



Stem of stempel

Interview met Jan Derksen

De jaardag 2015 van de ZKMvereniging had als thema: STEM OF STEMPEL? Jan Derksen en Hubert Hermans belichtten daar de problemen binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Het is duidelijk dat Jan Derksen, in de veelheid van standpunten die dagelijks over ons heen buitelen, niet alleen een eigen duidelijke positie inneemt, maar ook helder weet aan te geven hoe de GGZ zich heeft ontwikkeld en wat we van die ontwikkeling kunnen leren, om in de toekomst tot een betere werkwijze te komen.



Toen ik even later neerzeeg op de comfortabele bank in een restaurant, werd de filosoof in mij wakker en ik realiseerde me dat de uitspraak 'ik ben mezelf', strikt genomen een logische onmogelijkheid is. Immers, als je helemaal zou samenvallen met jezelf, en 'ik' en 'mezelf' volledig identiek zouden zijn, dan zou het onmogelijk zijn om over jezelf na te denken. Je zou nooit de uitspraak 'ik ben mezelf' kunnen doen omdat die uitspraak veronderstelt dat je over jezelf kunt denken en dat vereist een onderscheid tussen 'ik' en 'mezelf'. De uitspraak 'ik ben dicht bij mezelf' is reëler omdat die toelaat dat er een onderscheid is tussen ik en mezelf, zoals William James benadrukte toen hij een verdubbeling van het zelf voorstelde in termen van 'self as subject' (het zelf als denkend subject) en 'self as object' (het zelf als object van denken). Dankzij dit onderscheid is zelfreflectie mogelijk.

Variërende afstanden tussen ik en mezelf: luisteren naar jezelf

De zin 'ik ben dicht bij mezelf' heeft het psychologische voordeel dat de afstand tussen ik en mezelf kan variëren. In sommige situaties of bij sommige mensen kan ik dicht bij mezelf zijn, in andere situaties ervaar ik een grote afstand ten opzichte van mezelf. In mijn eigen leven merk ik dat ik dicht bij mezelf kan zijn, als ik bij iemand ben die ik ervaar als spontaan en authentiek en dat ik enigszins van mezelf vervreemd raak als ik praat met iemand die me benadert met een 'dubbele agenda' of die een monoloog voert zonder dat ik de kans krijg als gesprekspartner enige bijdrage te leveren. Het heeft me geleerd om naar mezelf te luisteren als ik met iemand in gesprek ben. Ik leer dan iets over de ander via mezelf als bron van resonantie. Dat is ook wat de ZKM ons leert: dat je zelf als klankbord kunt fungeren bij alles wat de cliënt met ons deelt en in ons oproept, iets wat je kunt gebruiken om op de juiste momenten te parafraseren en door te vragen. Bewust zijn van de variërende afstand en nabijheid tussen ik en mijn lijfelijk zelf is behulpzaam bij het ontwikkelen van het vermogen je in te leven

in de wereld van de ander. Dit vereist een heen en weer bewegen tussen ik en de ander waarbij beide perspectieven op elkaar betrokken worden.

De ui van Kouwer

Op de terugweg van mijn wandeling, viel me plots de titel binnen van een spraakmakend boek dat ik op het eind van mijn studietijd 'verslonden' heb: Het Spel van de Persoonlijkheid (1963) van de toenmalige Groningse hoogleraar Ben Kouwer. Daarin vinden we de volgende passage: *"In het toneelstuk van Henrik Ibsen wist Peer Gynt aan het eind van zijn leven, toen hij na al zijn zwerftochten thuis was teruggekeerd, nog steeds niet of hij zichzelf wel was en wie hij zelf dan was. De persoonlijkheden die hij zichzelf en anderen had voorgetoverd waren ongetwijfeld zeer indrukwekkend: hij was een roekeloze sagenheld geweest, een meedogenloze zakenman, een alwijze profeet, een frivole verleider, een elegante miljonair, een archeoloog, sprookjesprins, pelsjager, goudgraver, keizer en slavenhandelaar. Maar niet zichzelf. Het waren niets dan maskers van schone schijn, die hij nu, als de rijen lagen in een ui, één voor één van zich af kon plukken"*

We zien hier een vlucht van de ene ik-positie naar de andere zonder rustpunt, zonder eindbestemming, een voortdurende en vruchteloze zoektocht. Geen wonder dat Kouwer een groot bewonderaar was van de filosofie van Sartre zoals weergegeven in diens werk *L'Être et le néant* (1943), de mens als niets, als pure ontkenning van zichzelf. Hij is dat wat hij NIET is.

Hoe voelt het masker?

Toen ik na mijn wandeling weer thuis was, besefte ik dat de filosofie van Sartre en de levenslange zoektocht van Peer Gynt om de 'heilige graal' in zichzelf te vinden niet voor alle mensen geldt. Een genuanceerder beeld ontstaat als we kijken naar de ervaringen van mensen in de praktijk van het dagelijks leven. In haar artikel 'Jezelf worden, hoe doe je dat?' in *Mens en Samenleving* (16-10-2009) beschrijft Astrid Boshuisen hoe mensen



omgaan met hun maskers. Mensen doen hun best om lief of stoer, speciaal, mooi, boeiend of capabel over te komen. Als deze naar buiten gepresenteerde ik-posities als (innerlijke) dwang ervaren worden, kan er een moment komen dat je er schoon genoeg van hebt, omdat permanent achter een masker te leven niet eeuwig vol te houden is. Toch blijven we het, zeker in sommige sociale situaties, dragen omdat het liefde, erkenning, aandacht of bewondering oplevert. Maar er komt een moment dat je vervreemd dreigt te raken van jezelf en het roer wil omgooien om weer 'dicht bij je zelf te zijn'. Boshuizen verwijst naar het supermodel Jerry Hall, die haar relatie met mannen op ironische wijze beschrijft in de vorm van drie ik-posities: 'dienstmeid in huis', 'kokkin in de keuken' en 'callgirl in bed'.

Maar pas op! Het verschil tussen 'masker' en 'authenticiteit' wordt subtiel als je het heerlijk vind om een sfeervol huis in te richten, om voor vrienden een exquise gerecht te bereiden of een erotisch spannende avond door te brengen met je geliefde. Wat voor de een aan masker is, is voor de ander een middel om op authentieke wijze vorm te geven aan zijn of haar voorkeuren.

Vaak starten Ik- posities onwennig en mogelijk zelfs ik-vreemd, maar worden door inoefenen en inslijpen wenselijke en gevestigde delen van een zich in de tijd ontwikkelend zelf. De leerling die zich de eerste dag onwennig voelt op school, kan er later plezier in krijgen. De eerste keer dat je op een fiets zit, voel je nog niet thuis, maar later kun je er niet meer zonder. Er zijn studenten geweest die de ZKM-opleiding vroegtijdig stopten ('Al die getallen en methodische details, vreselijk! Dat past niet bij mij!'), terwijl anderen de methode na een onwennig begin leren beheersen en bespelen als een muzikaal instrument. Als het gaat om echtheid en authenticiteit, is de mens, dankzij leer- en aanpassingsvermogen, veel flexibeler dan we denken.

Kapelletje in jezelf of een kostbare relatie?

Als het gaat om 'dicht bij jezelf zijn', denken velen aan een 'waar zelf' of een 'innerlijk zelf', of een 'innerlijke kern' of aan een 'dieper zelf' als een geheime locatie die ergens in hun ziel verborgen ligt en slechts onder bepaalde omstandigheden bereikt kan worden. Bestaat er inderdaad een 'innerlijk kapelletje'? Er staan honderden goeroes



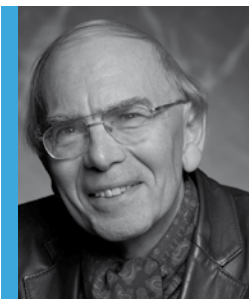
voor je klaar die er een goedbetaalde boterham aan overhouden. Toch is het probleem van Peer Gynt niet denkbeeldig zolang je naar de 'parel in de rivier' blijft duiken. Als ik terugdenk aan mijn ervaring in het kapelletje, bevind ik me in een externe, intieme, rustgevende omgeving die ook een stukje rust en intimiteit oproept in mijn 'innerlijke ruimte': ik voel me dan dicht bij mezelf. Maar ik realiseer me dat ik een soortgelijk gevoel ook kan hebben in geheel andere situaties en in relatie tot andere personen. Als ik, in de juiste omstandigheden, luister naar muziek van Arvo Pärt, ben ik ook dicht bij mezelf. Als ik een goed gesprek heb met iemand met wie ik 'de diepte kan ingaan', voel ik me niet alleen dicht bij de ander maar ook bij mezelf. Dit zijn telkens verschillende relaties met iets of iemand en de gevoelens daarbij zijn niet geheel identiek omdat ze telkens iets anders gekleurd worden door de aard en kwaliteit van de relatie op dat moment. Ze hebben EEN aspect gemeenschappelijk: dat ik dicht bij mezelf ben, zij het op telkens een andere manier.

Toen ik 's avonds in bed lag, luisterend naar mijn favoriete muziek, besepte ik dat de ervaring van 'dicht bij mezelf zijn', niet het karakter heeft van het bereiken van een vastliggende plek in mijn diepere zelf, geen verborgen heiligdom binnen

mijn innerlijke ruimte of innerlijke parel die ontdekt moet worden, maar een relatie van hoge kwaliteit. Dicht bij mezelf zijn is een kostbare ervaring die opgeroepen wordt als ik in relatie sta tot iets of iemand, waaraan beide componenten (ik en de ander) bijdragen. Die iemand kan een ander zijn maar ook jezelf. Het was Sartre die ooit zei: "Als je je eenzaam voelt als je alleen bent, ben je kennelijk in slecht gezelschap".

Slot

Een belangrijke implicatie hiervan is dat het gevoel dicht bij jezelf te zijn kan variëren in verschillende situaties en in relatie tot verschillende (voorgestelde of reëel aanwezige) anderen. Ook is deze ervaring vatbaar voor een leerproces gericht op een wijze van omgaan met de wereld om je heen die altijd voor verbetering vatbaar is. Het gaat om een flexibel proces: wat vreemd was kan nabij komen en wat nabij was kan op den duur, als gevolg van gewenning en eindeloze herhaling, de glans van echtheid en intimiteit verliezen. Hier ligt een belangrijke taak voor de ZKM en voor het ontwikkelen van een dialogische relatie met de werkelijkheid binnen en buiten jezelf.



Hubertus Hermans (Maastricht, 9 oktober 1937) is een Nederlandse psycholoog en emeritus hoogleraar in de persoonlijkheidsleer aan de Radboud Universiteit te Nijmegen, internationaal bekend als ontwikkelaar van de zogenaamde "dialogical self theory".
<http://huberthermans.com/>

