

De B-wegen naar zelfkennis

Pleun van Vliet & Mark Leegsma

Ieder mens is zichzelf. Wie zou hij anders zijn? Zelfbewustzijn, het besef die ene individu te zijn en niet een ander, is voor de meeste mensen zo voor de hand liggend dat zij er zelden vraagtekens bij plaatsen. Ons zelf is letterlijk 'van-zelf-sprekend': ik kan mij weliswaar voorstellen hoe het zou zijn als ik morgenochtend wakker word als mijn buurvrouw, ik kan erover fantaseren een beroemde popster te zijn of bedenken hoe ik de problemen van mijn beste vriendin zou oplossen als ik in haar schoenen stond, maar de reikwijdte van die gedachtenexperimenten wordt noodzakelijkerwijs begrensd door de persoon die ik ben, mijzelf. Alles wat ik denk, doe en voel, vormt de uitdrukking van het zelf dat ik ben.

De vanzelfsprekendheid van het zelf in aanmerking genomen is er dus wel wat voor nodig om mensen aan het twijfelen te brengen over de vraag wie zij zijn en of diegene wel iemand is om genoeg mee te nemen. Wanneer wordt de vraag naar het zelf voor ons van belang?

De beroemde psycholoog William James definieerde het 'zelf' als "alles wat een mens *het zijne* kan noemen". Dat kunnen materiële dingen zijn (je lichaam, je kinderen, een huis, geld), maar ook immateriële ervaringen, zoals je eigen gedachten, en sociale erkenning van belangrijke anderen (je geliefde, de kerk, of je werkgever). Wat iemand tot zijn 'zelf' rekent, verschilt per persoon. De bindende factor tussen deze verschillende identificaties is dat ze *sterke gevoelens* oproepen: Als het goed gaat met je kinderen, voel je je opgetogen; als je onderneming failliet gaat, ervaar je dat als een persoonlijke nederlaag.

De zaken waarmee wij ons dermate verbonden voelen dat we ervoor willen vechten, hebben betrekking op onze plaats in de wereld. Door middel van de emotionele band met onze kinderen, onze vrienden, ons werk of ons land, positioneren wij ons in de maatschappij, *zijn* we iemand. Worden deze dingen aangevallen, dan voelen we *onszelf* bedreigd. Via ons zelf verbinden wij ons aan de wereld en het bestaan. En in onze beleving doen wij dat 'zelf'.

Volgens James neemt het zelf daarmee een bijzondere positie in binnen de psychologie. Wetenschap houdt zich in het algemeen immers bezig met oorzaak-gevolgrelaties, met determinerende factoren die ons weliswaar maken tot wat wij zijn, maar waar we zelf niet voor kiezen. Mensen kiezen net zo min voor de genen waar ze mee worden geboren als voor de relaties waar zij als kind door hun ouders aan worden blootgesteld. Niemand kiest voor het effect dat de reclame heeft op zijn koopgedrag of voor de invloed die een bepaalde therapie uitoefent op zijn gemoedsgesteldheid. De psychische natuurwetten laten zich niet verstoren door onze vrije wil. Toch heeft ieder mens doelen voor ogen waar hij bewust naar streeft; mensen zijn willende wezens. Ze jagen hun dromen na, natuurwet of niet, omdat dit hun leven zin geeft.

Wie niet gehinderd wordt door de regels van het universum, stelt zijn doel allicht te hoog. De prijzenswaardige vooruitzichten die mensen nastreven om hun plek in de wereld te veroveren, zoals romantische liefde, eeuwige gezondheid of oneindig succes, worden daarom zelden bereikt. We incasseren heel wat af in onze pogingen terugkerende problemen in onze relaties en op ons werk op te lossen. Tot onze teleurstelling blijken we vaak toch gewone stervelingen te zijn die maar op goed geluk langs de levensweg struikelen en die steeds tegen dezelfde onbegrijpelijke obstakels oplopen, weer een buil en niet altijd een ervaring rijker.

Maar er zit een grens aan de hoeveelheid frustratie die een mens kan verdragen. Op het moment dat onze zingeving, de allerdiepste betekenis van ons leven onder druk komt te staan en we moeten constateren dat we onszelf op de een of andere wijze blijkbaar hinderlijk in de weg zitten in het bereiken van ons doel, wenden wij ons tot onszelf en stellen wij de vraag: "Wie ben ik dat dit mij moet overkomen?". En: "Wat kan ik eraan doen?". De vraag naar zelfkennis komt dus op wanneer de vanzelfsprekendheid van ons zelf niet meer *voldoet*, wanneer we behoefte hebben aan verkenning van de grenzen en uitbreiding van onze mogelijkheden. Op het moment dat we op basis van ervaring moeten constateren dat ons gebruikelijke gedrag ons echt niet verder helpt in het verwezenlijken van onze dromen, dat iets grondig moet veranderen omdat het simpelweg gewoon geen zin heeft wat we doen, staan we op een keerpunt en bezinnen ons op de weg die we tot nu toe zo vanzelfsprekend zijn gegaan.

Het verhaal gaat dat, toen de Griekse god Apollo de draak der duisternis Python versloeg, het licht der rede over de mensheid werd gebracht. Ter ere van deze overwinning richtten de Grieken in Delphi een tempel op voor de godheid en op de toegang tot dit heiligdom stond de spreuk geschreven: 'Ken Uzelve'. Blijkbaar achtten de Grieken zelfkennis zó belangrijk voor een mens dat deze taak niet aan de goden alleen kon worden overgelaten. Neem de Lydische koning Croesus, die het Delphische orakel bezocht met de vraag of hij een oorlog moest beginnen tegen Griekenland. Het orakel vertaalde het antwoord van de goden op deze belangrijke kwestie met de raadselachtige frase 'dat een groot rijk te gronde zou gaan' als Croesus de wapenen zou opnemen. Enthousiast stortte Croesus zich in de oorlog, om er vervolgens achter te komen dat het 'grote rijk' dat ten onder ging het zijne was. Had Croesus beter acht geslagen op de tempelspreuk, dan had hij zijn eigen ijdelheid en overmoed mogelijk eerder onderkend en zichzelf een groot verlies bespaard.

De moraal is duidelijk: zelfkennis moet je *zelf* bereiken, je moet er *zelf* moeite voor doen. Wie zich zondermeer verlaat op externe autoriteiten als het gaat om een oordeel wat de beste weg is om in te slaan, valt uiteindelijk aan zijn eigen zwakheid ten prooi. Maar hoe leren wij zelf ons zelf het beste kennen?

De meeste mensen staan 's ochtends wel even voor de spiegel. Ze kammen hun haar, maken zich op, of scheren zich. Ze kijken naar zichzelf, herkennen onbewust hun spiegelbeeld en constateren terloops dat ze er ook vandaag weer mogen wezen. Vertelt dit beeld hen wie zij zijn? Zelfkennis lijkt zo eenvoudig. Je kijkt jezelf eens in de ogen en ja hoor, daar ben je weer, dezelfde als altijd. Echter, wie zichzelf wil leren kennen heeft meer nodig dan zichzelf een spiegel voorhouden die het vertrouwde beeld weerkaatst. De mythologische figuur Narcissus kon nergens anders belangstelling voor opbrengen dan zijn eigen spiegelbeeld en het bracht hem nergens. Toen hij eindelijk tot het inzicht kwam dat hij het zelf was op wie hij verliefd was geworden, bezweek hij onder de last van zijn kennis en stierf eenzaam. Om het vanzelfsprekende zinvol ter discussie te kunnen stellen moeten we dus dieper kijken, verder weg, *achter* het beeld dat we onszelf presenteren. Dat betekent dat wie zich overgeeft aan zelfonderzoek op zoek gaat naar iets nieuws, naar het onbekende. Het gebaande pad leidt niet langer het gewenste doel, ons vertrouwde zelf is onbevredigend geworden. Iets of iemand moet veranderen. Maar wat? En *wie*?

Afhankelijk van hoe iemand het begrip 'zelf' wil opvatten, zijn er twee wegen naar zelfkennis te onderscheiden. Beide wegen leiden tot verandering, maar de manier waarop die bereikt wordt is anders.

De meeste mensen verstaan onder het begrip zelf iets als een 'innerlijke kern', een mysterieuze constante in de persoonlijkheid die ons gedrag een bepaalde herkenbaarheid en voorspelbaarheid geeft. "Zo ben ik nu eenmaal", zeggen we dan, en we bedoelen daarmee dat we onszelf al een tijdje hebben geobserveerd en op basis daarvan vastgesteld hebben dat er een bepaald patroon in ons handelen, denken en voelen zit dat blijkbaar onveranderlijk is en waaraan we voor een belangrijk deel onze identiteit ontleen. En mochten we onverhoeds iets doen dat niet met ons zelfbeeld strookt, dan distantiëren we ons van dat gedrag: "Dat was nou niks voor mij" zeggen we, waarmee we bedoelen dat dit gedrag geen onderdeel uitmaakt van ons zelf, van wie we *werkelijk* zijn in onze eigen beleving. Wie binnen deze opvatting over het zelf zelfkennis probeert te verwerven, gaat in zijn innerlijke ervaringswereld op zoek naar de het onbekende deel van die stabiele kern die maakt wie hij nu eenmaal is. We spreken dan over "jezelf worden" of "authenticiteit", het streven om in gedrag, denken en voelen samen te vallen met de oorspronkelijke kern van ons wezen. De vraag die bij zo'n zoektocht hoort is "Wie ben ik *eigenlijk*?", waarbij we er impliciet van uitgaan dat we, als we de innerlijke weg die we van kind tot volwassene hebben afgelegd volledig blootleggen, de ultieme waarheid over onszelf kunnen ontdekken, aangezien die al in onszelf besloten ligt.

Je kunt het zelf echter ook definiëren als datgene wat louter in het hier en nu in individueel gedrag wordt uitgedrukt. In deze opvatting gaan we er niet vanuit dat het zelf gedrag *veroorzaakt*, maar dat gedrag ons zelf met terugwerkende kracht *bepaalt*: wie ik *ben*, zal tot uitdrukking komen in wat ik straks ga *doen*. Dit handelende zelf – herkenbaar in uitspraken als 'ik wil het zelf doen' – is uit aard der zaak instabiel en onvoorspelbaar, omdat het afhankelijk is van de context; als mensen in onbekende omstandigheden terechtkomen, gaan ze zich anders gedragen dan voorheen. Ze leren nieuwe aspecten van hun 'zelf' kennen: "Ik wist niet dat ik het in me had", zeggen we dan. De route van het handelende zelf biedt dus mogelijkheden tot het

verwerven van zelfkennis door *anders te handelen dan voorheen*. Deze weg leidt niet naar *binnen*, naar onze innerlijke belevingswereld, maar naar *buiten*: we trekken ons niet in onszelf terug, maar doen actief een stap richting de onbekende mogelijkheden in de buitenwereld. Door de gebruikelijke routine van onze interactie met de mensen om ons heen te doorbreken, krijgen we zicht op onvermoede talenten en mogelijkheden. We dagen ons zelf als het ware uit ons te verrassen. De vraag die hierbij hoort heeft, in tegenstelling tot de bovenstaande, daarom niet te maken met het verleden, maar met de toekomst: “Wie *wil ik worden?*” De achterliggende aanname van deze vorm van zelfonderzoek is dat het zelf een onbegrensde en veranderlijke eenheid is waar geen ultieme waarheid aan ten grondslag ligt: ‘ik’ ben ‘alles’ wat ik *kán* doen, de mogelijkheden zijn oneindig!

Wie zich overgeeft aan zelfonderzoek, staat zoals gezegd oog in oog met een levensprobleem op een kruispunt in de tijd. Achter u ligt de weg die u vanuit het verleden tot nu hebt bewandeld. Ook als u dat zoudt willen, kunt u niet terug in de tijd. Deze route is dus onbegaanbaar. Recht voor u ligt de weg die loodrecht in het verlengde ligt van dat verleden. Op basis van uw ervaring tot nu toe kunt u reeds voorspellen wat u op deze weg tegen zal komen: meer van hetzelfde, en dat was nu juist het probleem, nietwaar? Op deze weg verdergaan betekent het ontkennen van het probleem dat u zojuist heeft vastgesteld. Ook dat is redelijkerwijs dus geen optie.

Links van u ligt de route naar innerlijk zelfonderzoek. U weet van tevoren niet wat die weg gaat opleveren, maar het zal zeker iets nieuws zijn dat uw leven gaat veranderen. Misschien ontdekt u wel de waarheid over uzelf. Als dat zo is, zult u in de toekomst beter beslissingen kunnen afwegen en betere keuzes maken, omdat u weet waar uw begrenzingen liggen. U zult bijvoorbeeld beter weten wat bij u hoort en wat niet, u zult als authentiek mens beter in uw vel zitten omdat u geen doelen najaagt die niet bij uw persoonlijkheid passen, u zult gemakkelijker aanvoelen wanneer u over uw grenzen heengaat en u zult assertiever opkomen voor uw wensen, omdat u weet dat die direct ontspringen uit wat uw organisme nodig heeft.

Dat klinkt als een sprookje, en deze weg is dan ook niet zonder gevaren. Die schuilen, zoals gebruikelijk, in de overdrijving. Bijvoorbeeld: als u werkelijk *overtuigd* raakt van de waarheid die u gevonden hebt, kunt u *nóóit* meer iemand anders worden. U zult voor eeuwig opgesloten blijven binnen de begrenzingen van uw onwrikbare zelf. Er kunnen prachtige kansen of onwaarschijnlijk fantastische partners op uw pad komen, maar u zult ze niet nemen, omdat u op voorhand hebt vastgesteld wat bij u past en wat niet. U zult nooit meer een risico nemen. Uw leven wordt een saaie aaneenschakeling van voorspelbaarheden die perfect passen bij uw zelf. Wie overtuigd is Het Antwoord op De Vraag gevonden te hebben, heeft niets meer te willen en hoeft niets meer te bereiken. Dit stemt ongetwijfeld tot tevredenheid. Maar is het ook *leven*? U raakt de connectie met de buitenwereld langzaam kwijt, en daarmee uw zingeving en uw zelf. Dat was niet de bedoeling natuurlijk.

Nee, dan de weg aan uw rechterhand. Dit is de route van het handelend zelf. Als er ergens ten volle geleefd wordt is het hier. Niet langer gehinderd door de beperking van een innerlijke waarheid, kunt u eindelijk naar harte lust experimenteren met alles wat “iemand zoals ik” *nóóit* zou doen. Veel mensen hebben gedurende periodes in hun leven onder zichzelf te lijden, die zouden bij tijden veel liever iemand *anders* zijn dan zichzelf! “Was ik maar minder verlegen, dan zette ik mijzelf wel op de kaart”, denken we dan, of “Had ik maar niet zo’n grote mond, dan verliepen mijn relaties een stuk prettiger”. Afhankelijk van het doel dat u voor ogen heeft kunt u via deze route iedere rol aannemen die u belieft en de ene na de andere verrassing aan uw zelf ontlokken. Voor wie zijn consistentie op durft te geven zullen de mogelijkheden onbegrensd blijken en de diepte van zijn zelf onpeilbaar. Alles wat u niet kon, toen u nog “uzelf” was, blijkt nu mogelijk, want u bent “uzelf” niet meer, en toch weer wel, maar alleen op dit moment.

Ook hier loert echter een gevaar. Misschien kunt u uzelf uiteindelijk wel overtuigen van het feit dat u geen innerlijke kern hebt en dat alles wat u doet volstrekt willekeurig is, maar wat is dan nog de zin ervan? Om nog maar te zwijgen van de buitenwereld die u uw totale gebrek aan verantwoordelijkheidszin en persoonlijke aanspreekbaarheid niet in dank zal afnemen. Moraal vereist een constant “ik”, of u dat nou wilt of niet.

Wie op zelfonderzoek wil uitgaan, staat dus voor een moeilijke keuze: op de oude weg voortgaan is niet wenselijk, maar beide uitwegen uit het dilemma brengen zo hun eigen gevaren met zich mee. Wat te doen?

Op dit heikele punt ervaren veel mensen behoefte aan een ontsnappingsroute. Die is er gelukkig ook. Om de bereidheid op te kunnen brengen tot zelfonderzoek, moet iemand er namelijk wel eerst van overtuigd zijn dat dit überhaupt een zinnige opdracht is. Als zelfs de goden ons waarschuwen hun orakels met een korreltje zout te nemen, zouden wij wel gek zijn om ons onverhoeds in zo'n ongewisse onderneming te storten.

Er zijn goede argumenten tegen het bestaan van zoiets als een 'zelf'. Zo evident als ons zelf in de onmiddellijke ervaring is, zo ongrijpbaar blijkt het als we er de vinger op proberen te leggen. Ik kan mijzelf niet direct in de ogen kijken, net zo min als ik mijn eigen tong kan proeven; ik kan mijn zelf niet onderzoeken zonder mijzelf daarin te betrekken. Ik ben observator en geobserveerde tegelijk. Hoe betrouwbaar is dat?

Je kunt je afvragen *wie* de introspectie pleegt als "ik" het niet ben: naar *wie* kijk ik, op het moment dat *ik* naar mijn zelf kijk? Dat wil zeggen, als "ik" bezig ben met observeren, wie is dan degene *naar wie* ik aan het kijken ben? Wel, mijn zelf natuurlijk. Maar heb ik dan *twee* zelden, een die kijkt en een die bekeken wordt? En zo ja, welke is dan de echte? Als het zo is dat ik mijzelf beter kan leren kennen door mijn ene "ik" mijn andere "ik" te laten observeren, dan moeten die twee "ikken" op de een of andere manier van elkaar onderscheiden worden. Anders zag je geen verschil en leerde je nooit iets nieuws over jezelf. Hoe moeten wij echter verklaren dat iemands zelf uit twee ikken bestaat die van elkaar verschillen, terwijl het toch één zelf is? En hoe komt het dat het observerende "ik" iets nuttigs leert door het andere "ik" te observeren, terwijl andersom niet het geval is? Heeft het observerende "ik" soms meer kennis dan het geobserveerde "ik"? Als dat zo is, waarom plegen we dan niet *direct* introspectie op het observerende "ik", dat is toch veel efficiënter? Maar dan hebben we een derde "ik" nodig, en zo tot in het oneindige! Dat is onlogisch.

De Schotse filosoof David Hume concludeerde reeds lang geleden dat het 'zelf' een verzinsel is. Wat wij het vergaren van zelfkennis noemen, is een vorm van geheugenonderzoek en het geheugen, dat weet een kind, is uiterst onbetrouwbaar: het schouwen van de geest biedt hoogstens een bonte verzameling van vluchtige gedachten, onbenoembare beelden en vervalste herinneringen, maar geen vaste kern die wij 'zelf' mogen noemen. Het staat u dus vrij uw zelf bij dezen als onderwerp overboord te gooien, maar misschien had u dan beter dit blad niet kunnen kopen...

Het zelf wijkt voor de blik en toch is het woord 'zelf' als een vizier op ons netvlies gebrand. Zo vaak hebben we ons onbezonnen aan de zoektocht naar het zelf overgeleverd. Telkens viel ons niets dan paradox en groter mysterie ten deel. En nóg storten we ons met ontroerende overgave in onze zoektocht. Mensen die zeggen op zoek te zijn naar zichzelf, wenselijk blijkt niet alleen objectieve kennis over hun persoonlijkheid op te doen, want die is er niet. Veeleer zijn zij bevangen door een diep verlangen zichzelf onmiddellijk te ervaren. Dit idee van een versmelting van zelfkennis en –besef, het lichtende ogenblik, heeft veel weg van een openbaring, een religieuze, mystieke ervaring. Kennelijk wachten wij zoekenden nog steeds op een hogere autoriteit die zich over ons ontfermt en die wij, seculier en psychologisch onderlegd als wij zijn, het zelf noemen. We verlangen gekozen te worden door het zelf. De realiteit is echter dat wij het zelf zijn die moeten kiezen en die daarmee de laatste grond achter ons handelen en onze verantwoordelijkheid leggen. Zelfkennis is vrijblijvend, zolang wij niet beamen: "Ja, dit ben ik". Wij zijn door niemand aan onze eigen waarheid gehouden – tenzij wij zelf zeggen: "Hier sta ik voor, hier stem ik mijn handelen op af, dit is wat mijn wil bepaalt. Kortom: zó stap ik de wereld in, zó wil ik dat andere mensen mij kennen".

De weg die voor u ligt is bekend terrein en helverlicht. Dezelfde obstakels die u eerder tegenkwam schijnen u inmiddels vertrouwd toe. Ze lokken u aan: 'Struikel over mij. Is het niet altijd zo geweest?'

Er zit iets geruststellends in steeds dezelfde fouten te maken. Blijkbaar is er althans één constante waar mensen op kunnen vertrouwen: hun eigen onbegrijpelijke zelf, dat ervoor zorgt dat zij, in verschillende leeftijdsfasen, in verschillende omstandigheden en jegens andere personen, telkens in hun eigen valkuil trappen. Hoe frustrerend ook, een voorspelbaar gedragspatroon zorgt er tenminste voor dat we kunnen zeggen: 'Zo ben ik en zo ziet mijn leven er uit'.

DIT ARTIKEL WERD IN 2007 GESCHREVEN ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van *Psychologie Magazine*.
Het **auteursrecht** voor deze tekst berust geheel bij Pleun van Vliet en Mark Leegsma.

De wegen links en rechts van u zijn daarentegen duister. Joost mag weten waar ze toe leiden. U hebt geen kaart, geen kompas en geen zekerheid. Het valt niet te voorspellen of u op deze routes op uzelf mag vertrouwen, want u weet niet wat u tegemoet gaat. Als u gaat veranderen, geeft u een constante op: uw zelf. Slechts één ding is duidelijk. U moet het helemaal zelf doen en u komt voor een verrassing te staan. Bent u bereid?

We begonnen deze tekst met een probleem. Een probleem dat alle mensen kennen. U weet wat er komen gaat als u de weg inslaat die u altijd bent gegaan: meer van hetzelfde. Wie wil dat nou? Het heeft geen zin.

U wilt het probleem oplossen, maar u weet niet hoe. Iets ontglipt u, anders had u niet telkens dezelfde fout gemaakt. Hoeveel herhaling kan een mens verdragen om zijn ondernemingen nog als zinvol te ervaren? Wat is uw blinde vlek? U kijkt opnieuw in de spiegel. U bent nog steeds dezelfde. U bent nog steeds dezelfde. Doe er iets aan.