

Inhoud

Woord vooraf 9

- 1 Op zoek naar het zelf 13
- 2 Veranderingen in het zelf: de vrouwenbeweging 21
- 3 Het belang van zelfkennis 25
- 4 De plaats van het zelf 30
- 5 Het spiegelbeeldzelf 40
- 6 Andere tijden, andere zelve 47
- 7 Wie ben ik zonder verhaal? 61
- 8 Het meerstemmig zelf 77
- 9 De vorming van het zelf: adolescentie 83
- 10 Eisen van de tijd 88
- 11 Het ontregelde zelf 94
- 12 Dilemma's rond het zelf 103
- 13 Geen zelf zonder anderen 111
- 14 De ander als spiegel 118

Verantwoording 122

Literatuur 133

Woord vooraf

Dit boek is een overmoedige onderneming: het bestrijkt verschillende vakgebieden die ik gebruik waar het me te pas komt, en het betreft een vraag waar geen enkelvoudig antwoord op te geven is. Het bevat een pleidooi om de vraag naar het zelf op een sociologische manier te benaderen, en het doet op een essayistische manier verslag van de omtrekkende bewegingen om greep op dit glibberige concept te krijgen. De omtrekkende bewegingen verlopen via de sociologie, psychologie, filosofie en de literatuur, zonder het oogmerk hierin uitputtend te zijn. Het gaat me niet om een overzicht van het denken, maar om een visie op het zelf te ontwikkelen waarin ik gebruikmaak van inzichten uit andere vakgebieden, maar die sterk sociologisch is. Ik werk uit van hoe vitaal belang de ogen van anderen zijn voor de ontwikkeling van het zelfgevoel, het zelfbesef, de zelfervaring en de zelfkennis van mensen. Die invloed houdt niet op na de eerste belangrijke vormende jaren, maar gaat een leven lang door.

De strekking van dit boek – geen zelf zonder anderen – past in een traditie binnen de sociale wetenschappen waarin het ‘zelf’ en de samenleving als onlosmakelijk met elkaar verbonden worden beschouwd. Dit inzicht wordt krachtig verwoord en uitgewerkt door Norbert Elias, maar ook door sociologen als Charles H. Cooley en George H. Mead, Anthony Giddens,

Pierre Bourdieu, Randall Collins, Arlie Hochschild, en in ons land door Bram de Swaan, Joop Goudsblom ('mensen zijn door en door sociaal'), Cas Wouters. De accenten verschillen, maar ze bekijken allen hoe situaties en interacties, of breder: cultuur en machtsverhoudingen doorwerken in mensen, verinnerlijkt worden in houdingen (disposities, habitus), emoties (mentaliteiten) en zelfverving (zelfgevoel, zelfbewustzijn, zelfreflectie).

Ik heb voor dit boek dankbaar gebruikgemaakt van het werk van Norbert Elias en Bram de Swaan; vooral de manier waarop zij verbindingen leggen tussen een sociologische en psychoanalytische manier van denken – de samenhang tussen de manieren waarop mensen met elkaar omgaan en met zichzelf – heeft me sterk aangesproken en beïnvloed. Daarnaast is het werk van Goffman en Hochschild belangrijk voor me geweest, en hun sporen vallen ook op tal van plaatsen in dit boek te vinden.

Maar voor de inzichten in dit boek heb ik ook rijkelijk kunnen putten uit andere bronnen: het eigen netwerk aan geïnteresseerde collega's en vrienden met wie ik gesproken heb, en die me hun kennis en commentaar royaal ter beschikking stelden. Voor dit delen van gedachten ben ik hun zeer erkentelijk – ik besef hoe bevoorrecht ik ben met zo'n netwerk van bevriende collega's en collegiale vrienden.

Ik dank in het bijzonder René Gude en Babs van den Bergh voor onze filosofische en andere vitaliserende gesprekken, Bart van Heerikhuizen, Eric Koenen, Don Linszen en Heiko Roelfsema voor hun informatie over onderdelen van het boek, Herman Pleij en Jette Westerbeek voor het wijzen op relevante literatuur. En Mieke van Stigt voor de kundige en behulpzame manier waarop ze me ook bij dit boek weer heeft geholpen door het geven van commentaar en het bezorgen van aanvullend materiaal. Arjan Post, ooit mijn student, nu mijn redacteur, heeft me terzijde gestaan met zijn helder en nauwgezet

commentaar en de stroom spiegelgedichten en opbeurende krantenknipsels over de uitwassen van het zelf.

Dit boek kreeg vorm tijdens een semester onderwijs aan de Academia Vitae in Deventer, najaar 2008, over *Ways of Seeing and Understanding the Self*. Ik dank de studenten voor onze gesprekken en hun kritische vragen. Arend Jan Heerma van Voss, Rineke van Daalen en Ali de Regt dank ik ten slotte voor hun nauwgezette lezing en becommentariëring van het manuscript. Het is er duidelijk beter van geworden.

Op zoek naar het zelf

‘Het gaat hierbij om drie vragen,’ legde de leraar uit aan een aula vol ouders die voorlichting kregen over de vakkenpakketten (‘profielen’) van hun middelbareschoolkinderen. ‘De keuze hoeft niet moeilijk te zijn,’ vervolgde hij met een zweem van ironie, ‘als je het antwoord weet op de vraag “wie ben ik”, “wat kan ik” en “wat wil ik”.’

Ik zat in die aula, en was blij dat ik niet in de schoenen van deze kinderen stond. Zulke vragen behoeven een antwoord, want er kan gekozen worden. Nee, er móét gekozen worden, omdat het niet langer vastligt wat mensen kunnen worden, wat er te willen valt, en welke wegen voor hen openliggen.

Eigen keuze, zelfbepaling, zelfontplooiing zijn de woorden van deze tijd. Dat geldt niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Het betreft niet alleen vakkenpakketten, het is aan de orde van de dag. De media zijn vergeven van aansporingen om jezelf te zijn. De glossy’s, de psychologietijdschriften, bladen als *Viva* en *Libelle*, de reclames op tv en het hele internet: ze onderstrepen het belang van contact met jezelf en geven ontelbare tips hoe deze verlangde staat te bereiken.

Maar waar verwijst het zelf naar, en waar huist dit zelf? Valt het te distilleren uit de veelheid van gedachten en handelingen, als een grondmotief in ons gedrag of de kernfactor van ons doen en laten? Of is het op te maken uit de analyse van

antwoorden op vragenlijsten over zelfbeeld of zelfwaardering, zoals gebruikelijk bij psychologisch onderzoek?

Mijn boek *Vroeg mondig, laat volwassen* eindigt met het besef hoe sterk het ideaal van zelfbepaling in deze tijd is, en hoezeer dat ideaal zelfkennis veronderstelt en vereist.

In dit boek ga ik door op dat ‘zelf’ en ga ik na wat het betekent. Ik zal een benadering uitwerken van het zelf waarin de anderen een belangrijke rol spelen. Dat lijkt op het eerste gezicht vreemd: verwijst het zelf niet juist naar het meest eigene en individuele van mensen? Maar ook de individuele beleving van mensen is, zo zal ik laten zien, sociaal ingebed en sociaal gevormd.

De vaagheid van het begrip en de veelheid aan betekenissen van het zelf lijkt mensen nauwelijks te deren, zo moeiteloos en gedachteloos maakt het zelf deel uit van het hedendaagse spraakgebruik. Je moet beter naar jezelf luisteren, je moet jezelf niet voorbijrennen, je moet voor jezelf kiezen, je moet afgaan op jezelf, je moet bij jezelf blijven, je moet jezelf geen geweld aandoen: steeds is er sprake van een zelf, en in steeds weer andere betekenissen.

‘Ik was mezelf niet,’ zeggen mensen als ze buitensporig driftig waren. ‘Blijf bij jezelf,’ zeggen coaches als een soort mantra tegen hun cliënt met problemen op het werk. ‘Uitgaan van wat je zelf wilt,’ vinden adolescenten die elkaar in vPRO’s *Achterwerk* adviseren over problemen met zichzelf en met elkaar. ‘Jezelf kwijtraken’ is iets wat tot elke prijs vermeden moet worden.

Een tv-reclame – een uit vele – toont een volwassen man die met zijn zoontje voetbalt; of, een variant, een volwassen vrouw, samen met haar dochtertje aan het touwtjespringen, met als begeleidende tekst dat ze ‘weer helemaal zichzelf’ is. De boodschap lijkt duidelijk: in de kinderwereld – vrij, onbedorven – kun je je even bevrijden van het juk van de omgeving, en de hoge eisen van de volwassen wereld van je afschudden.

‘Het is allemaal best te doen op uw werk. Collega’s zijn leuk, baas is oké, salaris kan ermee door. En toch wringt er wat,’ aldus een aankondiging in *Libelle* voor een workshop *Volg je hart*, ‘om je leven meer zin te geven en zelf keuzes te maken’. Tijdens de driedaagse workshop *De weg naar jezelf* leren deelnemers ‘om meer in contact te komen met hun diepere wezen, hun hart en hun intuïtie [...]. De workshop zet je in feite op “de weg naar jezelf” zodat je de persoon kunt zijn die je in wezen bent.’ ‘Ken je kwaliteiten (wat kan ik),’ zegt de coach tegen haar cliënte, ‘wat wil je bereiken (wat wil ik), en combineer dat met je persoonlijke voorkeur en levenssituatie: hoe ben ik en wat past bij mij? En: probeer dicht bij jezelf te blijven, want daar ligt je kracht.’

Coaches, psychotherapeuten en andere begeleiders worden ingeroepen om mensen hun zelf te laten hervinden. Maar soms willen mensen zichzelf juist kunnen verliezen, en grijpen naar drank en drugs om zich te kunnen laten gaan, om zich even bevrijd te voelen van zichzelf. Mensen kopen nieuwe kleren om zich in de spiegel met andere ogen te kunnen bekijken en zich, even, een ander, aantrekkelijker zelf te kunnen aanmeten. Deze ontsnappingen aan het zelf werken meestal maar kortstondig, wat de onontkoombaarheid van het zelf alleen maar bevestigt.

Mensen kunnen zich ook verliezen in werk of hobby, wat als ‘vlucht’ kan worden ervaren, om niet ‘met zichzelf geconfronteerd’ te worden. Maar het opgaan in wat je doet en in de ervaring van het moment (het nu) wordt ook als positief beschouwd. Het is de essentie van het idee van *mindfulness*, wat ook buiten spirituele kringen steeds meer aanslaat. Grondgedachte is dat de geest tot rust moet komen, maar een obstakel hierbij, aldus Eckhart Tolle in zijn populaire boek *De kracht van het nu*, is ‘de identificatie met je verstand, waardoor het denken dwangmatig wordt’. Hij spreekt van ‘het rijk van de stilte’ dat je in jezelf kunt vinden, en van ‘een verkeerd, door het verstand voortgebracht zelf’.

Het verstand, de ratio, wordt duidelijk als gevaar gezien, en niet als redder uit de chaos, waarvoor ik het altijd gehouden heb. De ratio is hier een bedreiging voor de innerlijke vrede, de 'heelheid' en de verbinding met het zelf. Het is een romantische visie, met religieuze en spirituele onder- en boventonen, die in deze tijd ongekend populair is.

De ratio wordt tegenover het gevoel geplaatst: mensen moeten zich van het eerste bevrijden om hun emoties weer te kunnen ervaren. Daarin zou de kracht van mensen liggen, daar zou het zelf zetelen. Er is een grote belangstelling voor 'emotiepsychologie'. In een recent nummer van *Libelle* (februari 2009) is een heel katern gewijd aan het belang van de emoties, met een lijstje van zelfhulpboeken die mensen meer in contact moeten brengen met hun gevoel en een innerlijk zelf. De zelfhulpbranche die mensen begeleidt bij hun zoektocht naar hun 'innerlijke zelf' floreert als nooit tevoren.

Naast de groeiende aandacht voor het innerlijk, het 'spirituele' zelf, is ook een omgekeerde tendens waarneembaar: de aandacht voor het uiterlijk, voor het lichaam. En dan niet het lichaam in ongepolijste vorm, maar gemodelleerd naar een ideaal van perfecte maten en vormen. Het zelfgevoel lijkt daarbij niet verbonden met het innerlijk, maar met het uiterlijk – ik ben mijn lichaam, uit op bevestiging door bewonderende en goedkeurende ogen van anderen.

Maar is het lichaam daarmee niet een nieuwe façade, vraagt toneelgroep Oostpool zich af in haar voorstelling *Wat het lichaam niet vergeet* (januari 2009). Door de openbaarheid van het lichaam, van het naakt, van intimiteit is de 'essentie' van een persoon als het ware zoekgeraakt. Als je vroeger iemand zijn kleren ontnam, kreeg je de essentie te zien van een persoon, aldus de brochure. 'Tegenwoordig is het lichaam net zo koopbaar als kleding. Het is een nieuwe façade, een pantser om achter te schuilen,' met als sombere conclusie: 'Daarmee lijkt de laatste mogelijkheid om iemand écht te zien verkeken.'

‘Echt’ is hier verbonden met kwetsbaarheid, met de kwetsbaarheid van het onbewerkte, ongeplamuurde lichaam.

Het lichaam doet ook op andere manieren mee. ‘Je moet beter naar jezelf luisteren,’ zegt de bedrijfsarts tegen de medewerker met een burn-out. Maar naar welk deel van het zelf moet dan geluisterd worden? Naar de signalen van een haperend lichaam? Naar andere verlangens dan werken, die in de race omhoog tot zwijgen zijn gebracht? Heeft iemand zichzelf te zwaar belast, te veel op zijn rug genomen? ‘U heeft een eerlijk lichaam,’ zegt de arts nog een keer met enige nadruk, ‘misschien eerlijker dan uw hoofd.’ Maar wat zegt het lichaam dan precies?

Is het lichaam de toegang tot het in de verdrukking geraakte zelf? Massagetherapeuten nemen de spanning weg, strijken niet alleen de knopen uit het vlees, maar raken daarmee ook ‘de knopen in de ziel’. Via het lichaam komen ze tot de ‘ziel’, overtuigd als ze zijn van de wisselwerking tussen lichaam en geest. Via het lichaam komen mensen tot het zelf.

Als iets duidelijk wordt in deze ronde langs het zelf in de media, de hulpverlenende beroepen en het dagelijks spraakgebruik, dan is het hoezeer onze tijd doordrenkt is van het zelf, en hoezeer het steeds weer naar iets anders verwijst. Soms naar zelfgevoel, de sensatie van een zelf los van anderen (zelfervaring), soms meer naar zelfbesef of zelfbeeld; soms wordt ook het woord identiteit gebruikt. Maar zelden wordt verwezen naar de anderen, naar de invloed ‘van buiten’ op het zelf.

‘Ik ben door mijn vriend geworden wie ik nu ben,’ zegt een ver familielid. ‘Hij heeft zoveel invloed op me gehad. Zonder al die jaren met hem zou ik me heel anders ontwikkeld hebben, zou ik een ander iemand zijn geworden. Maar het is goed dat we uit elkaar zijn, want ik raakte mezelf steeds meer kwijt. Ik kan nu weer mezelf zijn. Ik kom eindelijk weer toe aan mezelf.’ Een zelf dat dus overstemd is geraakt door een ander, maar dat

wel door diezelfde ander geworden is tot wie ze is. En dat zelf wil ze niet kwijtraken.

Veel ideeën over het zelf gaan uit van een soort kern of pit die te vinden is als je laag na laag afpelt. Dan zou je op het echte zelf stuiten, dat vaak anders is dan hoe we ons in gezelschap gedragen, hoe we zijn op ons werk, hoe we ons vertonen in de publieke sfeer. Eenmaal thuis kun je weer zijn wie je bent en je ontdoen van het keurslijf, als een knellend kledingstuk waaruit je je dan kunt bevrijden. Niet dat dit gedrag altijd prettiger is: het front dat opgehouden wordt als er visite is, maakt dat mensen meer hun best doen, zich van hun goede kant laten zien, en gevit en gekibbel staken. Om daar dan soms weer snel in te vervallen zodra het bezoek zijn hielen heeft gelicht. Vreemde ogen dwingen, en dat geldt niet alleen voor kinderen.

Maar waren die mensen dan voor dat moment niet zichzelf? Of kun je beter zeggen dat ze een andere kant van zichzelf lieten zien, hun aangepaster Ik?

Hoeveel er ook tegen het idee van een vaste 'kern' valt in te brengen, toch is het een hardnekkige gedachte. 'Bij echte vrienden kun je jezelf zijn,' las ik als openingsmotto op de nieuwe jaarkalender. Maar tot jezelf komen moet wel op een sociaal aanvaardbare manier gebeuren. Dat vraagt beheersing, want je moet je niet te veel laten gaan. Dat kan immers ontaarden in ongepast gedrag in seksuele dan wel agressieve richting. Het laatste wordt geïllustreerd door de hoofdpersoon in *Het diner* van Herman Koch, die zich geregeld in drift laat gaan, zijn dempende medicijnen na verloop van tijd laat staan omdat hij daarvan te vlak wordt en daarmee 'zichzelf' kwijt raakt. Zijn vrouw is het hier overigens mee eens – liever drift dan afvlakking –, maar deze afweging zou voor andere mensen vermoedelijk anders liggen.

Het buiten zichzelf raken gaat meestal over woede en agressie; soms over seks, die andere aandrift die bij Freud tot het