



# WIJ ZIJN ONS ZELF

**Inzicht in onszelf en de wereld om ons heen**

Jaap van der Stel

## **Wij zijn ons zelf**

Inzicht in onszelf en de wereld om ons heen

Jaap van der Stel

ISBN 978 90 8560 324 5

NUR 738

THEMA QDXB

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUDSOPGAVE

<b>Woord vooraf</b>	<b>11</b>
Achtergronden	11
Het zelf	12
Dit boek	13
Missie	13
Ongrijpbaarheid van het zelf	14
Leeswijzer	15
<b>1 Wat houdt mensen bezig?</b>	<b>17</b>
Dagelijkse dingen doen	17
Dagelijkse zorgen	18
Zich manifesteren	19
Maatschappelijke ontwikkelingen	20
Individualisering	20
Toenemende aandacht voor zichzelf	22
Kennisonwikkeling over het zelf	23
Weet je wie je bent?	25
<b>2 Kernbegrippen van het zelf</b>	<b>27</b>
Het zelf als dynamisch proces	27
Biologische basis	29
Zelforganisatie	30
Beïnvloeding van het zelf	31
Gelaagdheid	32
Zelfbewustzijn	34
Oorsprong van zelfbewustzijn	35
Zelfbeeld	36
Identiteit	37
Identiteit gaat in meervoud	39
Gender en etniciteit	39
Cognities en affecten	41
Cognities	41
Affecten	42
Karakter, temperament, persoonlijkheid en geweten	46

<b>3</b>	<b>Zichzelf reguleren en ontwikkelen</b>	<b>49</b>
	Beschaving	49
	Civilisatieprocessen	50
	Hogere mentale functies	52
	Executieve functies	52
	Executieve capaciteiten	54
	Zelfregulatie op niveau	55
	Perceptie-actie-cycli	55
	Doelgerichtheid	57
	Leren	57
	Ethiek en moraal	59
	Cultuur en gemeenschap	60
	Sociale inbedding	61
	Leven in complexe samenlevingen	62
	Leven in een stad	62
<b>4</b>	<b>Zichzelf leren kennen</b>	<b>65</b>
	Zelfkennis verwerven	65
	Verwachtingen over zichzelf	67
	Van kleins af aan	67
	Hoe werkt het?	69
	Zelfreflectie	70
	Looking-glass self	71
	Worstelen met het beeld van zichzelf	72
	Als je jezelf niet kent...	73
	Onontwikkeld of verstoord zelfbeeld	74
	Ongunstige veranderingen	76
	Van zichzelf houden	77
<b>5</b>	<b>Zichzelf uitdrukken</b>	<b>79</b>
	Zelfexpressie	79
	Sociale context	80
	Beeldende kunst	81
	Voorkeuren en uitingswijzen	82
	Het lichaam	83
	Idealen nastreven	84
	Gedrag	85

Rituelen en ceremoniën	86
Resultaten van zelfreflectie kenbaar maken	87
Creativiteit	87
Reputatie	88
<b>6 Het zelf en de taal</b>	<b>91</b>
De kracht van taal	91
Bewust omgaan met taal	92
Object, woord en concept	92
De bijdrage van Daniel Dor	93
Common ground	94
Wat doen mensen met taal?	95
Het zelf construeren met taal	95
Het narratieve zelf	96
Taal en sociale identiteit	97
Rol van taal bij het geheugen	98
De term 'het zelf'	99
Taal, taalvaardigheid, zelfkennis en het denken	100
Werkwoorden en zelfstandige naamwoorden	101
Ik, de geest en het zelf in werkwoordsvormen	102
Variatie in het gebruik van werkwoorden	103
Zelfspraak en persoonsvormen	104
Eerste persoon	105
Tweede persoon	106
Derde persoon	107
Tot besluit	107
<b>7 Tot zichzelf komen en zichzelf overstijgen</b>	<b>109</b>
Verkenning	109
Persoonlijke ontwikkeling	110
Tot zichzelf komen	111
Het authentieke zelf	111
Levensverhaal	112
Geloof en hoop	113
Gerichtheid op zichzelf en anderen	114
Sociale cognitie en het zelf	114
Egocentrisme en egoïsme	115

Sympathie, empathie en compassie	116
Persoonlijke transformatie	117
Diepgaande en blijvende veranderingen	117
Overgangsperiodes	118
Meditatie	119
Cognitieve dissonantie	119
Sociale vergelijking	120
Zelfactualisatie	120
Zelfeffectiviteit	121
In de toekomst kijken	122

## **8 Zichzelf in de weg zitten en verstoringen van het zelf 125**

Niet genieten	125
Onzekerheid	126
Zichzelf blokkeren	127
Blokkades overwinnen	127
Negatieve emoties en gevoelens	128
(Te) hoge eisen stellen	129
Zichzelf voor de gek houden	129
Zelfontkenning en zelfmisleiding	130
Innerlijke conflicten	131
Levensfasen	131
Psychische en neurologische aandoeningen en problemen	132
Stoornissen in of van het zelf	132
Langdurige stress	133
Angst	133
Stemmingsstoornissen	135
Eetstoornissen	135
Autisme	136
Psychotische stoornissen	136
Persoonlijkheidsstoornissen	137
Zelfbeschadiging en doodswensen	138
Tot slot	139

<b>9</b>	<b>Veelzijdige perspectieven op het zelf</b>	<b>141</b>
	Denken over het zelf	141
	Het zelf als concept	141
	Vooruitgang in kennisontwikkeling	141
	Bijdrage van de biologie	143
	Evolutiebiologie: Charles Darwin	143
	Na Darwin	145
	Systeembioologie: Claude Bernard	145
	Bijdrage van de filosofie	146
	Enkele voorbeelden: Montaigne, Descartes, Locke, Sartre en Taylor	147
	Filosofie van de geest	148
	Uitstapje naar emergentie	149
	Excursie: filosofie in de 19e eeuw	150
	Excursie: filosofie in de 20e eeuw	154
	Bijdrage van de psychologie en de psychoanalyse	155
	William James	155
	Psychologie na James	156
	Perceptual control theory (PCT)	156
	Psychoanalyse	157
	Bijdrage van de neurowetenschappen	158
	Ontwikkeling neurowetenschappen	159
	Inzichten in het zelf	160
	Plasticiteit	161
	Hypothese-genererend en -toetsend brein	162
	Neurodiversiteit	163
	Religies en levensbeschouwingen	164
	Diversiteit aan denkbeelden	164
	Reïncarnatie	165
	Religie en gender	166
	Artistieke uitingen	167
	Beeldende kunst en literatuur	167
	Lange voorgeschiedenis	167
	Moderne tijd	168
	Muziek, zang en dans	169

<b>Epiloog</b>	<b>171</b>
Wat we nog niet goed weten	171
Voorbij het antropocentrische wereldbeeld	172
Is er een typisch Nederlands zelf?	173
Waarom is reflectie op het zelf zo belangrijk?	173
<b>Achtergrond en verantwoording</b>	<b>175</b>





# WOORD VOORAF

Dit boek omvat een verkenning van het concept van het zelf vanuit een breed scala aan perspectieven, waaronder psychologie, sociologie, biologie, filosofie en neurowetenschappen. Door het zelf door deze verschillende lenzen te onderzoeken, is wellicht een veelomvattend, multidisciplinair begrip te geven van hoe mensen zichzelf begrijpen en hun plaats in de wereld zien, met name in de huidige context.

Het boek is geschikt voor een breed publiek, en vooral ook voor professionals in de sector zorg en welzijn. Het biedt de mogelijkheid om, zowel voor anderen als voor zichzelf, hun begrip te verdiepen van het zelf en de vele factoren die het beïnvloeden. Er zijn talloze bronnen beschikbaar met praktische aanwijzingen voor professionals om mensen te helpen bij het ontdekken of veranderen van aspecten van zichzelf. Toch blijft het vaak impliciet wat het zelf precies is, welke elementen het omvat en hoe het zich ontwikkelt of beïnvloed wordt. Voor de brede groep professionals die dagelijks gesprekken voeren met mensen over hun zelf, kan dit boek meer diepgang bieden aan het begrip van het zelf.

## ACHTERGRONDEN

Het is een universele menselijke ervaring om ons af te vragen wie we zijn, waar we vandaan komen, wat we willen worden en wat we moeten doen. Deze vragen worden beïnvloed door factoren zoals cultuur, leeftijd, geslacht, politieke context en historische periode. Ze zijn gericht op het realiseren van unieke menselijke taken en mogelijkheden, zoals persoonlijke ontwikkeling, zelfregulatie, presentatie en vernieuwing. In onze moderne westerse cultuur staat het zelf, of het ik, prominent op de voorgrond en worden processen van individualisering gestimuleerd. Tegelijkertijd is het zelf ook een illusie, omdat individuen niet kunnen leven zonder sociaal leren en deelname aan gemeenschappen.

Het beantwoorden van vragen over wie we zijn en hoe we ons zelf kennen, is geen eenvoudige taak. Het zijn dynamische processen die voortdurend veranderen en worden beïnvloed door de manier waarop mensen deze vragen stellen. Het zelf is geen vastomlijnde entiteit met een vaste structuur; het is eerder een ongrijpbaar en dynamisch proces dat voortdurend in beweging is. De achtergrond van dit boek heeft betrekking op de universele menselijke behoefte zichzelf te begrijpen en te ontwikkelen, en op de

complexiteit van het zelf en de manier waarop het door verschillende factoren wordt gevormd. Het is bedoeld om lezers te helpen deze vragen te verkennen en te begrijpen, en een dieper inzicht te verkrijgen in henzelf en de hen omringende wereld.

### **HET ZELF**

Het zelf is een complex concept dat een verzameling specifieke psychische processen of functies omvat, zoals de gedachten en gevoelens die mensen hebben aangaande zichzelf en hun presentatie aan anderen. Hoewel het zelf een constructie is van het brein en geen fysieke locatie kent, ervaren mensen het als een constante en afgebakende identiteit. De psychische processen die het bewustzijn van het zelf vormen, zijn echter voortdurend in ontwikkeling en kunnen veranderen of verdwijnen.

Neurowetenschappelijk gezien zijn de hersenen meer gericht op zichzelf dan op de verwerking van informatie uit de buitenwereld. Dit verklaart mogelijk waarom mensen zoveel aandacht besteden aan zichzelf en een uitgebreid vocabulaire hebben om hun betrokkenheid bij zichzelf uit te drukken. Deze nadruk is echter niet per se negatief; het is eerder een teken van hun groeiende vermogen om relatief onafhankelijk te zijn van de fysieke en sociale omgeving en hun vermogen tot zelfregulatie te versterken.

Mensen zijn steeds beter in staat om zich te onderscheiden van hun omgeving, en hun persoonlijkheid krijgt meer dimensies en wordt individueler. Dit komt tot uiting in de manier waarop ze over zichzelf praten en zichzelf instrueren. Communicatie is meer intern dan extern gericht, en ze geven aan zichzelf veel meer instructies om een beeld van zichzelf of de wereld te vormen dan dat ze aan anderen geven. Het probleem is niet zozeer dat mensen veel met zichzelf bezig zijn; het gaat er meer om dat velen nog sterk afhankelijk zijn van waardering van anderen en zich moeilijk kunnen losmaken van hun sociale omgeving. Sommigen vragen opvallend veel aandacht via sociale media, terwijl anderen zichzelf niet kunnen zijn onder een autoritair regime of binnen een dogmatische religie.

Al met al toont de complexiteit van het zelf aan dat het een voortdurend proces van ontwikkeling en verandering behelst, waarbij mensen zich steeds beter kunnen losmaken van hun omgeving en hun vermogen tot zelfregulatie versterken. Het is belangrijk om zich bewust te zijn van deze processen en te streven naar een gezonde balans tussen het innerlijke en het uiterlijke leven.

**DIT BOEK**

In dit boek onderzoek ik de complexe aard van het zelf en hoe mensen over zichzelf denken en praten. Het zelf is het resultaat van een langdurige culturele, historische en persoonlijke ontwikkeling, vergelijkbaar met de evolutie van het lichaam.<sup>1</sup> Hoewel de huidige generatie mensen veel gemeen heeft met hun voorouders, zijn er ook verschillen. Ik denk dat er sprake is van gestage vooruitgang, met name op het gebied van het zelf. Mensen kunnen over het algemeen steeds meer nuances aanbrengen in hun zelfbeeld en zijn beter in staat om zich tijdelijk in het perspectief van anderen te verplaatsen. Ze beschikken over een ruime woordenschat om zichzelf uit te drukken, en deze breidt zich voortdurend uit. Dit heeft ertoe geleid dat het zelf wereldwijd, inclusief niet-westerse culturen, steeds meer in de belangstelling staat.

Hoewel er kritiek is op het feit dat mensen steeds meer gericht zijn op zichzelf, is het belangrijk om vast te stellen wat er precies met het zelf aan de hand is – de inhoud van dit boek. Niemand heeft slechts één identiteit; het betreft eerder meerdere identiteiten die strijden om aandacht en rangorde. Het zelf is ook geen eenheid; het behelst eerder een verzameling zelden die met elkaar in gesprek zijn. Dit kan leiden tot een coherent beeld van iemands zelf, en vereist ook veel werk om dit te behouden, vooral in een steeds complexere en veeleisende samenleving.

Hoe het ook zij; het optreden van vele identiteiten en zelden is bijzonder, en het is opmerkelijk dat de meeste mensen in staat zijn om een samenhangend beeld van zichzelf te vormen en te behouden. De woorden die mensen gebruiken om over zichzelf te praten, vormen de ‘zelfarbeid’ die nodig is om zichzelf staande te houden in een voortdurend veranderende samenleving. Ze worden allemaal, in meer of mindere mate, ‘ervaringsdeskundigen’ op het gebied van het zelf. Dit boek biedt een exploratie van hoe mensen hiermee omgaan en wat de betekenis is van al die woorden over zichzelf.

**MISSIE**

Dit boek is gericht op de vragen die velen dagelijks bezighouden: Wie ben ik eigenlijk? Wie is die persoon tegenover mij? Het zijn vragen die al sinds mensenheugenis worden gesteld en die geen eenduidig antwoord kennen. Hoewel mensen, waaronder professionals, vaak hun best doen om anderen hierbij te helpen, willen zij deze vragen het liefst zelf beantwoorden. Dit brengt echter een probleem met zich mee: hoewel in deze tijd veel mensen zichzelf willen bepalen, weten ze vaak niet goed hoe dat te doen. Ze willen zichzelf beter leren kennen, maar weten niet precies waar ze moeten zoeken. Dit is vooral lastig als ze al onzeker zijn over zichzelf. Het ‘zichzelf zijn’ is nog moeilijker als

1 Zie verder: National Academy of Sciences (2014). *In the light of evolution. Volume VII: The human mental machinery*. Washington, DC: The National Academies Press.

anderen hun een bepaald idee opleggen over wie ze zijn of wat ze van zichzelf moeten vinden. Dit zien we bijvoorbeeld bij mensen die worstelen met hun genderidentiteit en hier niet openlijk voor kunnen uitkomen uit angst voor vervolging.

De missie van dit boek is om de lezer meer inzicht te geven in de oorsprong van deze vragen en de constructie van het zelfbeeld. Het zelf is geen vaststaande 'entiteit' die mensen kunnen leren kennen; het is eerder een mentale constructie die wordt gevormd door hun interactie met de sociale omgeving en de cultuur waarin ze leven. Het zelfbeeld kan dynamisch of juist star zijn, afhankelijk van de persoon. Voor sommigen is dit geen probleem, voor anderen kan het een worsteling zijn om 'zichzelf te zijn' of 'zichzelf te vinden'. Het komt voor dat zij deze onzekerheid compenseren door zichzelf op allerlei manieren te presenteren op sociale media, in de hoop dat aandacht hen beter maakt. Daarnaast kan dit boek behulpzaam zijn om de lezer op een meer begripvolle, afstandelijke en compassievolle manier naar zichzelf te doen kijken.

Het besef dat het zelf een menselijk construct is, biedt ook hoop op verandering als het even tegenzit. Het kan hen verlossen van de angst en depressie die vaak samengaan met de eindeloze queeste naar zichzelf. Het doel van dit boek is om de lezer te helpen zichzelf en anderen beter te begrijpen en te accepteren, liefst met de nodige zelfspot en relativering.

### **ONGRIJPBAARHEID VAN HET ZELF**

In dit boek richt ik me op de complexiteit van zelfontdekking en de dynamiek van persoonlijke groei. Ik benadruk de ongrijpbaarheid van het zelf, wat aangeeft dat het moeilijk is om onze persoonlijkheid, gedachten, emoties en ervaringen te begrijpen, te definiëren of vast te houden, gezien de continue verandering en ontwikkeling ervan. Door het zelf als een dynamisch proces voor te stellen, erken ik dat zelfkennis geen vaststaand doel is; het is eerder te beschouwen als een voortdurende en evoluerende reis.<sup>2</sup> Het zelf is dus in zekere zin ongrijpbaar. Deze omstandigheid stimuleert voortdurende zelfreflectie en groei.

Ik erken ook de uitdaging van zelfontdekking en realiseer me dat er geen eenvoudige of directe manier is om volledige zelfkennis te verwerven. Toch kunnen mensen stappen zetten om zichzelf beter te begrijpen. Het voorgaande roept wellicht een gevoel van mysterie en nieuwsgierigheid op. Hopelijk nodigt dit lezers uit om hun eigen reis naar zelfontdekking te aanvaarden.

Mogelijk kan de indruk ontstaan dat bepaalde concepten en toelichtende verklaringen enige herhaling kennen door het boek heen; de gedachte is de kernpunten hier-

2 Zie over zelfkennis: Gertler, Brie (2021). Self-knowledge. In: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Edward N. Zalta (Ed.), <https://plato.stanford.edu/archives/win2021/entries/self-knowledge/>

door te benadrukken en de verhandeling toegankelijker te maken voor iedereen, ook bij lezing van slechts een enkel hoofdstuk. In de hoop dat dit helpt om de informatie beter te laten bekijken en de complexe onderwerpen begrijpelijker te maken.

## LEESWIJZER

In het inleidende, eerste, hoofdstuk bespreek ik wat mensen dagelijks bezighoudt. Ik belicht hoe maatschappelijke ontwikkelingen hebben geleid tot een grotere gerichtheid op het zelf en de ontwikkeling daarvan. Hierin beschrijf ik dagelijkse activiteiten, zorgen en de manier waarop we onszelf manifesteren als centrale elementen van het menselijk bestaan.

In het tweede hoofdstuk richt ik me nader op de kernbegrippen van het zelf, waarbij het als een dynamisch proces wordt gepresenteerd, gebaseerd op biologische, cognitieve en affectieve aspecten. In het derde hoofdstuk onderzoek ik hoe mensen zichzelf reguleren en ontwikkelen. Ik ga in op de invloeden van beschaving, hogere mentale functies en de omgeving.

In het vierde hoofdstuk richt ik me op het proces van zelfkennis. Hierbij betrek ik verwachtingen over het zelf, hoe mensen zichzelf leren kennen en hoe ze omgaan met veranderingen in hun zelfbeeld. Het vijfde hoofdstuk staat in het teken van zelfexpressie. Ik bespreek hoe mensen zich presenteren, inclusief aspecten als de sociale context, beeldende kunst, voorkeuren, gedrag, zelfreflectie en reputatie.

In het zesde hoofdstuk maak ik een uitstapje naar de rol van taal bij het begrijpen en uitdrukken van het zelf. Hierbij betrek ik onderwerpen als taalvaardigheid en verschillende persoonsvormen. Het zevende hoofdstuk draait om zelfrealisatie en transcendentie, terwijl ik in het achtste hoofdstuk inzoom op de hindernissen die mensen kunnen ervaren rond hun zelfbeeld.

Tot slot, in het laatste hoofdstuk, reflecteer ik vanuit diverse perspectieven, waaronder filosofie, neurowetenschap en religies, op de vraag wie we als mens eigenlijk zijn.



# 1 WAT HOUDT MENSEN BEZIG?

Voordat ik in hoofdstuk 2 specifiek inga op het zelf, vestig ik eerst de aandacht op wat mensen dagelijks bezighoudt. Hoewel de meeste aandacht is gericht op alledaagse activiteiten en zorgen, is het tegenwoordig onmiskenbaar dat mensen ook expliciet veel tijd besteden aan zichzelf. De individualisering van de samenleving heeft dit niet alleen gestimuleerd en gelegitimeerd; het is ook noodzakelijk gemaakt. In een samenleving met minder voorspelbare rollen en sociale structuren ontkomt eigenlijk niemand eraan om zichzelf op een of andere manier beter te leren kennen. Dit is nodig omdat mensen min of meer van elkaar verwachten dat ze duidelijk maken wat ze in termen van gedrag of samenwerking van de ander verlangen. Het kennen van zichzelf, hoe beperkt die kennis ook mag zijn, is essentieel voor het samenleven en samenwerken met anderen.

## DAGELIJKSE DINGEN DOEN

Wat houdt mensen dagelijks bezig? Daarop valt natuurlijk geen eenduidig antwoord te geven. Desondanks doe ik een poging.

Mensen, en ik richt me hier op volwassenen, zijn over het algemeen gedurende de dag bezig met een breed scala aan activiteiten en verplichtingen. Voor hen is werk een belangrijk onderdeel van hun dagelijkse leven. Ze gaan naar hun werk om een inkomen te verwerven, hun vaardigheden in te zetten en hun carrière vooruit te helpen. Ze brengen veel tijd door met hun gezin en familie, in de vorm van helpen met het huiswerk van kinderen, voor oudere familieleden zorgen, evenementen en familiebijeenkomsten bijwonen. In hun vrije tijd besteden mensen tijd aan hobby's, sporten, lezen, films kijken of muziek luisteren. Mensen ondernemen ook vaak sociale activiteiten zoals vrienden ontmoeten, feestjes bijwonen, aan clubs of organisaties deelnemen, en online communiceren via sociale media. Ze besteden tijd aan het huishouden waaronder koken, schoonmaken, wassen, boodschappen doen.

Sommige mensen vinden het belangrijk om aan hun persoonlijke ontwikkeling te werken door boeken te lezen, cursussen te volgen of nieuwe vaardigheden aan te leren. Velen zijn vaak bezig met zorg voor hun gezondheid, zoals sporten, gezond eten, mediteren of yoga. En afhankelijk van hun leeftijd of omstandigheden maken mensen soms ook plannen voor de toekomst, zoals een huis kopen, reizen, voor hun pensioen sparen,

een bedrijf starten. Dit zijn slechts enige van de vele dagelijkse activiteiten en verplichtingen. Kinderen hebben weer hun eigen bezigheden. Spelen, naar school gaan en bezoek aan clubjes nemen een groot deel van hun tijd in beslag – als voorbereiding op hun latere leeftijd. En pubers en adolescenten zijn naast school of opleiding en het opdoen van werkervaring ook druk doende om zichzelf te ontdekken en zij besteden ook steeds meer tijd aan het opbouwen van relaties.

Als je daarnaar vraagt, geven de meeste volwassenen aan dat ze graag gelukkig willen zijn en een zinvol en vervullend leven willen leiden. Wat dit precies inhoudt, kan echter sterk verschillen tussen individuen en culturen. Het streven van mensen kan zich in verschillende richtingen bewegen. Velen willen groeien als persoon en wensen hun vaardigheden, kennis en begrip van de wereld te vergroten. Dit kan inhouden dat ze nieuwe ervaringen opdoen, zichzelf uitdagen of hun eigen grenzen verleggen. Sommigen streven expliciet naar materiële welvaart en proberen een comfortabel leven te leiden met genoeg financiële middelen om zichzelf en hun gezin of hun naasten te onderhouden. En veel mensen willen succesvol zijn in hun carrière en streven ernaar om professioneel te groeien, meer verantwoordelijkheid te krijgen en meer inkomen te verwerven. Eventueel volgen ze daarvoor een opleiding. Er zijn echter ook grote groepen die deze positieve ontwikkelingen niet meemaken, waaronder mensen die in armoede leven en zij die geen dak boven hun hoofd hebben en in veel opzichten kwetsbaar zijn.

Voor sommige mensen zijn goede relaties met familie, vrienden en een romantische partner het belangrijkste in hun leven. Anderen streven uitdrukkelijk naar spirituele groei en willen een dieper begrip bereiken van zichzelf en van de wereld om hen heen. En hiernaast willen veel mensen een bijdrage leveren aan de samenleving; ze streven ernaar om een verschil te maken in de wereld door zich in te zetten voor goede doelen, vrijwilligerswerk te doen of door een carrière in de publieke sector. Natuurlijk zijn er ook groepen mensen die niet specifiek naar iets streven of zich niet bewust zijn van wat ze willen in het leven. Dit kan te maken hebben met persoonlijke omstandigheden, mentale gezondheid of culturele factoren. Voor sommige mensen gaat het er simpelweg om de dag door te komen en te overleven, er is dan geen ruimte om verder te kijken. Er zijn dus grote individuele verschillen in wat mensen willen en nastreven in het leven.

### **DAGELIJKSE ZORGEN**

Zich zorgen maken, kan ook een alledaagse bezigheid zijn. Mensen kunnen zich zorgen maken over veel verschillende dingen, afhankelijk van hun persoonlijke situatie, omgeving en omstandigheden. Geldproblemen en financiële onzekerheid vormen vaak

een bron van zorg; rekeningen betalen, sparen voor de toekomst of genoeg geld hebben om van te leven. Fysieke en mentale gezondheidsproblemen kunnen tot veel angst en stress leiden. Mensen kunnen zich zorgen maken over hun eigen gezondheid, evenals over die van familie en vrienden. En wat velen bezighoudt, zijn relaties. Ze kunnen zich zorgen maken over hun relatie met hun partner, familieleden of vrienden. Dit kan gaan over communicatieproblemen, onenigheid over bepaalde zaken of zorgen over het behouden van de relatie.

Opleiding en/of werk zijn belangrijke bronnen van stress.<sup>3</sup> Aan werk gerelateerde stress kan veel verschillende oorzaken hebben. De werkdruk kan te hoog zijn, er kan een slechte werksfeer heersen (een 'angstcultuur'), er kan onzekerheid zijn over het behoud van het werk en er kunnen andere problemen leven. En hoe zit het met de toekomst? Mensen kunnen zich zorgen maken over hun carrièrevooruitzichten, financiële stabiliteit of de mogelijkheid om voor hen belangrijke doelen te bereiken. Allerlei wereldproblemen komen daar nog eens bovenop. Er zijn tal van maatschappelijke kwesties, zoals klimaatverandering (vaker en intenser extreem weer), oorlog, armoede en ongelijkheid die tot veel zorgen en overpeinzingen leiden. En niet in de laatste plaats kunnen mensen zich zorgen maken over de betekenis van hun leven en hun doel in de wereld. Ze kunnen zich afvragen of ze genoeg doen of betekenen voor anderen.

Het is verder aannemelijk dat mensen veel tijd besteden aan het denken over zichzelf en hun eigen leven. Het is echter niet zo dat mensen de hele dag bezig zijn met zichzelf. Ze interacteren met anderen, doen werk en verrichten allerlei activiteiten buiten zichzelf. Ze maken zich vaak zorgen om anderen en hebben verantwoordelijkheden die hen afleiden van hun eigen gedachten en gevoelens. Veel mensen denken na over zichzelf (zelfreflectie), en dat is zeker belangrijk voor hun persoonlijke groei en ontwikkeling. Overmatig nadenken over zichzelf en het eigen leven kan echter tot zelfgerichtheid en zelfobsessie leiden. Wat vervolgens weer kan leiden tot problemen in relaties en het dagelijks leven. Het is voor iedereen de kunst om een evenwicht te vinden tussen zelfreflectie en betrokkenheid bij de hen omringende wereld.

### **ZICH MANIFESTEREN**

Wat verder opvalt aan wat mensen dagelijks bezighoudt, is dat ze anderen iets willen vertellen. Over het algemeen willen ze graag over zichzelf en over hun leven praten, over hun ervaringen, prestaties, doelen, dromen en uitdagingen. Mensen delen ook graag hun mening, ideeën en gedachten over verschillende onderwerpen, zoals

3 Zie uitgebreid over stress: Fink, G. (Ed.) (2016). *Stress. Concepts, cognition, emotion, and behavior. Handbook of Stress, Volume 1*. Amsterdam: Elsevier.



politiek, cultuur, media, technologie, wetenschap en religie. Hiernaast vertellen ze ook graag verhalen en delen ze humor om anderen te vermaken en om te ontspannen. Velen willen verder informatie en kennis delen, iets wat ze geleerd of ontdekt hebben over verschillende onderwerpen, zoals het nieuws, tv-uitzendingen, reizen, sport of gezondheid.

Natuurlijk willen mensen ook dingen van anderen weten die voor hen relevant zijn. Dat kan variëren van tips en advies voor het verbeteren van hun leven of hun werk, tot informatie over actuele gebeurtenissen en nieuws. Anderen zoeken mogelijk instructies over het uitvoeren van een bepaalde taak, of willen meer weten over een specifiek onderwerp dat hen boeit, zoals wetenschap, technologie, cultuur of geschiedenis. Dit kan ook gaan om sport, hulp bij problemen, uitdagingen in hun leven, of zelfs antwoorden op dagelijkse, huishoudelijke, kwesties.

### **MAATSCHAPPELIJKE ONTWIKKELINGEN**

De vraag ‘wat houdt mensen dagelijks bezig?’ levert uiteraard antwoorden op die sterk historisch en cultureel bepaald zijn. De afgelopen eeuwen hebben zich grote veranderingen voltrokken in de manier waarop mensen leven, werken en met elkaar omgaan. In de middeleeuwen en de vroegmoderne tijd waren mensen vooral bezig met overleven; met het verbouwen van voedsel, het zoeken naar onderdak en het beschermen van zichzelf en hun gezin. Later in de geschiedenis, met de opkomst van de industrialisatie, werd werk steeds belangrijker. Veel mensen werkten dagelijks in fabrieken of binnen arbeidsintensieve beroepen. In de moderne tijd, waarin wij nu leven, ligt de nadruk meer op individuele keuzevrijheid en zelfexpressie. Velen ondernemen dagelijks een breed scala aan activiteiten. Naast werk zijn vrijetijdsbesteding, persoonlijke ontwikkeling en sociaal contact belangrijker geworden. Verder speelt technologie tegenwoordig een grote rol in het dagelijks leven van veel mensen. De opkomst van sociale media en andere digitale communicatiemiddelen stelt mensen in staat om in contact te blijven met anderen en informatie te delen.

#### **INDIVIDUALISERING**

Een belangrijke sociaal-culturele ontwikkeling vormt de individualisering. Dit betreft het proces waarbij mensen zich steeds meer als individuen gaan gedragen en zich minder laten bepalen door traditionele sociale structuren en groepsnormen. Dit proces wordt vaak gezien als een kenmerk van moderne westerse samenlevingen en culturen. De ontwikkeling van individualisering hangt samen met de ontwikkeling van de