



Lammert Kamphuis (1983) is filosoof, spreker en schrijver en hoofddocent aan de School of Life.

Interview met Lammert Kamphuis

Jeuk van het ongelijk van anderen

Ooit zei z'n vriendin: 'Ik kan je nu wel gelijk geven, Lammert, maar dan hebben er twee mensen ongelijk.' Het was een van de momenten waarop hij werd geconfronteerd met zijn verslaving. Kamphuis overwoog om zich te melden bij een lotgenotencontactgroep. 'Hoi. Ik ben Lammert Kamphuis. Ik ben verslaafd aan mijn eigen gelijk'. Als ervaringsdeskundige weet hij inmiddels hoe oneindig groot het aantal lotgenoten is. Zijn jongste maatschappijhulpboek bevat veel nuttige lenigheidsoefeningen voor het yogamatje van de verstarde geest.

Auteurs: Sandra van der Maarel & Aart Deddens

Laten we beginnen je een casus voor te leggen. Na een workshop zat Sandra in de lounge van een hotel. Ze had zich geïnstalleerd in de bank met jouw boek *Verslaafd aan ons eigen gelijk*; pleidooi voor perspectivische lenigheid ter voorbereiding op dit gesprek. Het was rustig. Op een man en een vrouw aan de bar na. De man was met hinderlijk luide stem allerlei standpunten aan het debiteren in de kennelijke veronderstelling dat iedereen dat interessant zou vinden. Lezen lukte niet. Hoe zou jij deze man benaderen?

De meest brutale oplossing is het **Dunning-Kruger effect**. "Wat leuk dat je zo overtuigd bent. Ik heb laatst een onderzoek gelezen dat wetenschappelijk bewezen is, dat hoe overtuigder je ergens van bent, des te minder je ergens vanaf weet." Die is denk ik het minst effectief en je moet er lef voor hebben. Ik durf het zelf alleen maar op een feestje waar de stemming een beetje jolig is. Wat effectiever kan zijn is dat je aan iemand vraagt: "Ik hoor dat je hiervan heel overtuigd bent. Ik heb zelf ook nog wel andere ideeën. Op een schaal van 0-100 hoe overtuigd ben je?" Als diegene dan zegt 100, dan is mijn antwoord: "Zullen we het dan ergens anders over hebben? Dan heeft dit gesprek verder ook geen zin meer namelijk." Maar als iemand zegt 90 of 85, dan kun je zeggen: "Maar waarom niet 100 eigenlijk?" Dan daag je letterlijk diegene uit om argumenten tegen te verzinnen. Dat kan verrassend goed werken. Dit wordt ook wel gebruikt in de **deep canvas methode** die wetenschappelijk onderzocht is. En nog een andere is om onder de inhoud te komen. Als je echt fel bent, zit het echt interessante gesprek eronder. "Weet je nog op welk moment in je leven je deze opvatting begon te ontwikkelen?" De stelling wordt dan autobiografisch,

waarbij ook een emotionele kant meekomt. De stelling krijgt zo een minder massief karakter. Dan ontstaat er beweging. Een beproefde methode uit de school van de sceptici. We zien de dingen niet zoals ze zijn, maar we zien de dingen zoals we zelf zijn, schreef Anaïs Nin ooit. Je opvattingen worden snel je oogkleppen. Dat is de zogeheten **confirmation bias**. Dan ga je vooral dingen zien die je oordeel bevestigen waardoor je steeds weer bewijs vindt. (Denk aan de verschillende posities die mensen hebben ingenomen voor het geweld rond de voetbalwedstrijd Ajax-Maccabi Tel Aviv). Een van de adviezen van de sceptici is, draai je eigen opvatting eens 180 graden om en ga op zoek naar argumenten voor de andere kant.

Jij krijgt jeuk van dogmatisme.

Waar zit 'm dat op vast?

Over jeuk, tsja, dan moet ik ook eerlijk naar mezelf zijn. Ik kan het wel over anderen hebben, maar waar zit mijn gevoeligheid? Dat is wel duidelijk in mijn relatie met mijn dogmatische, kerkelijke achtergrond. En ik merk dat ik sinds het schrijven het boek *Verslaafd aan ons eigen gelijk* ook in dat proces zit. Ik ben nu meer bezig om ook de lichtpunten te zien van die achtergrond. De prijs om eruit te stappen was hoog. Ik verloor m'n baan, contact met familieleden en vrienden. Dat is al best ingewikkeld. De pijn die dat oplevert wordt makkelijker wanneer je denkt: "Ja maar het was ook wel één grote, doffe ellende". Als je dan ook nog een keer moet denken: "Oh maar er zaten ook wel mooie dingen in", dan krijg je die welbekende **cognitieve resonantiereductie**: oké, dit is dus iets wat heel veel pijn doet en het is ook nog eens iets wat niet alleen maar slecht was. Oei. Nou dan heb ik liever dat ik er in mijn hoofd iets van maak wat één doffe ellende was, dan dat ik me ook moet verhouden tot de mooie dingen. Ik vind dat ik mezelf moet

Lenigheid en radicaliteit, ofwel geworteldheid, horen bij elkaar.

uitdagen om daar eerlijk naar te kijken, naar de schoonheid van die achtergrond.

Wat is die schoonheid bijvoorbeeld?

Ik schrik er wel eens van dat mijn huidige vriendenkring veel minder divers is dan de kerk waartoe ik behoorde. Die zuilen hadden als voordeel dat ze verticaal door de samenleving gingen. We maken nu horizontale klassen. Wat ik altijd prachtig heb gevonden is dat alle lagen van de bevolking vertegenwoordigd kunnen zijn in een kerk, van arm tot rijk, van theoretisch tot praktisch opgeleid, van ziek tot fit. Mensen die elkaar kennen en om elkaar geven en die ook allemaal een rol vervullen. Waar kom je zo'n heterogene gemeenschap elders tegen? Je merkt dus ook echt dat je iets mist, als je het opgeeft. Het geloof gaf ooit immers troost en verminderde eenzaamheid. Zolang ik zelf nog een soort woede of alleen maar negativiteit voelde, zegt dat ook iets over mijzelf. Felheid verraadt meestal twijfel, denk aan de casus die je net inbracht. Die felheid noem ik ook wel het **Haggard-principe**. Ted Haggard was een invloedrijke Amerikaanse predikant die fel anti-homoseksualiteit was. Later werd bekend dat hij al jaren relaties met mannen had. Dat heeft iets heel verdrietigs. Al die jaren heeft hij zo hard tegen zichzelf moeten vechten. Dat herken ik ook wel bij mezelf. Als ik mezelf heel fel ergens over hoor, dan is het inmiddels ook wel iets van een tweede

reflex om te bedenken: tegen welk deel van mezelf had ik het eigenlijk? Welke behoefte is er niet vervuld of ben ik aan het doen alsof er eigenlijk helemaal geen behoefte is?

Heb je ook een soort rouw doorgemaakt?

Ik heb weleens gedacht, ah wat zonde dat ik pas op m'n 29ste uit die kerk ben gestapt. Daardoor heb een heel deel gemist van een ander soort studententijd. Maar dat ik theologie heb gestudeerd heeft ook voordelen. Ik heb het voor mijn gevoel wel helemaal kunnen onderzoeken en heb echt heel serieus genomen wat mij is voorgeleefd en voorgehouden. Vrienden van mij in Amsterdam wijzen mij ook wel eens op een ander voordeel. Volgens hen geniet ik extra van dingen die voor hen de normaalste zaak van de wereld zijn. Bijvoorbeeld wat ik net deed: het oplepelen van het laatste restje schuim van mijn cappuccino. Voor mij zit daar een vorm van schoonheid in. Toen ik nog gereformeerd was, dronken we altijd koffie zonder schuim, haha.

In je boek pleit je voor perspectivische lenigheid. Er is veel starheid. In coronatijd zijn vrienden en families tegenover elkaar komen te staan. Welke rek- en strekoefeningen stel je voor?

Het is zorgwekkend als je merkt dat er geen gesprek meer mogelijk is. Niet meer over politiek praten, is dan de code. Ja, dit is heel problematisch voor onze democratie. Een verklaring is dat die starheid eigenlijk een copingmechanisme is voor spanning en onzekerheid. Ik noem dat mechanisme **de luie geest**. Er is zo veel aan het schuiven, dat onze luie geest er niet mee kan omgaan. Begrijpelijk. Iets van grip en zekerheid is ook fijn. Als alles dan zo schuift en niks meer zeker is, dan wil ik één ding zeker weten: wij zitten in elk geval goed en zijn goed en jullie zitten fout en zijn fout. Wij zitten goed, als we daar ook nog aan moeten gaan twijfelen, kom op man. In dit soort spannende tijden lijken we ook

vaak op zoek naar duidelijke tekenen om te kunnen bepalen of iemand bij 'ons' hoort of bij 'hen'. Kleding, fietsmerken, podcasts, taalgebruik: het kunnen allemaal signalen zijn. Bepaalde woorden bijvoorbeeld. De verkiezing Woord van het Jaar 2024 is zelfs geannuleerd om deze reden. Sommige woorden zouden te links zijn, andere juist weer te rechts. Dat bevordert niet de diversiteit en ook niet het gesprek in de samenleving.

Als we beter zouden begrijpen hoe ons brein werkt onder stress, kunnen we dan onze luie geest activeren?

Een motto dat ik heel graag verspreid is: geloof niet alles wat je denkt! We denken ook vaak iets om te bedekken of op te lossen wat daaronder ligt. Ons luie brein bedekt het lenige brein. Denk aan de psycholoog Daniel Kahneman en zijn idee van systeem 1 en systeem 2. Je impulsieve, snelle, onbewuste versus je langzame, reflectieve, bewuste brein. In tijden van crisis schieten we makkelijk in systeem 1. Dat is ons overlevingsbrein. We kunnen leniger worden door systeem 2 te ontwikkelen. Een regel als 'eerst tot tien tellen' helpt bijvoorbeeld om systeem 1 te temperen en systeem 2 te activeren. Het is een gezonde oefening om jezelf te leren betrappen op te snel getrokken conclusies. Het is nu eenmaal zo dat we over de meeste onderwerpen veel meer niet, dan wel weten.

Heeft dat ook niet te maken met onze verwachting? We vergeten dat we maar wat aanklooiën in het leven, maar verwachten van politici dat ze onfeilbaar handelen, zelfs in tijden van crisis als ze te maken krijgen met dingen waar nog niemand verstand van heeft.

Inderdaad! Een lenige manier van denken is: dingen zijn niet perfect, de oplossing is niet perfect. Het is niet: de een heeft 100% gelijk en de ander heeft 100% ongelijk. Een mooie oefening daarvoor is: als de ander nou 1% gelijk heeft, wat is dan het gelijk van de andere kant? Welke waarde of welk recht wordt er

aan de andere kant meer uitgedragen dan in mijn standpunt? Dan kun je nog wel zeggen, we moeten er één kiezen, maar dat betekent niet dat als je daar tegen bent dat je dan gek bent. Nee, dan heb je kennelijk een andere waardehiërarchie.

Je hebt bovendien meer kans om de ander mee te krijgen als je het perspectief van de ander eerst erkent. Je kunt een stroman van het standpunt van de ander maken of een staalman. Je maakt de ander zwak door een karikatuur of je maakt de ander juist zo sterk mogelijk. Er is in de VS onderzocht hoe advocaten meer kans maken om de jury achter zich te krijgen. Niet door te zeggen: ongelooflijk dat u dat denkt. Maar wel als je zegt: ik begrijp het wel, volgens mij bent u dit argument zelfs nog vergeten. Je maakt de tegenpartij zo sterk mogelijk. En dan zeg je: toch ben ik overtuigd van de onschuld van mijn client. De impliciete boodschap is: wij staan zo sterk, we hoeven je niet eerst kleiner te maken dan je bent. En dat blijkt te werken. Je gaat ook niet luisteren naar iemand die jou een conservatieve angsthaas noemt. Je nieuwsgierigheid moet opgewekt worden.

We zien dingen niet zoals ze zijn, we zien dingen zoals we zelf zijn.

Wat is het verschil tussen dogmatisme en radicaliteit? Denk aan overtuigingen van het kaliber: hier sta ik voor, dat laat ik me door niemand afnemen?

Zonder radicaliteit is er ook geen lenigheid. Lenigheid is pas een prestatie als je wel ergens voor staat en geworteld bent. Lenigheid is iets anders dan alles oké vinden of met alle winden mee waaien.

Lenigheid is knap als het voortkomt uit: ik sta hier en ik probeer wel te kijken "mis ik nog iets? Of kan ik begrijpen waarom iemand anders ergens anders staat?" Lenigheid en radicaliteit, ofwel geworteldheid, horen bij elkaar.

Een gemeenschappelijke basis van wij-zij ontbreekt. Zelfs de waarde van democratie. Hoe zouden we iets gemeenschappelijks kunnen terugwinnen?

Ik ben onlangs in Senegal geweest. Een land met 95% islam en 5% christendom. De inter-religieuze harmonie is heel hoog. Hoe kan dat nou dat het hier zo goed gaat, dacht ik. Tijdens mijn reis ontdekt ik de rol van de Baobab-boom, het symbool van de oude natuurreligie van Senegal. Iedereen gaat naar de Baobab-boom en daarnaast ga je naar de kerk of naar de moskee. Letterlijk een common ground. Daar spreek je elkaar, ook als je verdrietig bent of iets te vieren hebt. Waar zijn onze Baobabbomen?

We hebben in Nederland niet zo'n existentiële of emotionele verbondenheid met onze oude natuurreligies. Maar we zijn wel in een aantal opzichten op dezelfde manier mens.

Waar zijn onze Baobabbomen?



Tien jaar geleden brak Kamphuis met de kerk vanwege haar dogmatisme. Dat was geen bevrijding. Tot zijn ontsteltenis merkte hij, dat de buitenkerkelijke samenleving nog veel dogmatischer is dan de kerk die hij had verlaten.

Denk aan ziekenhuizen bijvoorbeeld. Of aan verpleeghuizen. Dat zijn van die plekken. Daar ben je allemaal op eenzelfde manier kwetsbaar. Ik was daar een keer met kerst. Een vrouw, die een enorm succesvolle ondernemster was geweest, zat naast een man die vuilnisman was geweest. Ik vond dat een ontroerend beeld. Je bent ooit op de basisschool in de zandbak gelijk begonnen. Toen heb je een tijdlang gedaan alsof je heel verschillend was, maar dan uiteindelijk, ja, eindig je op dezelfde bank in het verpleeghuis. We kunnen misschien proberen deze plekken nog meer daarop in te richten. Bibliotheken kunnen die rol ook innemen.

We spreken over polarisatie, maar is er ook geen sprake van vernedering, en moeten we op die manier ook niet proberen populisten te begrijpen? Huidige bewindspersonen hoor je regelmatig zeggen tegen voormalige regeringspartijen: jullie beurt is voorbij, nu doen we het op onze manier. Daarin klinkt de stem door van de vernedering en van

de wraak: we gaan de boel nu even rechtzetten.

We kunnen twee dingen doen als mensen stemmen op politici die we abject vinden: hen allemaal wegzetten als gevaarlijke gekken of proberen te begrijpen waar een dergelijke stem vandaan komt. In mijn ogen is de meer beloftevolle weg er iets van proberen te snappen, zonder het ermee eens te zijn. Denigrerende taal helpt niet. In die zin denk ik dat het wegvallen van die verticale zuilen ook een kloof heeft gecreëerd. Bij ons in de kerk zat vroeger een stel met afstand tot de arbeidsmarkt elke zondag twee keer naast een lid van de Eerste Kamer. Nu de samenleving meer horizontaal georganiseerd is, verdwijnt voor velen die toegang tot de macht en voelt men zich eerder niet gezien of erkend. Politici die op dat gevoel weten te resoneren, hebben grote kans van slagen.

En hoe zit in onszelf? Hoe moeten we zwart-wit denken in onszelf te lijf? De ene keer lief en aardig zijn en de andere keer willen slaan.

Ja, ik denk dat we de zwart-wit kijk die we naar anderen kunnen hebben ook naar onszelf kunnen hebben. Het risico bestaat dat je of alleen maar de zachtaardige kant in jezelf wilt zien en daardoor de krachtige kanten buiten jezelf projecteert, of andersom. Ted Haggard bijvoorbeeld heeft in zichzelf iets niet kunnen aankijken en accepteren en dan word je ook fel naar buiten toe. Ik denk zelfs dat het daar kan beginnen die felheid. In de relatie tot jezelf.

We moeten dus onszelf beter leren kennen.

Ja, en accepteren dat we onszelf lang niet altijd snappen. De onzekerheid over het leven in het algemeen mag je ook naar jezelf hebben. Van, ja het is er gewoon, ik weet niet waarom, ik ben gewoon even heel jaloers, angstig, woedend. Ik kijk het maar aan. Het is er. Ik denk dat we ook niet alles hoeven te snappen. Dat we dat kunnen bestuderen in onszelf, in plaats van daarin te verdwijnen. Een van mijn lievelingsquotes op dat vlak vind ik dat de menselijke ziel niet gerepareerd of opgelost of gefixt hoeft te worden. "It simply wants to be witnessed exactly as it is".

In je hart ben je echt een stoïcus.

Nou ja, de ene dag meer dan de andere.

Die lenigheid! [Gelach]

Als ik lekker in m'n vel zit denk ik: kom maar op Nietzsche! Als ik allemaal kwaaltjes heb, dan moet ik het toch accepteren. Heel pragmatisch. Nee, maar ik ben wel bijzonder gecharmeerd van de stoïcijnen. ■

Sandra van der Maarel heeft haar eigen coachingspraktijk Purechange en is redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*

Aart Deddens is hoofdredacteur van het *Tijdschrift voor Coaching*