

# Inleiding

## Democratie: wat gebeurt er in ons innerlijk?

**N**a een lange loopbaan in de psychologie, heb ik mezelf de vraag gesteld: wat is het belangrijkste dat je geleerd hebt en *waarom* is dat zo belangrijk voor je? Die vraag is niet eenvoudig te beantwoorden, omdat je vele dingen weet en doet zonder dat je weet dat je ze ooit hebt geleerd, laat staan dat je kennis hebt van het waarom. Toch kwam ik, na enige innerlijke omzwervingen, tot een antwoord dat even eenvoudig is als verreikend in zijn implicaties: ik heb geleerd dat naarmate de samenleving meer complex wordt, ook mijn innerlijke zelf meer complex wordt. Naarmate de stemmen in de samenleving meer dissonant worden, worden ook de stemmen in mijzelf meer dissonant. Naarmate ontwikkelingen in de samenleving meer tegenstrijdigheden met zich meebrengen, word ik, meer dan ik al was, zelf een ‘vat vol tegenstrijdigheden’. De zestiende-eeuwse filosoof Michel de Montaigne had een vooruitziende blik toen hij, na een lange periode van zelfreflectie, opmerkte: er is evenveel verschil tussen mij en mijzelf als er is tussen mij en de ander.

Onze innerlijke huishouding is niet homogeen, net zoals de maatschappij niet homogeen is. Als ik een perspectief inneem, merk ik een groot verschil, zelfs een spanning, met een tegengesteld perspectief dat ik ook kan innemen. Ik heb een open kant, maar ontdek ook een gesloten kant in mezelf die ik niet gemakkelijk deel met iemand anders. Ik ben uiterst sociaal, ja, maar soms, als het nodig is, kan ik flink autoritair zijn. De stemmen van mijn ouders, van mijn partner, van mijn kinderen, leven in me, ondersteunen me of geven commentaar op wat ik doe, maar ook zij vormen geen homogene groep. Mijn vader als een innerlijke stem in mij kan iets heel anders zeggen dan mijn moeder en het ene kind reageert geheel anders op mij dan het andere.

Ons innerlijke leven fluctueert afhankelijk van onze relaties en de situaties waarin we ons bevinden. In contact met de ene persoon, ben ik, min of meer, ‘een ander iemand’ dan die ik ben in relatie tot een andere persoon. In het meer extreme geval kan een nieuwe ontmoeting je hele wereld op zijn kop zetten en je omvormen tot iemand anders dan je eerder was of verborgen krachten in jezelf oproepen die voorheen latent aanwezig waren. Het inzicht dat we innerlijk

verdeeld zijn, is niet vanzelfsprekend, omdat het in strijd is met de heersende opvatting, of eerder illusie, dat het zelf een eenheid is: ik val met mezelf samen en ik wil gewoon mezelf zijn. Maar nee, als je veel met oudere mensen omgaat, word je zelf ook een beetje oud en spelend met kinderen worden vitale energieën opgeroepen die maken dat je zelf, tijdelijk, kind wordt onder de kinderen.

In deze richting verder zoekend besepte ik dat deze complexiteit, tegenstellingen en tegenstrijdigheden, de mogelijkheid in zich bergen om een 'innerlijke democratie' tot ontwikkeling te brengen waarin tegengestelde en strijdige stemmen binnen jezelf de ruimte krijgen om aan het woord te komen en met elkaar te overleggen alvorens je een beslissing neemt of tot actie overgaat. Deze vorm van democratie kan pas floreren nadat je *eerst* je innerlijke meerstemmigheid hebt ontdekt en tot zijn recht laat komen en er pas *daarna* vruchtbaar gebruik van maakt bij het nemen van beslissingen of het overgaan tot actie. Daarbij kan, als resultaat van het innerlijk overleg en met ondersteuning daarvan, één van de oorspronkelijke stemmen voorrang krijgen boven de andere en tot actie leiden. Het kan ook gebeuren dat, na innerlijk overleg, twee stemmen elkaar versterken en je met kracht een bepaalde richting induwen. Of er kunnen zelfs geheel nieuwe stemmen ontstaan, vergelijkbaar met nieuwe partijen in een democratische samenleving of met actiegroepen die aandacht vragen voor een groep in de maatschappij die niet gehoord wordt. Daarbij is het van belang te beseffen dat de stemmen van anderen zich niet louter buiten ons bevinden maar, gevraagd of ongevraagd, onze innerlijke ruimte binnenkomen en daar een antwoord verwachten. In dit proces worden de aangesproken stemmen uitgedaagd om met elkaar innerlijke oppositie te voeren, van elkaar te leren en elkaar aan te vullen. Ik realiseerde me dat op deze basis innerlijke democratie als 'oefenterrein' kan fungeren voor de democratie in het groot. Omgaan met de ander als deel van de samenleving is intens verbonden met omgaan met jezelf als deel van diezelfde samenleving. Innerlijke democratie behelst een heen en weer bewegen tussen de samenleving in het groot en de interne samenleving van stemmen die zich laten horen binnen jezelf. De kern van innerlijke democratie is meerstemmigheid en het trekken van de consequenties daaruit. Ontkenning van onze meerstemmigheid betekent een bedreiging van onze psychodiversiteit met als gevolg dat de democratie in het groot verstoken blijft van de vruchtbare voedingsbodem in onze eigen ziel.

## Wat is psychodiversiteit en wanneer wordt die bedreigd?

Om de reikwijdte te schetsen van psychodiversiteit, zoals die concreet wordt uitgewerkt in de komende hoofdstukken, is een brede definitie nodig. In de meest ruime zin is psychodiversiteit het gelijktijdig bestaan van standpunten of zienswijzen die van elkaar verschillen, zelfs tegengesteld zijn, maar elkaar nodig hebben om in hun evenwicht en onderlinge dynamiek een vitale innerlijke democratie te vormen. Psychodiversiteit wordt bedreigd als door individuele, sociale of maatschappelijke ontwikkelingen de innerlijke diversiteit versmald wordt tot één dominerend standpunt of één dominerende zienswijze die in zijn geslotenheid en exclusiviteit zich eenzijdig afgrenst van andere standpunten of zienswijzen en die gaat overheersen of dit poogt te doen. Het gevolg is een vorm van cocondenken en -voelen waarin het innerlijke spel van spraak en tegenspraak en van stelling en tegenstelling, in het contact met anderen of binnen de persoon zelf, wordt lamgelegd. Psychodiversiteit vormt de basisvoorwaarde voor het ontstaan van innerlijke democratie.

## Externe en interne spanningsvelden

Innerlijke democratie floreert bij de gratie van spanningsvelden, vaak lastig maar wel reëel en zelfs potentieel vruchtbaar. In het maatschappelijk leven zijn deze alomtegenwoordig: tussen economie en ecologie in een situatie van uitputting van grondstoffen; tussen een toenemende stroom van technologische doorbraken die beheersing van de natuur mogelijk maken en het gelijktijdige verlies van die beheersing; tussen politieke partijen in verval en de opkomst van de mondige en digitaal actieve burger; tussen nationale identiteit en de globaliserende samenleving; tussen groeiend individualisme en de noodzaak van participierend burgerschap; tussen privacy en veiligheid; tussen de komst van vluchtelingen en delen van de samenleving die zich daardoor bedreigd voelen; tussen 'elite' en 'volk'.

In nauwe samenhang met maatschappelijke ontwikkelingen ontstaan er ook spanningsvelden binnen het individu:

- tussen moeder- of vaderschap en werken in een geëmancipeerde samenleving;
- de wens om een kosmopoliet te zijn met gelijktijdig behoud van lokale identiteit;
- tussen de behoefte om constant online te zijn en de tijd en rust nemen om op jezelf te zijn;

- de verleiding om veel vliegreizen te maken tegenover het besef dat dit schadelijk is voor het milieu;
- tussen het volgen van het advies van de huisarts en het ontdekken van de nieuwste medische inzichten zoals ze gepresenteerd worden online.

We zien dat ook bij politici die nationaal en internationaal moeten laveren tussen meerdere elkaar uitsluitende loyaliteiten; de rechter die de spanning voelt tussen het zo objectief mogelijk handhaven van de wet maar ook rekening wil houden met ‘het gevoel’ in de samenleving; en de manager die knopen wil doorhakken en tegelijkertijd de stem van medewerkers serieus neemt.

In hun combinatie en heterogeniteit plaatsen deze voorbeelden het individu in een zich uitbreidend veld van mogelijkheden die meerdere gedragsrichtingen toelaten maar die ten opzichte van elkaar geladen zijn met negatieve of positieve spanningen. Keuzen zijn niet voorgegeven en ook niet (meer) van bovenaf bepaald. Ze doen een beroep op iemands zelforganisatie en verantwoordelijkheid. In hun aantal en diversiteit leiden ze tot de vraag: wie ben ik? Waar sta ik? Hoe ga ik om met anderen? Hoe verhoud ik me ten opzichte van mezelf? Welke stem laat ik horen in de kakofonie van geluiden om mij heen? Dergelijke vragen raken de kern van innerlijke democratie.

## Spel van krachten en tegenkrachten

Er zijn echter twee machtige tegenvoeters die de ontwikkeling van innerlijke democratie belemmeren of lamleggen: de machthebber en de gelijkhebber in onszelf. Zoals antropologen hebben laten zien, zijn we van nature begiftigd met een machtsstreven dat zich bij afwezigheid van tegenkrachten ongebreideld kan manifesteren. Niet veel verschillend van de machthebber is de gelijkhebber die zich vastbijt in een standpunt, mening of ideologie en die gesloten raakt voor alternatieve stemmen zodat deze niet gehoord worden of het zwijgen wordt opgelegd. Er is een tegenkracht in ons nodig om deze figuren van repliek te dienen. Zoals oppositie in de samenleving nodig is voor democratie in het groot, zo is een innerlijke ‘tegenspeler’ of ‘advocaat van de duivel’ vereist voor innerlijke democratie als leerproces. Durf ik mezelf van repliek te dienen en, op de juiste momenten, tegen mezelf in te gaan? Het toelaten van zo’n innerlijke tegenspeler, en het constructieve gebruik ervan, heeft een vruchtbare uitwerking in tal van sociale situaties: in ons gezin en werksituatie, in contact met onze vrienden en, in breder verband, ook in de wijze waarop we ons opstellen in de samenleving: onze politieke voorkeuren, ons stemgedrag bij verkiezingen en referenda, en onze relatie met immigranten en vertegenwoordigers van andere

culturen. De wijze waarop we omgaan met onszelf, heeft een invloed op onze omgang met anderen, zowel in het kleinere verband van onze directe leefomgeving als in het grotere verband van de samenleving als geheel. In dit boek laat ik de machthebber en de gelijkhebber, als tegenkrachten van innerlijke democratie, uitvoerig aan het woord.

Innerlijke democratie speelt zich af in de halfduistere binnenruimte van onze ziel. Daar bevinden zich zowel de constructieve krachten die de democratie bevorderen als de destructieve neigingen die deze tegenwerken. Dit boek start met de gedachte dat de opponent zich niet alleen buiten je bevindt, maar ook als een innoverende instantie werkzaam kan zijn binnen jezelf. Erkenning van deze innerlijke opponent opent mogelijkheden om democratie als leerproces vorm te geven in het spel van krachten en tegenkrachten. In dit spel vinden ontmoetingen plaats tussen gedachten en tegengedachten, tussen emoties en tegengestelde emoties. Ik wil de stelling voorleggen dat democratie wortelt in de ziel van degene die er deel van uitmaakt. De emoties die ons van elkaar af drijven huizen in dezelfde ziel waarin de constructieve krachten zich bevinden die verbindingen met elkaar mogelijk maken. Met dit boek nodig ik de lezer uit een zoektocht te starten met als doel beide krachten op te sporen en aan het woord te laten, zodat een dialoog ertussen realiseerbaar wordt.

## Inhoud van de hoofdstukken

In *hoofdstuk 1* nodig ik je uit in de donkere spiegel te kijken van de machthebber in ons. Aan de hand van een gehoorzaamheidsexperiment, een gevangenisexperiment en autobiografisch materiaal, laat ik zien dat niet alleen in situaties waarin gehoorzaamheid wordt geëist, maar ook in situaties waarin mensen de vrije hand hebben, macht over de ander zich ongebreideld kan manifesteren.

In *hoofdstuk 2* ga ik in op de wankelende basis van onze politieke tolerantie. Er komt een tegenstrijdigheid aan het licht tussen de breed gedeelde voorkeur voor democratie als staatsvorm en het ontbreken van de bereidheid om democratische grondrechten toe te kennen aan groepen waaraan men een hekel heeft. Het ontbreken van politieke tolerantie suggereert dat democratie niet meer is dan een gemakkelijk weg te krabben vernislaagje. Deze constatering leidt tot de vraag wat innerlijke democratie is. Het antwoord ligt in drie kenmerken van innerlijke democratie: ruimte voor *oppositie* binnen onszelf, voor *leerprocessen* voortkomend uit een diversiteit van posities die we kunnen innemen en voor *participatie* van een breed repertoire van innerlijke posities die elk hun stem kunnen laten gelden in de omgang met onszelf en anderen.

*Hoofdstuk 3* start met de constatering dat innerlijke democratie, behalve op de machthebber, op nog een andere belangrijke hinderpaal stuit: de neiging om zich te verschansen in de loopgraven van het eigen gelijk zodat alternatieve of tegengestelde standpunten niet serieus worden genomen en een productieve dialoog met onszelf en anderen niet tot stand komt. Kennisvermeerdering werkt in dit geval nauwelijks omdat we geneigd zijn om standpunten in te nemen zonder kennis van zaken. In dat verband ga ik in op de hardnekkigheid waarmee morele standpunten worden verdedigd en op intolerantie voor dubbelzinnigheid.

In *hoofdstuk 4* onderzoek ik het verband tussen democratie en innerlijke oppositie. Ik wijs op literatuur die laat zien dat de mens functioneert als een 'vat vol tegenstrijdigheden' en betoog dat juist hierin de basis gevonden kan worden voor het toelaten van innerlijke oppositie. De erkenning van tegenstrijdigheden werkt als voedingsbodem voor de ontwikkeling van democratie als leerproces. Verder bespreek ik een theorie die laat zien dat democratie zelf tegenstrijdig is. Enerzijds leidt ze tot emancipatie maar als meritocratie werkt ze afgunst en ressentiment in de hand.

In *hoofdstuk 5* ga ik in op de plaats van debat en dialoog in relatie tot burgerschap en op het samenspel tussen uiteenlopende ik-posities zodat leren van zichzelf mogelijk wordt. In dat verband behandel ik het verschil tussen piekeren, zelfreflectie en meerstemmigheid, met de laatste als basis voor innerlijke democratie. Verder ga ik in op het verschil tussen debat en dialoog en laat ik zien dat dialoog, eventueel voorafgegaan door debat, betere condities schept voor innovatie van het zelf als deel van een grensoverschrijdende en globaliserende samenleving.

*Hoofdstuk 6* werkt het participatieprincipe verder uit. Dat doe ik aan de hand van een cliënt bij wiens begeleiding ik betrokken ben geweest. In zijn voorbeeld kan ik laten zien dat innerlijke democratie aanvankelijk afwezig was omdat zijn zelfstelsel beheerst werd door dictatoriale stemmen van familieleden uit zijn verleden en door zijn eigen perfectionisme als reactie daarop. In de loop van de begeleiding ontstond ruimte voor innerlijke democratie toen een nieuwe ik-positie zijn systeem binnenkwam waarmee hij zijn dominerende stemmen een adequaat antwoord kon geven. Essentieel in dit hoofdstuk is de stellingname dat ik-posities zich kunnen *bewegen* van het ene domein naar het andere: van ik als individu naar ik als lid van een groep naar ik als mens en terug. Bij de laatste positie, de moeilijkst haalbare van de drie, zie je jezelf als lid van de mensheid als geheel en slaag je erin daarnaar te handelen.

In *hoofdstuk 7* behandel ik enige factoren die innerlijke democratie bevorderen en enige die deze belemmeren. Als bevorderende factoren worden genoemd:

flexibele perspectiefwisseling, onzekerheidstolerantie, oog voor innerlijke tegenspraak, het belang van empathie en de erkenning van meerstemmigheid in de ander. Als belemmerende factoren passeren de revue: exclusieve waarheidsclaims, sterke negatieve emoties, narcisme en de verleiding van utopieën die elk hun schaduwkant met zich meebrengen. Vanwege het in utopieën besloten idealisme, krijgen die schaduwkanten geen kans om aan het woord te komen en te participeren in de innerlijke samenleving met onderdrukking en machtsstructuren als gevolg.

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een aantal vragen. Die zijn bedoeld om je als lezer uit te nodigen om de behandelde inzichten op jezelf toe te passen. Het zijn tevens uitnodigingen tot dialoog en zelfreflectie op je positie van lid van deze samenleving.

In de epiloog blik ik terug op enige dingen die me zijn opgevallen tijdens het schrijven van dit boek en wat ik ervan geleerd heb.

## Opstandig in de bus: oorsprong van dit boek<sup>1</sup>

Op een snikhete dag in het najaar van 1968 zat ik in een verkoelende Greyhound bus tussen San Francisco en Los Angeles. Ik had voldoende tijd om na te denken over mezelf en de maatschappij waarin ik me bevond. Een jaar eerder was ik gepromoveerd op het onderwerp *Motivatie en Prestatie* en op uitnodiging van een hoogleeraar kwam ik in de VS terecht. Dat zorgde voor een kleine schok: ik getrouwd, met twee jonge kinderen, die opeens vier maanden helemaal weg was van huis en haard. Het was ook een turbulente tijd. Martin Luther King werd vermoord, net als Bobby Kennedy. In de VS waren de grote Vietnambetogingen. We zaten in cafés tussen de marihuanadampen avonden te discussiëren. Studenten kwamen in opstand tegen de zittende macht.

In die bus dacht ik aan wat ik tot dan toe gedaan had. Opeens welde er een gevoel van boosheid in me op, een boosheid tegen mijn afdelingshoofd, die een uiterst vriendelijke man was, maar ook tegen mijzelf. Het leek wel of ik in opstand kwam tegen iets wat ik ervoer als onderdrukking, een opstand tegen het onderdrukkende wetenschappelijk klimaat waarin ik me bevond. Tegelijkertijd kwam er iets diepers in mezelf naar boven. Wat vond ik nu echt belangrijk? Met mijn onderzoek naar prestatie-motivatie liep ik de zittende macht achterna. Ik besepte dat ik bezig was met het verdedigen van een waarde – veel presteren op het gebied van werk en studie – terwijl ik aan andere waarden meer belang

1 | In deze paragraaf bevinden zich delen van een interview door Geertje Kindermans (2017).

toekende: waarden op het gebied van esthetiek, sociale relaties, religie, ethiek en politiek. Ik merkte dat ik die waarden in mijn leven verwaarloosd had. In die bus kwam ik in oppositie tegen mezelf.

Die ervaring was het begin van een gistingsproces dat zich in de daaropvolgende jaren voltrok. Als hoogleraar in de persoonlijkheidsleer raakte ik minder en minder geïnteresseerd in persoonlijkheidskenmerken, zoals extraversie, emotionele stabiliteit en vriendelijkheid, en meer en meer in de relatie die de persoon *met zichzelf* onderhoudt en de ontwikkeling daarin. Vanuit de vraag ‘wat gaat er om in jezelf en welke ontdekkingen kun je daarin doen?’ startte ik, samen met collega’s, een langdurig project dat zich over enige decennia uitstreckte en waaruit een methode voortkwam: de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM). In de vorm van een systematisch onderzoek stel je de vraag aan jezelf: welke dingen vind ik in mijn leven echt belangrijk en hoe heb ik mijn leven tot dusver ingericht? Welke veranderingen wil ik daarin aanbrengen? In deze dynamische en op zelfreflectie gerichte methode ontmoet je jezelf en ga je de confrontatie aan in intensieve samenwerking met iemand die je daarbij begeleidt.

Decennialang heb ik met hart en ziel gewerkt aan de ontwikkeling van de Zelfkonfrontatiemethode. Toch begon er in de loop van de tijd iets te knagen. Ik miste iets dat ik voor de ontwikkeling van de persoon essentieel vindt: de centrale rol van de persoon van de *ander*. De aanwezigheid van de ander en de invloed die deze heeft op je persoonlijke en sociale ontwikkeling is zo breed en diep dat nagenoeg alle facetten van ons leven erdoor beïnvloed worden. Vanuit deze grondgedachte startte ik, samen met collega’s, de ontwikkeling van de Dialogical Self Theory, een theorie waarin de ander een plaats krijgt toegewezen niet alleen als de ander buiten jezelf, maar ook als ‘de ander *in* jezelf’. Dat kan een liefhebbende ander zijn – je vader, moeder, broer, zus, vriend met wie je een innerlijke relatie onderhoudt – maar het kan ook een ander zijn die zich als een dictator gevestigd heeft in de innerlijke domeinen van het zelf. Dit laatste komt voor als de stemmen uit het verleden nog rondspoken in jezelf, met wie geen bevredigend gesprek mogelijk is.

Langs die lijnen kwam ik, opnieuw na lang denk- en onderzoekswerk, tot het besef dat niet alleen de ander zich vestigt als een deel van jezelf, maar dat *ook de maatschappij* deel is van jezelf. De maatschappij functioneert niet louter als een ‘externe omgeving’, maar dringt diep in jezelf door en wordt deel van je gedachten en gevoelens, zelfs wanneer je de illusie koestert dat je een afzonderlijk individu bent en heer en meester over je innerlijke zielenroerselen. De maatschappij zit in jezelf ofwel je bent een stukje maatschappij.

Dit leidde tot een theorie die de basis vormt van dit boek. Die theorie stelt dat mensen niet alleen posities hebben in de samenleving, maar dat ook het zelf



functioneert als een *minimaatschappij van ik-posities*, zoals ik als burger, ik als consument, ik als vrijwilliger, ik als sympathisant van een politieke partij, ik als representant van een organisatie, ik als rebel, ik als rancuneus, ik als behorend tot het kamp van... Elk van die ik-posities kan zijn eigen stem laten horen en een eigen verhaal vertellen. En ze kunnen met elkaar botsen.

Ik heb voor deze benadering gekozen om een brug te slaan tussen zelf en ander en, breder, tussen zelf en samenleving, waarmee ik me verzet tegen opvattingen die zelf en maatschappij als essentieel verschillende grootheden zien. Ik stel daar graag tegenover dat het zelf functioneert als een minimaatschappij die meer of minder democratisch georganiseerd is, net zoals de samenleving daarbuiten min of meer democratisch is. Deze brug zie ik als essentieel omdat een democratie enkel goed kan functioneren als deze geworteld is in de harten van degenen die er deel van uitmaken. Democratie heeft een basis nodig in de gedachten en emoties van degenen die deze democratie vorm geven in hun eigen sociale en maatschappelijke omgeving. Democratie kan niet zonder een democratische gezindheid. Dit is wat dit boek wil bieden: nadenken over jezelf *via* je sociale relaties, de groepen waarvan je deel uitmaakt en de maatschappij waarin je participeert. En daarbij de vraag stellen: hoe democratisch ben ik zelf?<sup>2</sup>

2 | Wie geïnteresseerd is in een meer uitvoerige en grondige studie van innerlijke democratie, kan terecht in mijn boek *Society in the Self: A Theory of Identity in Democracy*. New York: Oxford University Press (2018). De theorie die aan dit boek ten grondslag ligt, is vooral geïnspireerd door het werk van de Russische literatuurwetenschapper Mikhail Bakhtin en de Amerikaanse pragmatist William James.