

INHOUD

DEEL 1 Ik zie je

1	De kracht van het gezien worden	11
2	Hoe je iemand niet moet zien	26
3	Verlichting	35
4	Vergezellen	49
5	Wat is een mens?	60
6	Goede gesprekken	76
7	De juiste vragen	87

DEEL 2 Ik zie je in je worsteling

8	De epidemie van blindheid	101
9	Moeizame gesprekken	111
10	Hoe help je een wanhopige vriend?	126
11	De kunst van empathie	137
12	Hoe heeft je lijden je gevormd?	162

DEEL 3 Ik zie je met al je kracht

13 Persoonlijkheid: met welke energie kom je een kamer binnen?	177
14 Levenstaken	191
15 Levensverhalen	212
16 Hoe manifesteren je voorouders zich in je leven?	228
17 Wat is wijsheid?	245

DANKWOORD	271
NOTEN	275
REGISTER	289

DEEL 1

Ik zie je

De kracht van het gezien worden

Als je ooit de film *Fiddler on the Roof* hebt gezien, weet je hoe warm en emotioneel Joodse families kunnen zijn. Ze zijn altijd samen aan het zingen, dansen, lachen en huilen en vallen elkaar voortdurend in de armen.

Mijn Joodse familie was niet zo.

Je zou de cultuur van mijn opvoeding kunnen samenvatten met de uitdrukking 'Denk Jiddisch, gedraag je Brits'. We waren gereserveerd en liepen niet met onze gevoelens te koop. Ik zeg niet dat ik een nare jeugd heb gehad, want zo was het zeker niet. Ik ben opgegroeid in een stimulerende omgeving. We spraken tijdens de Thanksgiving-maaltijd over de geschiedenis van grafmonumenten uit de victoriaanse tijd en de evolutionaire achtergrond van lactose-intolerantie (echt waar). Het was een huis vol liefde. We lieten het alleen niet zien.

Het zal je niet verrassen dat ik nogal afstandelijk werd. Toen ik vier was, schijnt de kleuterjuf tegen mijn ouders te hebben gezegd: 'David speelt niet altijd met de andere kinderen. Hij gaat meestal aan de kant staan om ze te observeren.' Ik was, of het nu

nurture was of *nature*, erg terughoudend. Tegen de tijd dat ik naar de middelbare school ging, leefde ik in mijn eigen hoofd. Ik had vooral het gevoel dat ik leefde als ik schreef, een uitgesproken eenzame bezigheid. In de vijfde klas wilde ik graag daten met een zekere Bernice. Ik ging op onderzoek uit en ontdekte dat ze haar oog had laten vallen op een andere jongen. Ik was geschokt en dacht: wat bezielt haar? Ik kan veel beter schrijven dan hij! Ik sluit niet uit dat ik een beperkte kijk had op het sociale leven van anderen.

Toen ik achttien was, besloten de toelatingscommissies van Columbia, Wesleyan en Brown dat ik naar de University of Chicago zou gaan. Ik houd van mijn alma mater, die ook nog eens sterk is verbeterd sinds ik er studeerde, maar het was destijds niet bepaald een plek waar ik in contact kon komen met mijn gevoelens en mijn emotionele ijstijd achter me kon laten. Mijn favoriete beschrijving van mijn universiteit: het is een baptistische school waar atheïstische docenten Joodse studenten lesgeven over Thomas van Aquino. De studenten dragen daar nog altijd T-shirts met de tekst: 'Zeker, het werkt in de praktijk. Maar deugt de theoretische onderbouwing wel?' Ik stortte me in die bedwelmende wereld en... voelde me als een vis in het water.

Als je me tien jaar na mijn studietijd zou hebben ontmoet, zou je me een prima kerel hebben gevonden: vrolijk, maar enigszins geremd; niet iemand die je makkelijk kon leren kennen of die het makkelijk vond om jou te leren kennen. Ik was een geoefende ontsnappingskunstenaar. Als anderen zich kwetsbaar opstelden en me hun intieme geheimen vertelden, maakte ik betekenisvol oogcontact met hun schoenen om me snel te verontschuldigen vanwege een belangrijke afspraak bij de stomerij. Ik begreep wel dat het geen ideale manier was om mijn leven te leiden. Ik voelde me altijd pijnlijk ongemakkelijk als iemand probeerde contact met me te leggen. Diep vanbinnen verlangde ik naar die connectie. Ik wist alleen niet wat ik moest zeggen.

Als ik onder de mensen kwam, onderdrukte ik mijn gevoelens

omdat ik niet wist wat ik er anders mee moest doen. De oorzaken voor die houding? Ach, de gebruikelijke zaken: angst voor intimiteit; het gevoel dat ik niet blij zou zijn met wat ik te zien zou krijgen als ik mijn emoties de vrije loop zou laten; angst voor mijn eigen kwetsbaarheid; en sociale onhandigheid. Ik kan de manier waarop ik alles onderdrukte illustreren aan de hand van een schijnbaar onbetekenend voorval. Ik ben gek op honkbal. Hoewel ik honderden wedstrijden heb bijgewoond, heb ik nooit een fout geslagen bal gevangen. Maar op een dag, een jaar of vijftien geleden, was ik bij een wedstrijd in Baltimore toen een slagman zijn knuppel stuksloeg. De hele knuppel, met uitzondering van het handvat, vloog over de dug-out en landde bij mijn voeten. Ik kon het zo pakken! Een knuppel aan een wedstrijd overhouden is duizend keer zo goed als een bal. Ik had als een dolle op en neer moeten springen, mijn trofee in de lucht moeten steken, de mensen om me heen high fives moeten geven. Ik had heel even een beroemdheid moeten zijn op de grote schermen in het stadion. Maar ik legde gewoon de knuppel weg en bleef voor me uit staren terwijl iedereen naar me keek. Terugkijkend zou ik tegen mezelf willen schreeuwen: 'Toon toch eens een beetje plezier!' Ik had ongeveer net zoveel talent voor spontane uitingen van emoties als een krop sla.

Maar mensen ontdooien vaak in de loop van hun leven. Mijn emotionele revolutie begon toen ik vader werd. Later kreeg ik de klappen te verwerken waarmee elke volwassene te maken krijgt: stukgelopen relaties, voor de hele wereld zichtbare mislukkingen, de kwetsbaarheid die bij ouder worden hoort. Het daaropvolgende bewustzijn van mijn eigen kwetsbaarheid was goed voor me en liet me kennismaken met kanten van mezelf die ik altijd had weggestopt en onderdrukt.

Een ander, ook weer schijnbaar onbetekenend voorval kan symbool staan voor het begin van mijn (nog onvoltooide) reis om een volwaardig mens te worden. Ik word als columnist en commentator weleens gevraagd om aan te schuiven bij paneldis-

cussies, meestal bij denktanks in Washington. Die discussies worden niet bepaald gekenmerkt door emotioneel enthousiasme. Dat kun je ook nauwelijks verwachten bij een debat over fiscaal beleid. (De journaliste Meg Greenfield schreef ooit dat je in Washington nooit de wilde/woeste jongens en meisjes vindt die de kat in de droger hebben gestopt, maar de jongens en meisjes die gingen klikken over de jongens en meisjes die de kat in de droger hebben gestopt.) Maar ditmaal was ik uitgenodigd om deel te nemen aan een panel bij The Public Theater in New York, dat later de musical *Hamilton* op poten heeft gezet. We spraken over de rol die kunst speelt in het openbare leven. Ook de actrice Anne Hathaway, de kostelijke, chique clown Bill Irwin en een paar anderen waren aangeschoven. Er golden heel andere regels dan bij de denktanks. Voordat we het podium betraden, moedigden de deelnemers elkaar backstage aan. We kwamen bij elkaar voor een groepsknuffel. Met een collectief gevoel van missie en kameraadschappelijkheid liepen we de zaal in. Hathaway zong een ontroerend liedje. Er stonden tissues op het podium voor als iemand moest huilen. Alle panelleden vertelden over magische momenten in hun leven toen ze ontroerd, ontgaan of getransformeerd waren door een kunstwerk of toneelstuk. Zelfs ik sprak over mijn emoties! Het was, zoals mijn held Samuel Johnson zou hebben gezegd, als een walrus die probeert te kunstschaatsen: het was niet goed, maar je was al onder de indruk van de poging. Na het gesprek vierden we ons succes met opnieuw een groepsknuffel. Ik dacht: dit is fantastisch! Ik moet vaker het gezelschap van theatermensen opzoeken! Ik beloofde mezelf plechtig dat ik mijn leven zou veranderen.

Ja, ik ben een man wiens leven is veranderd door een paneldiscussie.

Oké, ik geef toe dat het iets geleidelijker ging. Maar ik ben in de loop der jaren gaan inzien dat zo'n afstandelijke manier van leven is alsof je je terugtrekt uit het leven. Je raakt niet alleen vreemd van anderen maar ook van jezelf. En dus begon ik aan

een avontuur. Omdat wij schrijvers onze problemen nu eenmaal in het openbaar verwerken, ging ik boeken schrijven over emoties, morele integriteit en spirituele groei. En het hielp! Ik heb in de loop van de jaren aanpassingen gedaan in mijn leven. Ik stelde mezelf kwetsbaarder op tegenover anderen en ging me in het openbaar emotioneler uiten. Ik probeerde iemand te worden die anderen in vertrouwen nemen, iemand met wie ze hun gevoelens wilden delen over een echtscheiding, de dood van een partner, zorgen over de kinderen. Langzaam maar zeker veranderden er ook dingen vanbinnen. Ik ervoer dingen die ik niet eerder had ervaren. Wat tintelt er in mijn borst? Verdraaid, het zijn gevoelens! Op een dag stond ik zomaar te dansen bij een concert. 'Gevoelens zijn te gek!' Een paar dagen later was ik verdrietig omdat mijn vrouw op reis was. 'Gevoelens zijn kut!' Ook mijn levensdoelen veranderden. In mijn jeugd wilde ik kennis vergaren. Maar toen ik ouder werd, wilde ik wijs zijn. Wijze mensen zijn mensen die informatie verwerken, maar bovenal anderen op een empathische manier begrijpen. Ze hebben kennis van het leven.

Ik ben geen bijzonder mens. Ik ben wel iemand die groei doormaakt. Ik heb het vermogen om mijn tekortkomingen te inventariseren en mezelf te stimuleren om een vollediger ontwikkeld mens te worden. Ik heb vooruitgang geboekt. Dat kan ik zelfs bewijzen. Ik ben tot mijn grote genoegen twee keer uitgenodigd voor Oprahs programma *Super Soul Sunday*, eerst in 2015 en later in 2019. Na de opname van het tweede interview zei Oprah tegen me: 'Ik heb zelden iemand zo ingrijpend zien veranderen. Je was de vorige keer zo geblokkeerd.' Dat maakte me heel trots. Want als iemand het kan weten, is het Oprah.

Ik heb onderweg een belangrijke les geleerd. Je kunt geen volwaardig, aardig en wijs mens worden als je niet je hart openstelt. Maar het is nog niet genoeg. Mensen hebben ook sociale vaardigheden nodig. We spreken vaak over het belang van zaken als 'relaties', 'gemeenschap', 'vriendschap' en 'sociale connecties'.

Maar die woorden zijn te abstract. Om daadwerkelijk een vriendschap op te bouwen of een gemeenschap in het leven te roepen moet je een reeks kleine, concrete sociale handelingen goed kunnen uitvoeren: het oneens zijn zonder de relatie te vergiftigen; in het juiste tempo kwetsbaarheid tonen; een goede luis-teraar zijn; weten hoe je een gesprek op een elegante manier beëindigt; weten hoe je om vergiffenis moet vragen en het aanbieden; mensen teleurstellen zonder hun hart te breken; weten hoe je iemand die pijn lijdt gezelschap moet houden; weten hoe je bijeenkomsten organiseert waar iedereen zich welkom voelt; leren hoe je dingen kunt bekijken vanuit het perspectief van een ander.

Hoewel die dingen behoren tot de belangrijkste vaardigheden waarover een mens kan beschikken, leren we ze niet op school. Het lijkt er soms verdacht veel op dat we opzettelijk een samenleving hebben opgebouwd die mensen amper advies geeft over hoe ze de belangrijkste bezigheden van het leven moeten uitvoeren. Het gevolg is dat veel mensen eenzaam zijn en geen intieme vriendschappen hebben. En dat is niet omdat ze die dingen niet willen. Er is bijna niets waar mensen meer naar verlangen dan naar iemand die hen aankijkt met respect, liefde en acceptatie. Het probleem is dat we de praktische kennis missen om elkaar de gerichte aandacht te geven waarnaar we verlangen. Ik weet niet of de Westerse samenlevingen ooit goed zijn geweest in het overdragen van die vaardigheden. Ik weet wel dat er op het gebied van morele kennis de afgelopen decennia veel verloren is gegaan. Scholen en andere instellingen zijn er voornamelijk op gericht om mensen voor te bereiden op een carrière en niet op de vaardigheden die ze nodig hebben om rekening te houden met de belangen en gevoelens van anderen. De geesteswetenschappen, die ons leren wat er omgaat in het hoofd van anderen, zijn gemarginaliseerd. Je leert die vaardigheden ook niet door voortdurend op sociale media te zitten. Die media geven je de illusie van sociaal contact zonder dat je de dingen doet waarmee je

daadwerkelijk vertrouwen, mededogen en affectie kunt opbouwen. Prikkelers nemen op de sociale media de plaats in van intimiteit. Iedereen veroordeelt anderen, niemand begrijpt anderen.

Ik ben in deze tijd van snel toenemende dehumanisering geobsedeerd geraakt door sociale vaardigheden: hoe we zorgzaam met mensen kunnen omgaan, hoe we hen beter kunnen begrijpen. Ik heb ingezien dat de kwaliteit van onze levens en de gezondheid van onze samenleving grotendeels afhangen van onze dagelijkse omgang in de kleine interacties van het leven.

Al die verschillende vaardigheden berusten op één basisvaardigheid: ons vermogen om te begrijpen wat een ander doormaakt. Er is één enkele vaardigheid die de kern vormt van elk gezond persoon en gezin, van elke gezonde school, gemeenschap, organisatie of samenleving: het vermogen om anderen helder te zien en hen het gevoel te geven dat ze worden gezien; om anderen goed te kennen en hen het gevoel te geven dat ze worden gehoord, begrepen en op waarde worden geschat.

Dat is de kern van een goed mens zijn en het ultieme geschenk dat je kunt geven aan anderen en aan jezelf.

Mensen hebben voedsel en water nodig, maar ze hebben net zo hard erkenning nodig. De wreedste straf die je iemand kunt opleggen is om hem of haar niet te zien, want daarmee maak je mensen onbelangrijk of onzichtbaar. ‘De ergste zonde die we kunnen begaan tegen onze medemensen is niet hen haten,’ schreef George Bernard Shaw, ‘maar onverschillig tegenover hen staan. Dat is de essentie van onmenselijkheid.’ Want je zegt dan eigenlijk: jij doet er niet toe. Je bestaat niet.

Aan de andere kant zijn er maar weinig dingen zo bevredigend als het gevoel dat je wordt gezien en begrepen. Ik vraag mensen vaak of ze me willen vertellen over momenten dat ze zich echt gezien voelden. Dan vertellen ze met stralende ogen verhalen over scharniermomenten in hun leven: die keer dat iemand een talent bij hen had waargenomen dat ze zelf niet eens zagen. Of

die keer dat iemand op een cruciaal moment van uitputting precies begreep wat ze nodig hadden en op het juiste moment de helpende hand toestak.

Ik heb er de afgelopen vier jaar werk van gemaakt om de vaardigheden aan te leren die je nodig hebt om anderen te zien, te begrijpen, en het gevoel te geven dat ze worden gerespecteerd en gewaardeerd; dat ze veilig zijn. Ik had aanvankelijk pragmatische redenen om die vaardigheden te begrijpen en aan te leren. Je kunt grote levensbeslissingen niet op een verantwoorde manier nemen als je anderen niet begrijpt. Als je met iemand gaat trouwen, moet je niet alleen alles weten over het uiterlijk, de interesses en de carrièrevooruitzichten van diegene, maar ook hoe jeugdtrauma's zich manifesteren in hun volwassen zelf en of hun diepste verlangens in overeenstemming zijn met de jouwe. Als je iemand in dienst gaat nemen, moet je niet alleen de goede eigenschappen kennen die op hun cv staan, maar ook de subjectieve delen van hun bewustzijn, de delen die ervoor zorgen dat sommige mensen zich met hart en ziel inzetten, goed kunnen omgaan met onzekerheid, rustig blijven in een crisis of vrijgevig zijn tegenover hun collega's. Als je mensen bij je bedrijf wilt houden, moet je weten hoe je hun het gevoel geeft dat ze worden gewaardeerd. Voor een in 2021 gepubliceerde studie¹ vroeg McKinsey aan managers waarom hun werknemers hun bedrijf verlieten. De meeste managers dachten dat ze vertrokken omdat ze elders beter konden verdienen. Maar toen de onderzoekers deze vraag voorlegden aan de werknemers zelf bleek de reden vaak in de relationele sfeer te liggen. Ze voelden zich niet gezien.

Als het vermogen om anderen te zien belangrijk is bij een beslissing om te trouwen en bij het aannemen en behouden van werknemers, is het ook belangrijk voor leraren die leerlingen begeleiden, artsen die patiënten onderzoeken, een gastvrouw die anticipeert op de behoeften van haar gasten, vrienden die tijd met elkaar doorbrengen, ouders die kinderen opvoeden, partners die hun geliefden aan het einde van de dag naar hun bed

zien sjokken. Alles gaat soepeler als je dingen niet alleen kunt zien door je eigen ogen, maar ook door die van anderen. 'Kunstmatige intelligentie gaat in de komende decennia allerlei dingen voor ons doen en zal talloze mensentaken overnemen, maar KI zal nooit contacten tussen mensen kunnen creëren. Als je in het tijdperk van KI wilt floreren, is het van belang dat je uitzonderlijk goed wordt in het smeden van connecties met anderen.'

Daarnaast wilde ik deze vaardigheden leren om redenen die ik zou willen beschrijven als spiritueel. Het is een krachtige daad van creativiteit om iemand goed te zien. Niemand kan zijn eigen schoonheid en kracht volledig op waarde schatten als die niet naar hem of haar worden teruggekaatst door het brein van een ander. Gezien worden leidt tot persoonlijke groei. Als je het licht van je aandacht over me laat schijnen, is de kans groot dat ik me beter bewust word van mijn potentieel. Als je begrip kunt opbrengen voor mijn kwetsbaarheden en met me kunt meeleven als ik tegenslagen te verwerken krijg, wordt de kans groter dat ik voldoende kracht kan vinden om ondanks de stormen van het leven overeind te blijven. De psycholoog Diana Fosha schrijft: 'De bron van veerkracht ligt in het gevoel dat we worden begrepen door en bestaan in het hart en het hoofd van een liefhebbende, op ons afgestemde en gelijkmoedige ander.'² Ik zal leren mezelf te zien in het beeld dat jij van me hebt.

De derde reden waarom ik deze vaardigheden wilde leren, heeft te maken met het voortbestaan van ons land. De evolutie heeft mensen erop voorbereid om in kleine groepen samen te leven met anderen die sterk op hen lijken. Maar veel mensen wonen vandaag de dag in wonderbaarlijk pluralistische samenlevingen. In Amerika, Europa, India en op veel andere plaatsen worden enorme multiculturele democratieën gebouwd, samenlevingen met mensen van allerlei rassen en etnische afkomsten, mensen met verschillende ideologieën en achtergronden. Om te kunnen overleven hebben die pluralistische samenlevingen behoefte aan mensen die over verschillen heen kunnen kijken en

het soort begrip aan de dag kunnen leggen dat een onmisbare voorwaarde is voor vertrouwen. Ik bedoel mensen die op zijn minst kunnen zeggen: ‘Ik begin je te zien. Ik zal natuurlijk nooit in staat zijn om de wereld te ervaren zoals jij die ervaart. Maar ik begin – al is het maar een klein beetje – de wereld te zien door jouw ogen.’

Op dit moment schieten onze sociale vaardigheden nog tekort voor de pluralistische samenlevingen waarin we leven. Ik heb als journalist vaak mensen geïnterviewd die zeiden dat ze zich niet gezien en gerespecteerd voelden: zwarte mensen die het gevoel hebben dat witte mensen geen begrip hebben voor de systemische onrechtvaardigheid waarmee ze dagelijks worden geconfronteerd; bewoners van plattelandsgebieden die vinden dat ze niet worden gezien door de culture en sociale elites van de Amerikaanse oost- en westkust; mensen met sterk verschillende politieke denkbeelden die elkaar woedend en vol onbegrip aanstaren; jongeren met depressies die het gevoel hebben dat ze verkeerd worden begrepen door hun ouders en de rest van de wereld; geprivilegieerde mensen die geen oog hebben voor de werknemers die hun huizen schoonmaken en hun materiële behoeften bevredigen; partners in stukgelopen huwelijken die inzien dat degene die hen het best zou moeten kennen in feite geen flauw benul heeft. Veel van de grootste problemen in onze samenleving komen voort uit de ineensstorting van sociale structuren. Als we die enorme kloven willen overbruggen, moeten we eerst leren de kleine dingen goed te doen.

In elke groep mensen komen Verkleiners en Verlichters voor. Verkleiners geven mensen het gevoel dat ze klein zijn en niet worden gezien. Ze zien anderen als gebruiksvoorwerpen, niet als mensen met wie ze vriendschap kunnen sluiten. Ze stereotyperen en negeren. Ze zijn zo druk met zichzelf bezig dat ze geen oog hebben voor anderen.

Verlichters zijn juist onstuitbaar nieuwsgierig naar anderen.

Ze hebben geleerd anderen te begrijpen of zichzelf die vaardigheid aangeleerd. Ze weten waar ze op moeten letten en kunnen op het juiste moment de juiste vragen stellen. Ze richten het warme licht van hun aandacht op mensen en geven hun het gevoel dat ze groter en completer zijn, gerespecteerd en gezien.

Je hebt het vast weleens meegemaakt. Je ontmoet iemand die volledig in je geïnteresseerd is. Die je begrijpt, die je helpt met het zien en benoemen van dingen in jezelf die je nog nooit in woorden hebt uitgedrukt. Zo krijg je de kans om een betere versie van jezelf te worden.

Een biograaf van de romanschrijver E.M. Forster schreef: ‘Als je met hem sprak, werd je verleid door een omgekeerd charisma, het gevoel dat er met zoveel intensiteit naar je werd geluisterd dat je je eerlijkste, slimste en beste zelf moest zijn.’³ Stel je voor hoe heerlijk het moet zijn om zo iemand te zijn.

Misschien ken je het verhaal dat wordt verteld over Jennie Jerome, de moeder van Winston Churchill. Ze zou toen ze jong was gedineerd hebben met de Britse staatsman William Gladstone en daarna gedacht hebben dat hij de slimste man van heel Groot-Brittannië was. Later dineerde ze met Gladstones politieke rivaal Benjamin Disraeli en dacht ze na afloop dat ze *zelf* de slimste mens van Engeland was. Het is fijn om te zijn zoals Gladstone, maar beter om te zijn zoals Disraeli.

En wat te denken van het volgende verhaal?⁴ Het management van Bell Labs besefte jaren geleden dat sommige onderzoekers veel productiever waren en veel meer patenten binnenhaalden dan andere. Ze vroegen zich af hoe dat mogelijk was. Ze wilden weten wat die onderzoekers zo bijzonder maakte. Ze onderzochten alle mogelijke verklaringen – opleidingsniveau, positie binnen het bedrijf – maar vonden niets. Totdat ze iets merkwaardigs opmerkten. De productieve onderzoekers hadden de gewoonte om te ontbijten of te lunchen met Harry Nyquist, een van de elektrotechnisch ingenieurs. Nyquist leverde een aantal belangwekkende bijdragen aan de communicatietheorie. Daar-

naast, zeiden de onderzoekers, was hij iemand die aandachtig naar hun problemen luisterde, in hun brein kroop, goede vragen stelde en het beste in hen naar boven bracht. Nyquist was een Verlichter.

Wat ben jij meestal? Een Verkleiner of een Verlichter? Hoe goed kun je anderen lezen?

Ik ken je natuurlijk niet. Toch durf ik te zeggen dat je waarschijnlijk minder goed bent dan je denkt dat je bent. Bijna iedereen leidt zijn leven in een toestand van sociale onwetendheid. William Ickes, een vooraanstaand wetenschapper op het gebied van de nauwkeurigheid waarmee mensen waarnemen wat anderen denken, heeft vastgesteld dat vreemden die voor het eerst met elkaar praten elkaar ongeveer 20 procent van de tijd correct lezen.⁵ Bij goede vrienden en familieleden is het 35 procent. Ickes beoordeelt zijn proefpersonen op een schaal van 'empatische nauwkeurigheid'⁶ van 0 tot 100 procent en treft grote verschillen tussen mensen aan. Sommige mensen worden beoordeeld met een nul. Als ze een gesprek voeren met iemand die ze net hebben ontmoet, hebben ze geen flauw idee wat de ander denkt. Er zijn ook mensen die anderen heel aardig kunnen lezen en rond de 55 procent scoren.⁷ (Het probleem is dat mensen die anderen heel slecht kunnen lezen denken dat ze net zo goed zijn als de mensen die vrij goed zijn.) Ickes heeft intrigerend genoeg geconstateerd dat veel stellen elkaar slechter gaan lezen naarmate ze langer bij elkaar zijn.⁸ Ze bijten zich vast in een eerdere versie van hun partner; die versie blijft intact terwijl de ander veranderingen doormaakt. Zo weten ze steeds minder goed wat er werkelijk omgaat in het hart en het hoofd van de ander.

Je hebt geen wetenschappelijke studies nodig om te weten dat dit klopt. Hoe vaak heb je niet het gevoel gehad dat je tot een stereotype bent gereduceerd of dat je in een hokje wordt gestopt? Hoe vaak heb je niet gedacht dat anderen hun oordeel over je al paraat hadden? Dat je onzichtbaar was, dat je verkeerd

werd verstaan of begrepen? En denk je echt dat je die dingen niet dagelijks zelf ook doet?

Het doel van dit boek is ons helpen vaardiger te worden in de kunst om anderen te zien en hun het gevoel te geven dat ze worden gezien, gehoord en begrepen. Toen ik onderzoek naar dit onderwerp begon te doen had ik geen idee waaruit die vaardigheid bestond. Ik wist wel dat bijzondere mensen in allerlei vakgebieden zichzelf die vaardigheid hebben aangeleerd. Psychologen worden opgeleid om de verdedigingsmechanismen te herkennen die mensen opbouwen om zichzelf te beschermen tegen hun diepste angsten. Acteurs herkennen de kenmerkende eigenschappen van een personage om zich in te leven in hun rol. Biografen hebben oog voor de tegenstrijdigheden in iemands karakter, maar kunnen het leven dat ze beschrijven ook zien als een geheel. Leraren kunnen potentieel herkennen. De beste presentatoren van praatprogramma's en podcasts weten hoe ze ervoor moeten zorgen dat hun gasten zich openstellen en hun ware zelf tonen. Er zijn talloze beroepen waarin je mensen moet zien en begrijpen, en moet anticiperen op wat ze gaan doen. Denk aan de zorg, de geestelijkheid, management, sociaal werk, marketing, journalistiek, redactiewerk, HR, en ga zo maar door. Ik nam me voor om een deel van de kennis in die vakgebieden te verzamelen om er een coherente, praktische aanpak uit te destilleren.

Dus de missie van mijn reis was meer inzicht krijgen, een reis die ik nog lang niet heb voltooid. Ik ging langzaam maar zeker beseffen dat bij het anderen grondig kennen en begrijpen het niet alleen maar gaat om een aantal technieken onder de knie krijgen. Het is een manier van leven. Acteurs die de toneelschool hebben doorlopen ervaren iets vergelijkbaars: als ze op het podium staan, denken ze niet aan de technieken die ze hebben geleerd tijdens hun opleiding. Ze hebben die geïnternaliseerd, zodat ze nu deel uitmaken van wie ze zijn. Ik hoop dat dit boek jou zal helpen om een andere houding aan te nemen tegenover men-

sen, een andere manier om met mensen om te gaan, een andere manier om gesprekken te voeren over belangrijke zaken. Die manier van leven kan diepe vreugde schenken.

Ik zat laatst aan mijn eettafel een saai boek te lezen toen ik opkeek en mijn vrouw in de deuropening zag staan. De deur stond open en het licht van de late middag scheen om haar heen de gang in. Ze was in gedachten verzonken, maar haar blik was gericht op een witte orchidee in een pot bij de voordeur.

Ik bekeek haar met geconcentreerde aandacht, en er dartelde een merkwaardige, heerlijke gedachte door mijn hoofd. Ik dacht: ik *ken* haar. Ik ken haar door en door.

Als je me op dat moment zou hebben gevraagd wat ik precies over haar wist, had ik niet meteen een zinnig antwoord kunnen geven. Wat ik bedoelde was niet een verzameling feiten over haar, haar levensverhaal, of überhaupt iets wat ik zou kunnen uitdrukken in de woorden waarmee ik een vreemde zou beschrijven. Nee, het ging om haar vloeiende bestaan: haar stralende glimlach, de onderstroom van haar onzekerheden, de zeldzame uitbarstingen van felheid, haar levendige spirit. De opwellingen en harmonieën van haar muziek.

Ik zag niet bepaalde onderdelen van haar, mijmerde niet over specifieke herinneringen. Wat ik zag of dacht te zien was mijn vrouw als geheel. Hoe haar bewustzijn haar realiteit creëert. Dat is wat er gebeurt als je al enige tijd bij iemand bent, als je samen wel en wee hebt doorgemaakt en langzaam maar zeker een intuïtie hebt opgebouwd voor hoe de ander zich voelt, hoe die reageert. Je zou zelfs kunnen zeggen dat ik op dat magische moment niet haar zag, maar dat ik door haar ogen keek. Misschien moet je om een ander echt te kennen een idee hebben van hoe diegene de wereld ervaart. Om iemand echt te kennen moet je weten hoe diegene jou kent.

Het enige woord dat ik kan bedenken om mijn mentale processen op dat moment te beschrijven is 'aanschouwen'. Ze stond in het felle zonlicht in de deuropening en ik aanschouwde haar.

Ze zeggen dat 'gewone mensen' niet bestaan. Als je iemand aanschouwt, zie je de rijke schakering van een specifiek menselijk bewustzijn, de hele symfonie: hoe ze hun leven beoordelen en creëren.

Ik hoef je niet te vertellen hoe heerlijk dat moment was: warm, intiem, diep. Ik voelde het genot van menselijke connectie. 'Veel briljante schrijvers en denkers hebben geen idee hoe mensen in elkaar zitten,' vertelde de therapeut en schrijver Mary Pipher me ooit. 'Maar niets is belangrijker dan mensen begrijpen en er voor hen zijn bij wat ze ervaren.'