de titel *Even tussen mij en mij* had, dacht ik: jeetje, er zijn al zoveel boeken die over 'ik, ik, ik' gaan. Het



Foto door Christein van Hoffen.

laatste wat ik wil doen, is nóg een egocentrisch zelf-hulpsprookje schrijven. Tegelijk geloof ik oprecht dat de wereld behoefte heeft aan meer helder denkende mensen: mensen die manipulatie kunnen doorzien, kritisch kunnen denken, hoofd- en bijzaken kunnen onderscheiden. De rimpeleffecten ontstaan wanneer je eigen denkwerk zich verspreidt: eerst in je gezin, dan bij collega's, in organisaties, uiteindelijk in de samenleving."

Voor mediators is dat een herkenbaar beeld. Iedereen die ooit in een goed begeleid teamgesprek zat, weet hoe anders vergaderen kan zijn wanneer mensen hun veronderstellingen expliciet durven maken, elkaars begrippen bevragen en een conflict kunnen onderzoeken zonder meteen in strijd te schieten. "Als ik zie hoe onze vergaderingen als praktisch filosofen eruitzien, of hoe we conflicten onderling oplossen", zegt Wiss, "dan denk ik vaak: stel je voor dat meer teams dit zouden kunnen. Dat zou echt heel veel schelen. Minder gebabbel, minder escalerende ruzies, meer onderzoek, meer gelijkwaardigheid."

Wat je kunt benoemen, kun je vaak beter hanteren.

Mediators kunnen op dit vlak systematisch werken: niet alleen het conflict oplossen, maar cliënten ook denkgereedschap meegeven dat in hun organisaties en gezinnen doorwerkt.

Filosofie en psychologie: andere ingang, veel overlap

Veel van wat Wiss beschrijft – *biases*, denkfouten, de manier waarop ons brein ons voor de gek houdt – is ook bekend uit de psychologie en neurowetenschappen. Ziet ze haar werk als alternatief of als aanvulling? "Ik verwijs in het boek ook naar werk uit de psychologie", zegt ze. "Als je in de spreekkamer van een psycholoog kijkt en in die van een praktisch filosoof, hoop ik dat je weinig verschil ziet in wat ze feitelijk doen. De tools lijken vaak sterk op elkaar. Het grote verschil zit in de ingang en het doel. Bij een psycholoog kom je meestal met een probleem dat behandeld moet worden. Bij een praktisch filosoof kom je met een vraag die je samen wilt onderzoeken. Dat zijn verschillende tradities, maar in het midden is er een heel groot overlappend gebied."

Voor mediators, van wie velen zowel juridisch als psychologisch geschoold zijn, is dat een geruststellende boodschap: praktische filosofie is geen concurrerend vak, maar een manier om het bestaande instrumentarium aan te scherpen.

Een pleidooi voor meer zelfonderzoek in mediation

Aan het eind van ons gesprek komt Wiss terug bij de opleiding en professionalisering van mediators. "Als zelfonderzoek in opleidingen een ondergeschoven kindje blijft, kun je niet verwachten dat mediators het later ineens vanzelf gaan doen", stelt ze. "Het vraagt oefening, voorleven en herhaling. In trainingen, in intervisie, in supervisie." Ze ziet *tussen mij en mij* nadrukkelijk als gereedschapskist: theorie, maar ook veel praktische tools die mediators meteen kunnen gebruiken – voor zichzelf én in de spreekkamer.



Foto door Annelien Nijland.

Het is, kortom, een boek dat conflictprofessionals uitnodigt om hun vak vanaf de binnenkant serieus te nemen: niet alleen het gesprek tussen de betrokken partijen, maar vooral ook het gesprek *tussen mij en mij* als onderdeel van professioneel handelen. Wie dat gesprek bewust en methodisch leert voeren, merkt al snel de eerste rimpeleffecten: helderdere gesprekken, scherpere interventies, minder ruis – en cliënten die, bijna vanzelf, zelf ook beter gaan denken. ■