Inleiding van het boek S'entraider par le récit : pour agir dans un monde en transition - Cécile de Ryckel

Redenen om ongerust te zijn

Ik ben bang. Ja, ik ben bang... Adoptiemoeder van een van origine Afrikaans kind dat vandaag een mooie jonge vrouw is geworden en zelf moeder van twee schatten van kinderen. Ik ben bang voor hen. Welke wereld ga ik voor hen achterlaten? Een wereld waar de vrees voor de ander nog groter zal zijn? Een gesloten wereld, iedereen opgesloten in zichzelf? Hoe kan je niet bang zijn als je weet dat de grootste wereldmacht geleid kan worden door een individu dat niet terugdeinst voor racistische, xenofobe en seksistische praat, voor leugens over de klimatologische ontregeling, en die voorstander is van bedrieglijke oplossingen voor de complexe problemen van onze wereld vol onderlinge verbanden. Zal morgen de opkomst van vergelijkbare populistische regimes aan de orde zijn in Europa? Het niveau van de zeespiegels stijgt, de financiële wereld houdt niet op zichzelf te ontregelen, de biodiversiteit wordt bedreigd doordat een veelheid van soorten vogels, zoogdieren en insecten verdwijnen. Zonder nog de massale migratie van volken te tellen die we laten omkomen aan onze grenzen. Binnenkort kloppen klimaatvluchtelingen terecht aan onze deuren. Bereiken al deze bedreigingen niet reeds een grens die verder gaat dan wat we kunnen verdragen?

In hun werk "Hoe alles kan instorten" voorspellen (zoals vele anderen) Pablo Servigne en Raphaël Stevens, met behulp van stevige argumenten de ondergang van onze postindustriële wereld in een kettingreactie. Alles zou als een kaartenhuisje instorten: de klimaatontregeling zou de energiecrisis groter maken. Deze zou de economische en financiële crisis versterken die we doormaken sinds 2008. Dit alles zou kunnen omslaan in een politieke crisis en het instorten van de staat. De twee auteurs voegen hieraan toe: het verdwijnen van de sociale macrostructuren die onmisbaar zijn voor een minimum aan sociale cohesie: dus keren we terug naar het clansysteem, oorlogsbazen en nationalistische rivaliteiten. En tenslotte de culturele ontwrichting met in haar zog het verdwijnen van werkelijk humane waarden als wederkerigheid, solidariteit en empathie.

Ik wil niet pessimistisch gaan doen over dit droevig overzicht, want naast deze sombere oplijsting verschijnen ook nieuwe initiatieven, zelfs al gebeuren ze op dit moment nog op kleine schaal. Maar ze tonen allemaal baanbrekende modellen om deze aarde te bewonen met de bedoeling dat die nog leefbaar zal zijn voor de toekomstige generaties. Overal in de wereld doeken mensen hun individualisme op om samen alternatieven uit te dokteren die goed zijn als antwoord op onze huidige uitdagingen. Ze gaan van veranderingen op landbouwgebied tot het herdenken van onze democratische modellen om ze dichter bij de mensen en met meer inspraak voor burgers te maken, via het zoeken van nieuwe oplossingen voor een economie die minder verblind is door groei tot elke prijs.

Onze westerse wereld is volop in verandering. Zich transformerend naar de wereld van morgen, zullen sommigen zeggen; anderen beweren: in crisis naar haar ondergang. Twee versies die wellicht allebei even juist zijn. Zoals altijd hangt dat af van de kijk die men erop heeft: het glas is half leeg of half vol. Wat zeker is, is dat we ons bevinden op de overgang tussen een wereld die afloopt en een nieuwe die aankomt. Moment van extreme kwetsbaarheid en wankel evenwicht voor onze gemeenschappen. Naast technische en materiële problemen waarmee we worstelen zie ik er een andere, ernstig en verraderlijk, wellicht veel complexer om op te lossen want we zijn er psychisch in betrokken: het gaat om het individualisme dat onze samenlevingen ondergraaft en dat menselijke solidariteit veel moeilijker maakt die nochtans van levensbelang is in deze crisismomenten. Inderdaad, sociologen, filosofen, antropologen, biologen en economen voorspellen ons een ontgoochelende toekomst; onze samenlevingen moeten coöperatiever worden, toleranter, en meer solidair om hieraan het hoofd te kunnen bieden. En om daar te geraken zijn wij het die onszelf moeten transformeren.

Als psycholoog van opleiding weet ik in welke mate bepaalde psychologische benaderingen het ons omringende individualisme soms hebben versterkt. Ze sluiten de individuen op in zichzelf en vervreemden hen in een narcisme waarin de queeste naar geluk -vaak gereduceerd tot de zoektocht naar een persoonlijke ontplooiing (in zijn absolute betekenis) - de enige zin wordt die men aan zijn leven geeft. Toen heb ik me afgevraagd aan welke voorwaarden de psychologische benaderingen moeten voldoen om antwoorden te vinden op de bedreigingen die wegen op onze hedendaagse en toekomstige wereld. Welke procedures zouden ze moeten volgen om de onderlinge persoonlijke hulp, de welwillendheid en de samenwerking te bevorderen, veeleer dan het narcisme en het individualisme? Hoe kan men zich psychologisch wapenen om de confrontatie te leren aangaan met de gigantische uitdagingen die veel angst genereren en die leiden tot ontkenning, verlamdheid en onmacht?

En vooral, hoe kunnen we onszelf sterker maken in ons vermogen tot handelen? Recent onderzoek toont aan dat er een enorme kloof gaapt tussen de waarden die men verdedigt, de intenties en het werkelijk overgaan tot actie. Zo zijn we met velen die weten dat er een radicale wijziging moet komen in onze levensstijl. Maar meestal valt het ons moeilijk - is het zelfs onmogelijk – om er consequent naar te handelen.

Al vele jaren heb ik deelgenomen aan groepen voor wederkerige hulp gebaseerd op het vertellen van de gebeurtenissen uit ons dagelijks leven. Samen met anderen heb ik ze vervolgens geleid en heb ik bijgedragen aan hun theoretische ontwikkeling. Vele leraars, sociaal-assistenten, verpleegkundigen en bedrijfsleiders hebben hieraan deelgenomen. Maar ook vaders en moeders. Elkeen werd gevormd om in wederkerigheid te leren luisteren zodat de werkwijze van het vertellen van een relaas bevorderd werd. Het werd een aan te pakken uitdaging om zich te oefenen in het zich psychologisch versterken

zodat men in staat werd om elkaar dit luisterend oor te bieden zonder zich te identificeren met de wanhoop en het lijden van de andere.

Iedereen vond in deze groepen een steun voor het dagelijks leven en een versterking van het vermogen tot handelen. Steun is zo levensnoodzakelijk in momenten van grote onzekerheid. Inderdaad, het is niet vreemd dat wetenschappers (klimatologen, biologen, natuurkundigen…) die dagelijks geconfronteerd worden met de ontregeling van onze planeet er niet meer van slapen. Dus, hoe kunnen wij, simpele zielen, er het hoofd aan bieden zonder ten onder te gaan als we geen enkele mogelijkheid hebben om onze angsten en vrezen uit te drukken tegenover de toekomst die ons wacht?

Ik zou hier de evolutie van dit theoretische en praktische experiment willen vertellen. Ik heb er drie periodes in ontdekt. In een eerste periode begreep ik het relaas alleen in een persoonlijk perspectief: een motor tot verandering van de persoonlijkheid. Vervolgens ontdekte ik er een interpersoonlijk perspectief in, met name in het kader van de vorming die we bieden aan de deelnemers. Maar het was maar in een derde beweging dat ik een collectief perspectief ontwaarde: de transformatie van het ideaal van vervulling dat het menselijk wezen heeft van zichzelf. Deze wederkerige hulp die duo's elkaar bieden transformeert de banden die worden aangeknoopt tussen de leden van de groep maar ook meer fundamenteel tegenover anderen in het algemeen.

We zullen in de loop van dit boek, dat opgebouwd is als een relaas, zien dat er een verschuiving plaatsvindt van een benadering waarvan het doel vooraf niet anders was dan de harmonisering van de persoonlijkheid, naar een praktijk die veel verder gaat vermits ze het beeld bewerkt dat we van onszelf opbouwen. Toen realiseerde ik me dat deze werkvorm van wederkerige hulp zijn plaats kon innemen in de gezochte antwoorden op de uitdagingen van vandaag. Inderdaad, om bij te dragen aan deze antwoorden moeten de psychologische praktijken noodgedwongen ingaan tegen het hedendaags narcisme door in te zetten op solidariteit en onderlinge hulp in de schoot van een groep; via het versterken van de ethische kracht van individu's en door zich te bewegen buiten het exclusieve veld van de psychologie, waartoe ze zich te lang beperkt hebben.

Uit het narcisme stappen

Rond de jaren 1970, in de nadagen van de bevrijdingsbewegingen van mei '68, begonnen veel psychologische praktijken te ontstaan. Nadat ik er enkele had uitgeprobeerd heb ik snel besloten dat ze te narcistisch waren. Ik kon er geen genoegen mee nemen mijn leven een zin te geven door deze te baseren op het zoeken naar een voldoening die enkel zou bestaan uit zelfontwikkeling. Deze nooit gestilde zoektocht kwam me voor als een nieuwe religie die het narcisme stevig versterkte. Gewaagt men niet van de cultus van de persoonlijkheid? "Werk aan jezelf, verruim je bewustzijn en je zal het absolute bereiken" ironiseert Michel Lacroix, in een klein werkje dat deze werkwijzen analyseert.

Deze mystiek van de almacht, die geen enkele plaats laat aan de economische, sociale, culturele en religieuze context van opbouw van het zelfbeeld, zou leiden naar een visie die het menselijk wezen erg beperkt. Bovendien, de macht van de wil werd er naar voor geschoven als voldoende wapen om onszelf te bewerken tot dat wat we van onszelf willen maken. Is dat niet heel naïef? In deze benaderingen van de menselijke ontwikkeling, "(...) *is het negatief zelfbeeld dat leidt tot slecht reageren of mislukken gesmeed door het subject zelf in volle besef van de oorzaak. (...) Het subject is helemaal vrij om dit te veranderen, want zelfvertrouwen is iets dat zichzelf herstelt. Het volstaat om ertoe te beslissen*", verkondigt ook Michel Lacroix in hetzelfde werk. Steevaste illusie van een totale vrijheid over zichzelf. Evenmin is er plaats voor de onderlinge afhankelijkheid, want ik voorvoelde, toen al, dat onze bestaansvoorwaarden op intieme wijze verbonden zijn met die van anderen. En dat wij anderen nodig hebben voor onze ontwikkeling. En ook niets over kwetsbaarheid in dit almachtige zelfbeeld!

Gelukkig heb ik kennis gemaakt met het denken van Paul Ricoeur en zijn standpunten over de narratieve identiteit, waar de identiteit wordt opgebouwd via het relaas. Ik heb er een filosofie ontdekt die opent op een psychologenpraktijk die gefocust is op ethiek – een echt fundament voor zelfrealisatie. Iemand worden in relatie met de ander leek me veel rijker dan die psychologenpraktijken waarin ik niets meer vond dan een simpele "verslaving aan narcisme", zoals Michel Lacroix het formuleert. Ik realiseerde me toen hoezeer het vertellen van dagelijkse gebeurtenissen, gelukkige of ongelukkige, bijdraagt aan de opbouw van een sterke identiteit.

Sterk maar ook soepel, want niet enkel afgestemd op de kenmerken van onze persoonlijkheid of onze sociale rol maar bovendien geworteld in de betekenis die men aan zijn leven geeft. Ik heb ook een versterking waargenomen van ethische kracht, nodig om te kunnen handelen in overeenstemming met onze diepste waarden.

En vooral heb ik vastgesteld dat het relaas, beoefend in het kader van wederzijdse hulp, een geschikte hefboom blijkt om toe te werken naar de transformatie van een collectief zelfbeeld waartoe vele onderzoekers ons vandaag uitnodigen.

Verder denken dan je eigen discipline

Gedurende dertig jaar heb ik het geluk gehad psychologie te mogen doceren aan toekomstige sociaal werkers, wat mij gedwongen heeft buiten het exclusieve veld van mijn eigen discipline te gaan. Het was een uitdaging om toekomstige professionelen die dagelijks geconfronteerd zullen worden met de ellende van deze wereld - armoede, sociale, culturele, economische en politieke uitsluiting - in te leiden in de psychologie. Wat voor geen geld mocht gebeuren was dat deze studenten hun begrip van de moeilijkheden, beleefd door de hun doelgroepen, zouden reduceren tot hun persoonlijke en individuele dimensies. Ik moest trouwens de kritieken van mijn collega's

filosofen, politicologen, sociologen of economen onder ogen zien: deze zagen de psychologie als een dochter van het dominante systeem, dat haar eerder dwingt tot aanpassing dan tot contestatie en transformatie van het systeem. Ik was het bovendien niet geheel oneens met hen!

Vanaf toen werd het voor mij een must om me te interesseren aan andere disciplines dan de psychologie: filosofie, politieke wetenschappen, sociologie, economie.

Dit onderwijs kon niet worden losgemaakt van politieke, socio-culturele en economische realiteiten van onze tijd. Het doel moest zijn dat de studenten begrepen dat de persoonlijke geschiedenis van een individu is ingeschreven in een collectieve geschiedenis die de éne bevoordeelt en de ontwikkeling van anderen belemmert. Desondanks herinnerde ik hen ook aan die zin van Jean-Paul Sartre: “Wat doe ik met wat men van mij gemaakt heeft?” Zo probeerde ik hen te tonen dat het er ook niet om ging hun doelgroepen te reduceren tot simpele slachtoffers van een sociaal systeem, waarmee ze deze bij voorbaat zouden veroordelen tot verworpenen van het systeem.

Zoals de psychologie indertijd de slecht geplaatste ouder leek om op maatschappelijke problemen te antwoorden, zijn de zaken nu omgekeerd, op het moment dat onze ijkpunten worden aangetast: we hebben haar nodig. Inderdaad, zij die deze kwesties aanpakken (filosofen, sociologen, klimatologen…) zeggen ons dat we onze manier van leven radicaal moeten veranderen. We moeten evolueren van een egocentrische maatschappij naar een ecocentrische, zoals Bill Plotkin zegt, geciteerd door Carolin Baker in haar werkje L’effondrement. (De instorting) We moeten weg uit een egocentrische samenleving waarvan de drijfveren in essentie zijn: consumeren, oppotten van goederen, plezier hebben en de inflatie van het ego; om in te treden in een samenleving die respect heeft voor de natuur en die solidair is, want bewust van de onderlinge afhankelijkheid van de levende wezens.

En we zullen er niet geraken, voegen zij eraan toe, dan via een grondige verandering in onze houding tegenover de natuur en de levende wezens, tegenover onszelf en de anderen. Al deze maatschappijwetenschappen doen wel suggesties om dit te verwezenlijken, maar niets daarvan overtuigt echt, in mijn ogen. Dikwijls eenvoudige aansporingen tot verandering, terwijl men zichzelf niet kan veranderen door een eenvoudige beslissing! Aan de studenten die deze overtuiging vaak deelden zei ik dat de wereld prachtig zou zijn als het volstond om de wil te hebben tot verandering om die dan te realiseren. De evolutie waartoe deze theoretici ons oproepen eist een herschikking van onze individuele en collectieve identiteit wat een grondig werken aan zichzelf vraagt.

De drie perspectieven van het relaas

In een eerste deel zal ik vertellen dat ik het relaas in het begin beschouwde als motor van een persoonlijke transformatie, meer bepaald de harmonisatie van de persoonlijkheid. Me baserend op de werken van Paul Ricoeur, zal ik dan een beschrijving geven van de drie tijden die noodzakelijk zijn voor het structureren van onze doorgemaakte ervaringen: de tijd van de ervaring, waar het relaas nauwelijks bewerkt is; de tijd van het relaas waar we vorm en zin geven aan onze levendige ervaring; en tenslotte de tijd van de luisteraar : het relaas wordt inderdaad maar motor van verandering wanneer het verteld wordt, niet voor iemand, maar aan iemand die het met welwillendheid beluistert. Zo begrijpen we dat de welwillendheid die de luisteraar opbrengt een essentiële rol speelt in het veranderingsproces - in het bijzonder wanneer we gebeurtenissen vertellen die pijnlijk of ontwrichtend waren voor ons. Zij vormt het element van context dat een andere lezing toelaat van wat ons is overkomen: ze komt gespiegeld naar ons terug en vergroot de welwillendheid naar onszelf - eerste stap naar een meer universele welwillendheid. We zullen ook zien dat het relaas enkel zijn volledige capaciteit tot zelftransformatie ontplooit wanneer het vele en vele keren hernomen wordt. Let wel: **hernomen** en niet **herhaald**.

Dan pas zal ik klaar zijn om het relaas zo te vertellen dat het een vector wordt van de identiteit in zijn dubbele omschrijving zoals Paul Ricoeur die definieert.

Ik zal het eerste deel afsluiten met de vraag welke vorming de vertellers-luisteraars moeten krijgen opdat ze vaardig worden om het relaas van de andere te beluisteren met de juiste afstand: zich niet identificeren met het lijden van de ander en toch empatisch en vibrerend blijven. Deze vorming, zowel theoretisch als praktisch, verloopt in groep en omvat met name oefeningen in communicatie die erop gericht zijn de Présence à soi (Aanwezigheid bij zichzelf) te ontwikkelen.

In een tweede deel zal ik vertellen hoe ik mij beetje bij beetje gerealiseerd hebt dat het relaas van onze levens- anekdotes ons opent voor een reële ontmoeting van persoon tot persoon. Ik heb inderdaad kunnen vaststellen dat de oefeningen in communicatie soms leidden tot momenten van interpersoonlijke ontmoeting waar elkeen zich aan de andere overgeeft in zijn radicale alteriteit: momenten van wederzijdse (h)erkenning. Ik heb me toen afgevraagd of de praktijk van het relaas vertellen een voorbereiding vormde op deze vluchtige maar intense ogenblikken van wederzijdse aanvaarding van de alteriteit van de andere waarbij de éne/de andere zich niet meer als dezelfde terugvindt. Paul Ricoeur heeft het opnieuw verhelderd voor mij: we zullen ontdekken hoe het vertellen van ons leven of episodes uit ons leven niet alleen onze identiteit opbouwt, die vaak door onvoorziene dingen, keuzemomenten of, erger nog, grote omwentelingen van ons levenspad gehavend werd, maar ons ook bewust maakt van onze eigen alteriteit - eerste stap naar die van de andere.

Ook hier moest ik me vragen stellen om te weten of de werkvoorwaarden van onze groepen van wederzijdse hulp ondersteunend waren of niet voor deze interpersoonlijke ontmoetingen. Opdat dit het geval zou zijn moet er een klimaat zijn van gelijkwaardigheid, veiligheid en vertrouwen. Niet alleen is dit noodzakelijk voor interpersoonlijke ontmoetingen maar ook voor het tot stand komen van wederzijdse hulp.

In een derde en laatste deel zal ik vertellen hoe ik stilaan ontdekt hebt dat onze werkwijze veel verder ging dan een min of meer geïnteresseerde uitwisseling waarin ieder aan de ander een half uur van zijn tijd zou aanbieden om er een gelijke tijd voor terug te krijgen. Om te leren begrijpen wat er speelde in deze wederkerige relatie, heb ik een kleine omweg gemaakt langs gewoonten van andere samenlevingen die, anders dan wat wij doen, de wederkerigheid in het centrum van hun samenleven hadden geplaatst. Toen heb ik duidelijk gezien dat we, door elkaar te vertellen en elkaar te beluisteren in de kleine en grote momenten van ons bestaan, we elkaars kwetsbaarheden aanraken. Stap voor stap banen we ons zo een weg naar een nieuw individueel en collectief zelfbeeld: een transformatie van de voorstelling die we ons maken van onze “condition humaine”, onze menselijke bestaansvoorwaarde. Ik heb toen begrepen dat deze praktijk van wederzijdse hulp via het relaas één van de hefbomen kon vormen voor deze transformatie, waartoe vele intellectuelen ons uitnodigen. De bevrijdingsstappen waarvoor we van in het begin van onze vorming ruimte hadden gemaakt, leken me toen nog meer op zijn plaats, vermits de verandering die we willen tot stand brengen niet alleen individueel is maar collectief.

Laten we dan nu het parcours doorlopen dat ons zou kunnen brengen naar een zelfbewustzijn dat uitgebreid wordt met welwillendheid, solidariteit, kwetsbaarheid en onderlinge afhankelijkheid van alles wat leeft.