

9. Kapittelen

Socratisch Café

Over het algemeen vinden mensen een gesprek geslaagd, als ze het gevoel hebben dat er in het gesprek is nagedacht. Denken en spreken vormen een twee-eenheid. De praktijk is echter dat in de meeste gesprekken de deelnemers zeggen wat ze zelf al eerder hebben gedacht, lang voordat het gesprek begon. Het gesprek komt dan niet verder dan een uitwisseling van wat ieder al eerder heeft gedacht. Het ter plekke denken komt niet tot stand. Daarvoor is het nodig om het gesprek te 'onthaasten', zozeer dat er stiltes ontstaan en niemand zich meer gedwongen voelt om die stiltes op te vullen met woorden. Een effectieve manier om dat te bereiken is het 'kapittelen'

Het woord 'kapittelen' betekent niet alleen 'vermanen' (letterlijk: herinneren aan een 'capitulum' of hoofdstukje uit de regels van Benedictus), maar ook 'overleg voeren over een gewichtig onderwerp'. Volgens de regels van Benedictus roept de abt de monniken bijeen in de kapittelzaal, waar het onderwerp van bespreking wordt uiteengezet. Daarna krijgt ieder de gelegenheid zijn visie te geven. Daarbij gaat het niet om het samen oplossen van een probleem, maar om in de vorm van een gesprek uit te zoeken wat de algemene leefregel is aan de hand waarvan de kwestie dient te worden benaderd.

De hoofdregel van het kapittelen luidt aldus: zolang als iemand aan het woord is geweest, zolang zwijgen allen die aan het gesprek deelnemen. Pas daarna spreekt de volgende.

De gespreksleider bereidt het gesprek voor (stap 1 en 2), leidt het gesprek in, legt de hoofdregel uit en ziet toe op de naleving van de hoofdregel. Stappen 3 en verder geven daarvoor enkele aanwijzingen.

Stappen

1. Zorg ervoor dat de deelnemers ontspannen en comfortabel kunnen zitten en elkaar goed kunnen zien. Een kring met stoelen is aan te bevelen. Zet de tafels aan de kant. Zorg er ook voor dat de groep niet te groot is (max. 10 personen). Bepaal met elkaar hoeveel tijd je wilt nemen voor het kapittelen. 20 – 30 minuten is een gebruikelijke duur.
2. Kies een thema voor het gesprek. Dat kan in de vorm van een vraag (bijv. “wanneer kies ik voor onzekerheid?”), een stelling (“zekerheid is een illusie”), een levensregel (“een dag niet gelachen = een dag niet geleefd”), een gedachte (“...”), enz.
3. Na de keuze van het thema begint het gesprek in stilte. Als een van de deelnemers wil spreken, dan spreekt hij. Daarna is het stil. Na enige tijd zal de volgende spreken, enz.
4. Het gesprek is niet gericht op het beantwoorden van de vraag of het bewijzen van de stelling. Het gaat om een onderzoek, om in stilte op gedachten te komen.
5. De stilte is niet bedoeld als een peinzende stilte, maar om gewoon stil te zijn en de aandacht losjes op het thema te richten. Sommige gedachten komen en blijven, andere gaan weer. Sommige gedachten zijn verbonden met wat is gezegd, andere staan er juist los van. Dat geeft niet.
6. Let erop dat door de stilte deelnemers de neiging hebben om hun bijdrage heel kort te formuleren, bijna cryptisch, alsof het de uitspraak van een orakel is. Dat is wel spannend, maar toch niet helemaal bevredigend. Nodig dan de deelnemers uit om iets meer woorden te gebruiken, hun gedachten in te leiden en af te ronden. Dat vergroot de verstaanbaarheid.
7. Deelnemers denken vaak – zonder dat te checken – dat ze alleen opmerkingen mogen maken over het thema. Ze vergeten dan om iets te zeggen over het gesprek (bijvoorbeeld “goh, ik zit hier wel te genieten!”) of een grapje te maken, ter ontspanning, of om een eigen verhaal of ervaring te vertellen. Attendeer de deelnemers op deze onnodige beperking.

8. Soms willen deelnemers een ander iets vragen, om een verduidelijking, een antwoord, een reactie. Dat mag, maar 'die ander' hoeft daar niet op te reageren. Je kunt een ander niet tot spreken dwingen. Wie iets heeft gezegd is immers niet de eigenaar van wat is gezegd. Het staat iedereen vrij om wel of niet te reageren op opmerkingen als "ik ben de draad kwijt" of "ik snap dat argument niet" of "bedoel je met 'vrijheid' dat je kunt doen en laten wat je wilt?" Zorg wel dat er voldoende stilte blijft tussen twee spreekbeurten.
9. Rond het gesprek af door eenieder te vragen om voor zichzelf in een paar woorden op te schrijven wat de kern is van het gesprek, bijvoorbeeld door te vragen: wat is jouw leefregel die je naar aanleiding van het gesprek over dit thema in je handpalm wilt schrijven?
10. Neem de tijd om het gesprek na te bespreken. Hoe is het om op zo'n manier een gesprek te voeren? Wat doet de stilte met jou, met de groep en met het gesprek? Zie je een plek in je eigen leven waar je deze vorm van gesprek kunt toepassen?

Tijd: een half uur tot drie uur.

Aantal deelnemers: drie tot tien

Literatuur: *De regel van Sint-Benedictus, vertaald en toegelicht door Vincent Hunink*, Athenaeum - Polak & Van Gennep, Amsterdam 2003. Wil Derkse, *Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven*. Lannoo, Tiel, 2000. Otto Duintjer, *Onuitputtelijk is de waarheid*. Damon, Budel, 2002.