

Van powerlessness naar empowerment

**Gebaseerd op het werk van
Frances Moore Lappé**



Jan Jutten

www.natuurlijkleren.org

Hoop als werk

Hoop is niet zomaar een woord van vier letters. Hoop is werk, het is een proces!

“The work of Hope” is voor Frances Moore Lappé het belangrijkste werk dat we in deze tijd kunnen doen. Wat we het meest moeten vrezen is niet de crisis en de problemen waar we mee te maken hebben, maar de dreiging van machteloosheid en wanhoop.

Waarom gebeuren er in de wereld zoveel dingen die eigenlijk niemand wil? Waarom is er vaak zo’n groot verschil tussen de intenties van mensen en de effecten die we zo vaak zien?

Hét grote probleem van deze tijd is dat mensen het gevoel hebben niets te kunnen doen aan de problemen waar we allemaal zoveel last van hebben. De macht is immers in handen van grote bedrijven, van de overheid, van de media.

Veel mensen voelen zich machteloos, ze zien zichzelf als niet meer dan “een druppel die in een emmer valt”. Maar vele druppels kunnen de emmer snel vullen, zeker als het flink regent. De gevoelens van machteloosheid komen niet doordat we onszelf ervaren als niet meer dan een druppel, ze ontstaan als we de emmer niet kunnen zien!

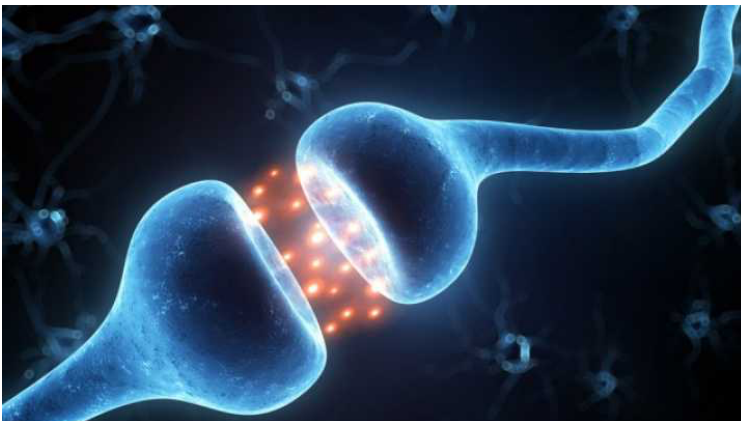
We hebben het vertrouwen nodig dat we zelf vorm kunnen geven aan de wereld. Om een einde te maken aan de gevoelens van machteloosheid is het nodig dat we de emmer definiëren en creëren. We hebben een gezamenlijk raamwerk nodig dat betekenis geeft aan onze acties. Daardoor kunnen we erin slagen de spiraal van machteloosheid om te buigen in een spiraal van gezamenlijke kracht: van powerlessness naar empowerment!



Power

Bij het Engelse woord “*power*” denken we vaak aan zaken als geld, ouders, wapens, de baas, vechten, wetten, politiek. Power heeft in het Nederlands verschillende betekenissen: macht, kracht, invloed, vermogen, energie. Vaak wordt “power” alleen gezien als macht: het vermogen van de een zijn/haar wil op te leggen aan de ander. Vanuit deze benadering kan “power” manipuleren, dwingen, vernietigen. Zo lang we het gevoel hebben zelf geen “power” te hebben, zullen we het meestal als iets negatiefs beschouwen.

Je kunt “power” echter ook zien als “het vermogen om iets te kunnen doen”. In deze betekenis hebben we allemaal veel meer “power” dan we denken. Eigenlijk hebben we geen keuze of we de wereld veranderen of niet. De ontwikkelingen in de wetenschap van de laatste vijftig jaar tonen aan hoezeer we met elkaar verbonden zijn, ook zonder dat we ons daarvan bewust zijn. De keuze is niet *of* we de wereld veranderen, maar *hoe* we dat willen doen.



Het brein en relational power

Recent hersenonderzoek bevestigt de invloed die we kunnen hebben. Ons brein is een sociaal orgaan (“We are hardwired for cooperation.”) Samenwerken met anderen blijkt in het brein dezelfde neuronen actief te maken als het eten van chocolade!!

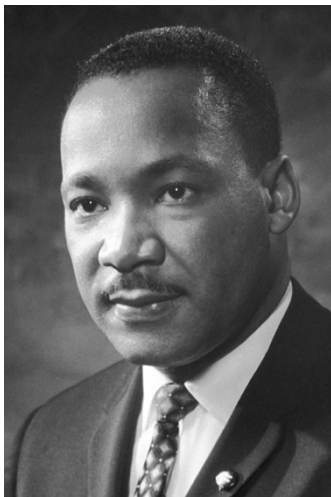
Met name door de ontdekkingen op

het gebied van de spiegelneuronen komen we veel te weten over relaties. Deze nieuwe kennis toont aan, dat het brein niet alleen actief is als we **zelf** iets doen of voelen, maar ook als we dit **anderen** zien doen! We lopen in andermans schoenen, of we dat nu willen of niet. “We co-create one another!”

We veranderen dus eigenlijk iedereen die ons ziet en we veranderen zelf door naar anderen te kijken en te luisteren! Dat is “power”. We weten vaak niet eens wie er allemaal kijkt.

Er zijn tal van voorbeelden van mensen die met een klein actie begonnen met uiteindelijk enorme effecten.

De neurowetenschap toont tevens aan op welke manier we zelf kunnen veranderen: zoek het gezelschap op van de mensen op wie jij wil lijken! Wees dus zorgvuldig in het kiezen van partners en vrienden; ze hebben veel invloed.



De spiegelneuronen werken niet alleen bij directe contacten, maar ook via de media zoals radio, televisie en internet. Wat en hoe je wordt is dus niet alleen afhankelijk van wat je eet, maar zeker ook van wat je toelaat in je geest.

“Power” is ons vermogen om iets voor elkaar te krijgen. Martin Luther King omschrijft power als “*the ability to achieve your purpose*”. Dit houdt in dat we al snel beseffen dat we weinig kunnen doen in ons eentje. “Power” creëren we samen. Moore Lappe noemt het “relational power”.

Deze definitie houdt tevens in dat “power” in veel mensen tegelijkertijd kan worden ontwikkeld. Toename van de power bij de een leidt dus tot toename ervan bij anderen. En dus niet: hoe meer power ik heb, hoe minder jij. Het is dus niet voorbehouden aan enkele machtigen.

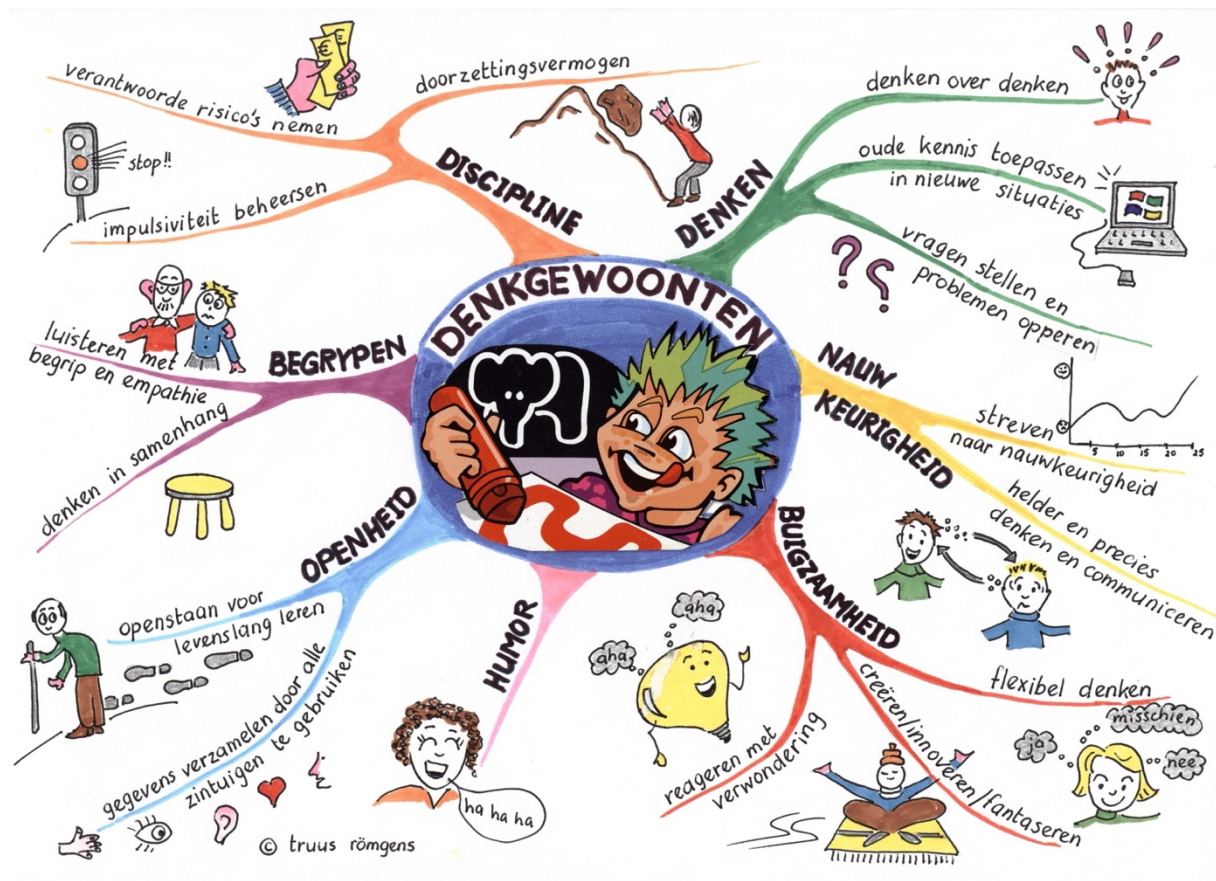
power is vaak	power kan zijn
toename van de een gaat ten koste van de ander.	ontwikkelt capaciteiten van alle betrokkenen; creatief, generatief, nieuwe mogelijkheden.
je hebt het of je hebt het niet; er zijn twee groepen: de powerful versus de powerless	geven en nemen, tweezijdig; power van de een stimuleert de power van de ander
grenzen stellen, opleggen, beangstigend	bevrijdend
controle en macht	gericht op samenwerking
star, statisch	dynamisch, altijd in verandering
ontleend aan wetten, status, geweld, rijkdom	ontleend aan relaties, kennis, uitproberen, creativiteit, missie en visie, doorzettingsvermogen, discipline
alles wat ik kan krijgen en doen op korte termijn	het creëren van duurzame en relationele power in de loop der tijd

Bronnen van “relational power”

Er zijn volgens Moore Lappé twaalf bronnen van relational power beschikbaar voor ons allen:

- werken aan relaties op basis van onderling vertrouwen;
- bespreken of mensen of groepen zich laten leiden door eigenbelang;
- ontwikkelen van nieuwe kennis die ons kan helpen bij de uitdagingen van nu;
- vergroten van aantallen door middel van netwerken;

- discipline: gedrag vertonen dat leidt tot constructieve actie;
- missie, waarden en visie als basis voor het handelen;
- diversiteit huldigen om van elkaar te leren;
- creativiteit willen en durven tonen;
- doorzettingsvermogen, omgaan met tegenslagen;
- humor gebruiken;
- moed om je stem te laten horen;
- de kunst van de democratie oefenen en toepassen.

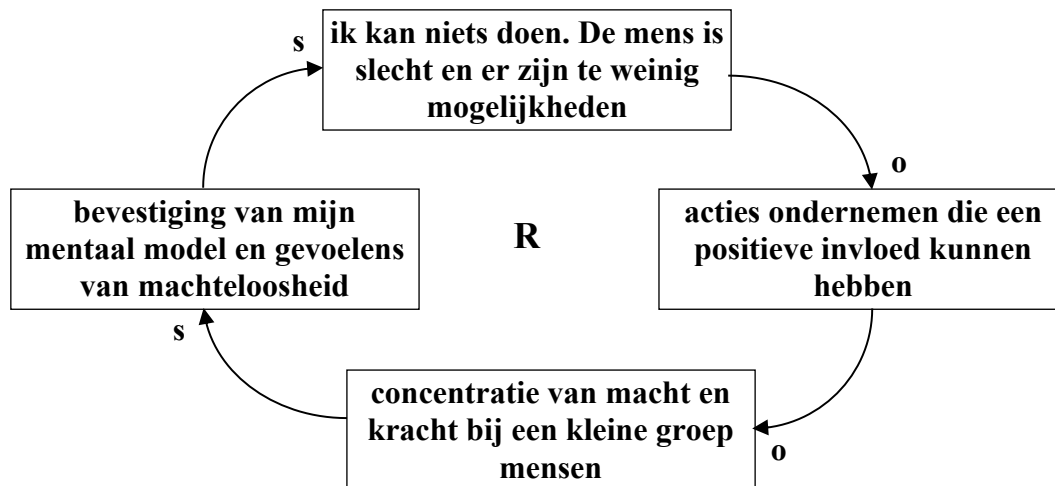


Mental Maps

We creëren zelf de wereld conform onze mental maps. Ze vormen het raamwerk voor ons denken en voor onze acties. Eric Fromm schreef ooit: *"It's man's humanity that makes him so inhuman."* Juist omdat mensen in staat zijn te denken, ontwikkelen ze mentale modellen over zichzelf, over anderen en over de wereld. Die kunnen er vervolgens toe leiden dat we op basis van die mentale modellen een wereld creëren die niemand wil. (What you see is what you get!)

De meest fundamentele mental map van deze tijd is volgens Moore Lappé die van "life denying" in plaats van "life serving".

Mentale modellen werken als lussen van selffulfilling prophecy.



De spiraal van powerlessness

Dit is de spiraal waar veel mensen in gevangen zitten. Het is een spiraal van machteloosheid, het gevoel niets aan de situatie te kunnen veranderen. Het kader waarmee we naar de wereld kijken wordt gekenmerkt door “tekort”: een tekort aan goederen en goedheid. (*lack of goods and goodness*)

Het tekort aan goederen betreft onder meer geld, banen, bossen, frisse lucht. Het tekort aan goedheid is het diepe mentale model dat mensen vooral denken en handelen vanuit eigenbelang. Deze spiraal leidt tot selffulfilling prophecy. We geven ons over aan “The Magic of the Market”. De rijken worden rijker, de armen worden armer. Alsof het een automatisme is waaraan we niets kunnen veranderen.

Onze opdracht is om deze spiraal van powerlessness om te buigen in een spiraal van empowerment.

De spiraal van empowerment

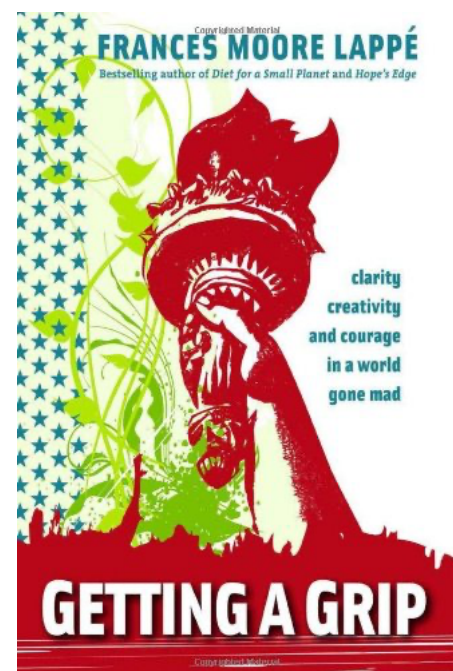
In tegenstelling tot de spiraal van powerlessness zorgt deze spiraal voor menselijke ontwikkeling, groei, voldoening en zingeving. Het kader waarmee we naar de wereld kijken is hier “”overvloed”. (*plenty of goods and goodness*)

Als we in staat zijn de wetten van de natuur te waarderen en ervan te genieten, leren leven met een nieuwe ecologische benadering, zullen we ontdekken dat er meer dan genoeg is voor een goed leven voor iedereen. Er is genoeg voedsel voor iedereen als we dat willen. “We create the scarcity we fear!”

Een besef van “overvloed” kan een einde maken aan het streven naar eigen belang, aan harde competitie. Het kan helpen ons te richten op menselijke goedheid en de mogelijkheden die we hebben om zelf de wereld te scheppen die we graag willen.

Deze spiraal gaat uit van de goedheid van mensen die zich manifesteert in een aantal belangrijke basiscapaciteiten:

1. vermogen tot samenwerken en empathie: dit wordt onder meer aangetoond door recent hersenonderzoek;



2. behoefte aan rechtvaardigheid: mensen hebben geleerd dat onrechtvaardigheid de gemeenschap verstoort waarvan we zo afhankelijk zijn;
3. besef dat we iets kunnen doen aan de problemen: we zijn niet slechts toeschouwers en consumenten;
4. omgaan met diversiteit: we zijn in staat om mensen in te sluiten i.p.v. uit te sluiten.

Contextualisme

Mensen kunnen hun gedrag in korte tijd veranderen, afhankelijk van de cultuur waarin ze leven. Het is de context, de cultuur, het systeem dat grotendeels ons gedrag creëert, niet onveranderbare aspecten van de menselijke natuur. Zo'n cultuur wordt niet buiten ons gecreëerd, dat doen we zelf door de keuzes die we maken. In die zin hebben we dus veel "power". Een wenselijke systeem is voor Frances Moore Lappé "Living democracy". Deze cultuur kenmerkt zich door:

- ze is dynamisch, niet statisch, altijd in ontwikkeling als een voortdurend proces;
- ze is gebaseerd op gezamenlijke waarden, niet op dogma's;
- het scheppen van zo'n cultuur wordt geleerd, ze ontstaat niet vanzelf;
- mensen worden kansen geboden, niet gecontroleerd of ze zich aan de regels van de machthebbers houden;
- levende democratie omvat vele aspecten van ons leven, ze is niet beperkt tot de politiek.

We weten veel over de condities die het slechtste in mensen boven brengen. Enkele van die condities zijn:

- concentratie van macht: het gevoel geen enkele invloed te hebben omdat alles door één of enkele personen wordt bepaald;
- anonimiteit door op te gaan in een groep;
- niet gezien en erkend worden.

Deze condities geven meteen ook aan wat het beste in mensen boven brengt:

- spreiding van macht: levende democratie, mensen een stem geven, samen delen van verantwoordelijkheid voor de oplossingen van problemen, een cultuur van empowerment;
- mensen zien als unieke levende wezens;
- respect: met aandacht, belangstelling, dialoog, zelfrespect.

Keuzes in momenten van verwarring

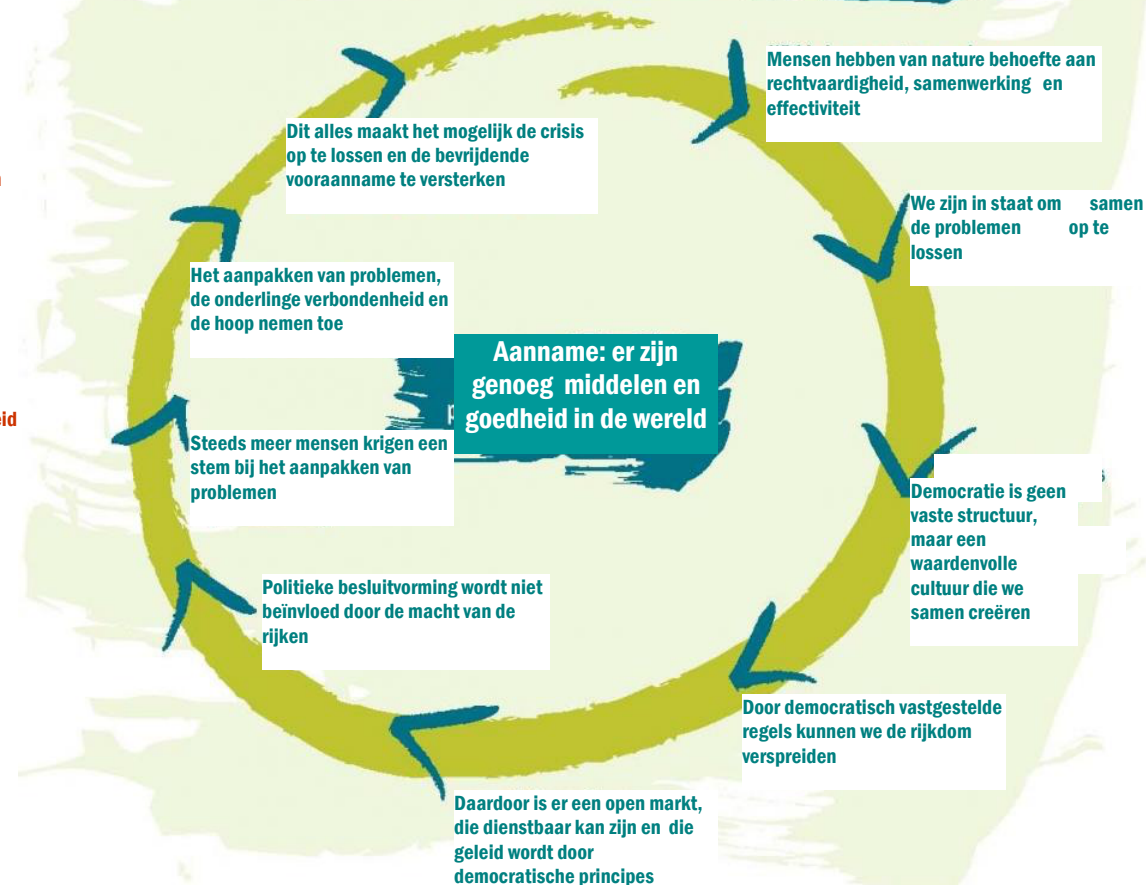
Er doen zich in ons leven vele situaties voor waarin we in verwarring raken en dan keuzes moeten maken. Onderdrukken we de verwarring of luisteren we ernaar en ondernemen we acties die leiden tot een diepere betekenis van ons leven?

Moore Lappé noemt dit de innerlijke wereld van levende democratie: de cyclus van hoop (empowerment) of de cyclus van angst (powerlessness)?

SPIRAL OF POWERLESSNESS



SPIRAL OF EMPOWERMENT



Moedige nederigheid

We staan op dit moment voor een belangrijke keuze: kiezen we voor de spiraal van powerlessness of voor de spiraal van empowerment?

Wat is nodig om te kiezen voor empowerment?

Wat is nodig om écht te leven, écht naar elkaar te luisteren, écht open te staan voor anderen en voor de wereld?

Frances Moore Lappé vat het samen onder de term “*bold humility*” (moedige nederigheid)

Het moedige zit in de manier waarop we omgaan met angst. Angst is de emotionele plaag van onze planeet. Van oorsprong heeft angst een belangrijke rol gespeeld voor de mens, letterlijk om in leven te blijven. (vluchten of vechten)

In deze tijd heeft angst een andere betekenis. Het heeft nu vaak te maken met de angst om onze stem te laten horen, zeker als het hart in je keel klopt. We voelen ons dan ongemakkelijk en er is moed voor nodig om te spreken. Een boedhistische uitspraak is: “*It’s not the voices of our enemies, it’s the silence of our friends that kill*”.

De nederigheid heeft te maken met complexiteit. We zullen “hét” nooit begrijpen. Bovendien is het onmogelijk om te weten wat er mogelijk is! En juist dat besef maakt ons vrij om nieuwe wegen in te slaan.

Angst als energiebron

In de loop van de evolutie hebben wij mensen geleerd dat overleven afhankelijk is van “erbij horen”. Wetenschappers laten zien dat afgewezen worden leidt tot dezelfde gevoelens als fysieke pijn. Daardoor is het erg lastig om te zeggen: “Stop, zo kan het niet langer!” We zijn dan bang hoe anderen reageren en dat ze ons afwijzen. De uitdaging is anders te reageren op angst. Wij kunnen zelf keuzes maken hoe we ermee omgaan, misschien zijn het wel de belangrijkste keuzes in ons leven. We kunnen leren angst niet langer te zien als een oordeel, maar als een signaal. Lang geleden betekende het breken met de groep vaak de dood, in onze tijd zou dat wel eens het tegenovergestelde kunnen zijn. Moeder Theresa verwoordde dit prachtig in een gedicht:



*Mensen zijn vaak onredelijk, onlogisch en zelfzuchtig.
Vergeef hun desondanks.*

*Als je vriendelijk bent, kunnen mensen je beschuldigen van egoïstische verborgen redenen.
Wees desondanks vriendelijk.*

*Als je succesvol bent, zul je wat onechte vrienden winnen, en enkele ware vijanden.
Streef desondanks naar succes.*

*Als je open en eerlijk bent, kunnen mensen jou bedriegen.
Wees desondanks open en eerlijk.*

*Als je jarenlang hebt gewerkt om iets op te bouwen,
kan iemand het in één enkele nacht verwoesten.
Bouw desondanks op.*

*Als je innerlijke vrede en geluk vindt, zullen mensen jaloers zijn.
Wees desondanks gelukkig.*

*Het goede dat je vandaag doet, zijn de mensen morgen vergeten.
Doe desondanks het goede.*

*Geef de wereld het beste dat je in je hebt, en het zal misschien nooit voldoende zijn.
Geef desondanks de wereld het beste dat je in je hebt.*

*Uiteindelijk zul je echter inzien dat het allemaal iets is tussen jou en God;
Het was trouwens nooit iets tussen jou en hen.*

Op deze manier kunnen we onze angstgevoelens anders gaan interpreteren: misschien vertelt de angst ons niet dat we op het verkeerde pad zitten, maar dat we juist op de goede weg zijn, een weg die leidt naar groei. Angst als bron van energie!

Een kloppend hart, een droge keel, knikkende knieën? Frances Moore Lappé geeft de suggestie dat we angst kunnen beschouwen als “innerlijk applaus”.

oude gedachten over angst	nieuwe gedachten over angst
Angst betekent: ik ben in gevaar. Ik moet vluchten en veiligheid zoeken.	Angst is pure energie. Het is een signaal. Het betekent niet stop, het betekent: doen!!
Als ik stop met wat ik nu doe, ben ik verloren en zal er niet opnieuw aan beginnen.	Soms moeten we stoppen om het goede pad te kunnen vinden.
Ik moet eerst precies weten hoe iets werkt voor ik eraan kan beginnen.	Het is niet nodig te geloven dat je het kunt om het te kunnen! Het besluit iets te doen op zichzelf is de kracht.
Als ik handel conform mijn waarden, dan komen er conflicten. Ik zal vernederd en afgewezen worden.	Conflict is een teken van betrokkenheid, er gebeurt écht iets. Het is een opening, niet een einde.
Onze grootste angsten zijn onze grootste vijanden. Ze belemmeren ons.	Onze grootste angsten kunnen onze grootste leermeesters zijn.
Als ik écht ben, word ik buitengesloten. Als ik de verbinding verbreek, ben ik voor altijd alleen.	Om goede verbindingen te vinden moeten we slechte verbindingen los maken. Bewuste keuzes zorgen voor nieuwe connecties.
Ik ben niet meer dan een druppel in de emmer. Mijn inzet zorgt dat ik me beter voel, maar het zet geen zoden aan de dijk.	Als we handelen zelfs met angst, stimuleren we anderen dit ook te doen. Moed is besmettelijk!

De twee spiralen in het onderwijs

De omslag van de spiraal van powerlessness naar empowerment is in het onderwijs meer nodig dan ooit. Ook in het onderwijs is het gevoel van machteloosheid vaak groot.

- we kunnen niets doen, alles is “van bovenaf” bepaald;
- we hebben onvoldoende middelen om doelen te bereiken;
- we worden voortdurend afgerekend.

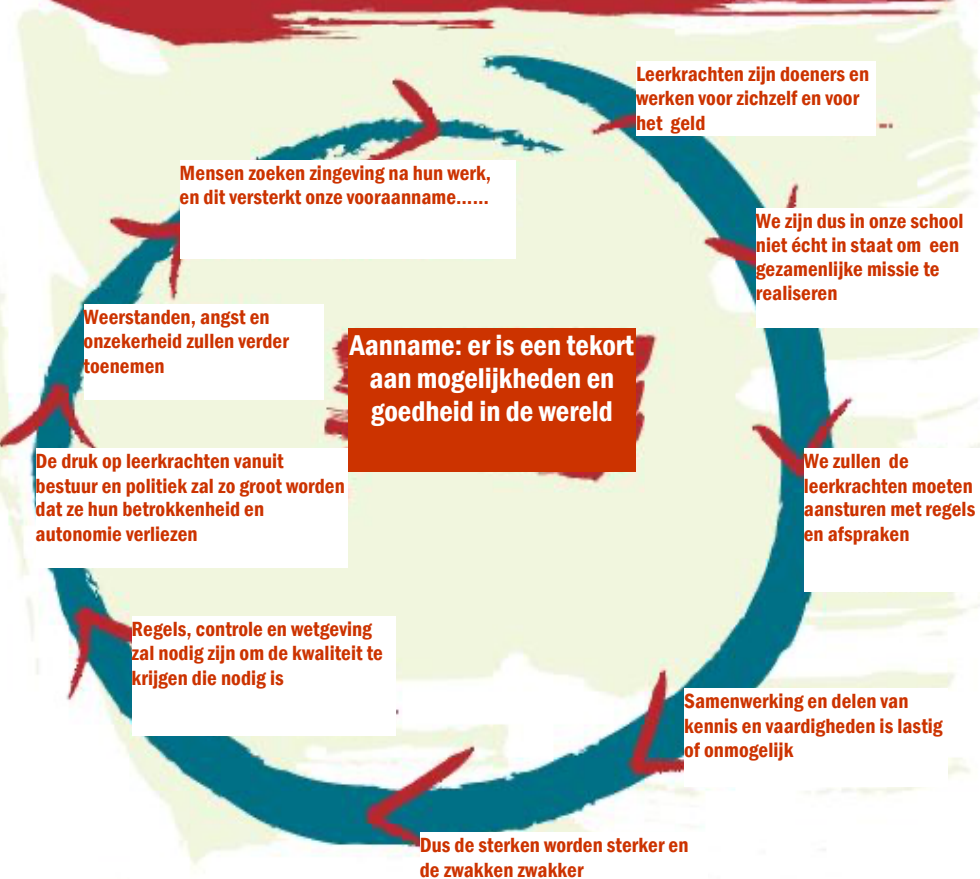
Deze gevoelens zijn het gevolg van het raamwerk waarmee we naar de wereld kijken. Gaan we uit van het mentale model “er is een tekort aan middelen en aan goedheid” of is onze mental map “er is een overvloed aan mogelijkheden en aan goedheid”?

Heeft een leider of een bestuurder vertrouwen in de beste intenties van de mensen die in de school werken? Of gaat hij/zij ervan uit dat mensen zich slechts laten leiden door eigenbelang en dat ze daarom aangestuurd moeten worden? Afhankelijk van het raamwerk waarmee we naar onszelf en naar ons werk kijken, zullen we de keuze maken voor de spiraal van powerlessness of die van empowerment.

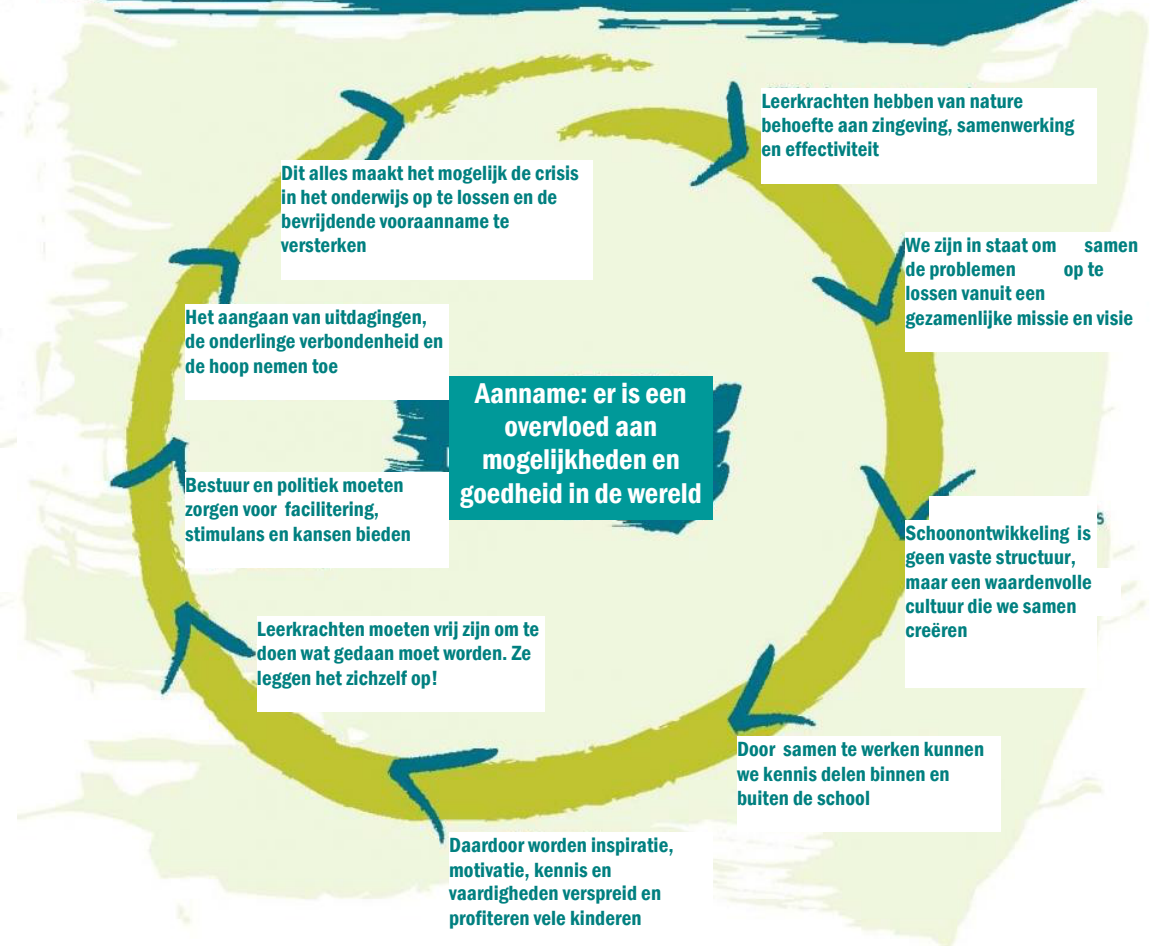
Op de volgende pagina heb ik naar analogie van de spiralen van Frances Moore Lappé twee voorbeelden uitgewerkt die zouden kunnen gelden voor een school of voor een bestuur.

We staan in het onderwijs voor grote uitdagingen. Leerkrachten hebben een grote verantwoordelijkheid voor de toekomst van de kinderen en via hen voor de samenleving. We kunnen ons niet veroorloven bij de pakken neer te zitten en te klagen over de duisternis. Het is immers beter een kaars te ontsteken!!

SPIRAL OF POWERLESSNESS



SPIRAL OF EMPOWERMENT



*It's not because things are difficult that we don't dare'
It's because we don't dare that things are difficult*
Seneca