

Wij zijn onszelf

Inzicht in onszelf en de wereld om ons heen)

van der Stel, J. (2024). • Uitgeverij SWP, 175 pp.

Birgit Bongaerts *

Een boek over het zelf en het zelfbeeld. Ik lees op de achterflap dat van der Stel de lezer meeneemt op een reis door de complexe lagen van onszelf. De auteur is sociaal wetenschapper met een achtergrond in de psychische zorg. Hij heeft gewerkt aan de Hogeschool Leiden. Zijn huidige werkzaamheden zijn gericht op klimaatadaptatie en klimaatpsychologie. En volgens zijn eigen zeggen is er één onderwerp dat altijd centraal heeft gestaan in zijn werk en dat is het 'zelf' (p. 175).

Ik vraag me af of dit boek mij als systeemtherapeut iets kan bijbrengen. Want bestaat er wel zoiets als een zelf? En wat is het dan, iets dat verworven is of iets dat juist voortdurend wijzigt? Systeemtherapeuten werken met perspectieven, met zienswijzen om identiteit of zelfbeeld te kunnen kaderen en bespreken met cliënten. Ze spreken en denken over het zelfbeeld vanuit de invloed van de ogen van anderen op het beeld dat mensen over zichzelf hebben en andersom. We spreken met mensen over de spanningsvelden die ze ervaren, door die kijk van anderen steeds mee in ogenschouw te nemen. Als systeemtherapeut kan ik de kijk van anderen niet negeren. Tegelijk mag die kijk niet determinerend zijn, want ook dat kan leiden tot een vorm van eenzaamheid, als ons alleen de kijk van anderen rest.

Ik start met veel nieuwsgierigheid aan het boek en zoek vooral naar wat het boek kan toevoegen aan de systemische kijk op zelfbeeld en identiteit.

-
- Birgit Bongaerts is klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut; zelfstandig psychotherapeut in Hoboken; senior geassocieerd trainer aan de Interactie-Academie.
E-mail: birgit_bongaerts@hotmail.com

Van der Stel heeft met dit boek een missie. Hij beweert dat mensen in ons hedendaags tijdperk steeds beter in staat zijn om over zichzelf na te denken. Onze persoonlijkheid krijgt meer dimensies en wordt individueler. We spreken, schrijven en communiceren meer over onszelf in de sociale media. Je zou denken dat deze zelfstudie en openheid bijdragen aan een goed beheerd zelfbeeld, dat is niet zo. ‘De complexiteit van het zelf toont 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.’ (p. 12) De auteur constateert in zijn woord vooraf dat ‘het probleem is dat mensen nog steeds afhankelijk zijn van de waardering van anderen’ (p. 12). En laat deze veelgehoorde ontkenning van onze afhankelijkheid van de mening van anderen nu net datgene zijn wat voor mij als systeemtherapeut onmogelijk lijkt. Wat de auteur ervaart als een probleem zie ik als een gevolg van de niet te vermijden spanning tussen zelfbeeld en de blik van anderen. Dus ik ben benieuwd naar hoe de auteur dit spanningsveld verder onderzoekt.

Eerst over het boek. Het is opgedeeld in een woord vooraf, negen hoofdstukken en een epiloog, en ten slotte een achtergrond en een verantwoording. Ik lees eerst het woord vooraf (zie hierboven), dan de epiloog en ten slotte de hoofdstukken.

In de epiloog bespreekt de auteur wat we nog niet weten, geeft hij een kritische bedenking bij ons antropocentrische wereldbeeld en het belang van bewustzijn van onze invloed op onze omgeving. Reflectie over het zelf is belangrijk, zelfkennis bereiken kan deugdzaam zijn en het kan ook heel boeiend zijn.

In het eerste hoofdstuk stelt de auteur vast dat het zelfbeeld mensen bezighoudt; het neemt als activiteit een plek naast vele andere bekommernissen en dagelijkse bezigheden. We werken aan het zelf en aan persoonlijke ontwikkeling. De auteur ziet het belang van zelfkennis toenemen als een gevolg van de toenemende individualisering in onze samenleving.

Daarnaast of misschien juist daardoor is er een toenemende interesse vanuit wetenschappelijk onderzoek. Hierin ziet de auteur drie belangrijke tendensen: het zelf is geen onveranderlijke entiteit, het zelf wordt beïnvloed door sociale contexten (bijvoorbeeld groepen) en het zelf is niet noodzakelijkerwijs

– de enige en rationele – bron van motivatie en actie, ook emoties en gewoonten kunnen dit zijn (p. 23).

Mensen verschillen in zichzelf willen zijn, ze willen zich kunnen uiten en in overeenstemming met hun persoonlijkheid, wensen en overtuigingen handelen (p. 25).

In hoofdstuk twee over de kernbegrippen behandelt Van der Stel het zelf als een dynamisch proces en niet als vaststaande entiteit die je kan kennen. Dat betekent dat we het niet zozeer hebben over het zelf op zich, dan wel over de processen die samenhangen met het zelf. In dit hoofdstuk neemt hij een aantal ingangen waarin telkens andere processen worden belicht, bijvoorbeeld de biologische basis van het zelf, psychologische modellen waarin het zelf als een gelaagde en meervoudige structuur wordt beschreven. Er zijn vele beïnvloeders zoals gender, etniciteit, cognities, affecten en mate van zelfbewustzijn.

Hoofdstuk drie gaat over zelfregulatie als een belangrijk proces binnen onze relatie tot de samenleving waartoe we behoren. In dit hoofdstuk komen enkele maatschappelijke en historische contexten aan bod als belangrijke beïnvloeders van onze zelfregulatie. Bijvoorbeeld een stedelijke omgeving doet een ander beroep op onze zelfregulatie dan leven in een meer rurale omgeving met weinig mensen in je leefomgeving.

Hoofdstuk vier gaat over het proces van zichzelf leren kennen. We kunnen onszelf nooit helemaal kennen, anderen zijn hierbij onontbeerlijk en dat kan ook via psychologische theorieën en ook via literatuur, kunst en andere vormen van expressie.

Hoofdstuk vijf gaat voort op het belang van zelfexpressie en hoe we onszelf kenbaar maken aan anderen bijvoorbeeld via uiterlijk, lichaam, gedrag, idealen, rituelen.

Hoofdstuk zes behandelt taal als krachtig instrument om over het zelf te denken en te spreken en in het bijzonder taal als instrument van verbeelding. We spreken tegen onszelf en tegen anderen. Met taal construeren we onszelf en brengen we het beeld over onszelf ook over. Taal biedt ons mogelijkheden om te variëren in het spreken.

Het hoofdstuk over groei en zelfontwikkeling (7) en het hoofdstuk over verstoringen in het zelf (8) vormen elkaars tegenpolen. In het ene kunnen we groei beschouwen als een neveneffect van zelfreflectie en zelfkennis. Zelfontwikkeling gaat over transformatie, een voortdurend en nooit eindigend proces. Soms niet helemaal uit onszelf, soms onder impuls van bepaalde overgangsp periodes en soms ook onder druk van de hedendaagse samenleving met een grote druk op individualisering. Veranderen kan neerkomen op zichzelf begrijpen, op het loslaten van oude overtuigingen, op het ervaren van een gevoel van integriteit en coherentie, op het verkrijgen van een gevoel van voldoening en welzijn. De auteur verwittigt hier ook voor een al te grote gerichtheid op zichzelf. Elke transformatie moet ook een gerichtheid inhouden op anderen en op de omgeving.

“Verstoringen in het zelf” gaat over de manieren waarop mensen hun vooruitgang en groei belemmeren, wat hen blokkeert zoals bijvoorbeeld bij de meeste psychiatrische aandoeningen dit het geval is.

‘Inzicht verwerven in hoe de ontwikkeling van het zelfbeeld zich voltrekt vereist veel kennis’, aldus de auteur in hoofdstuk negen (p. 142). Die kennis halen we best uit meerdere disciplines. Neurologie (ons brein), de filosofie, psychologie, psychoanalyse, religie en levensbeschouwingen kunnen ons helpen in onze zoektocht. Bijzondere plaats geeft hij aan kunst en cultuur. Ze bieden expressievormen waarmee we uiting geven aan onze kijk op onszelf. Artistieke en culturele uitingen stimuleren ons ook door de visie die ze ons voorhouden op het zelf, en zijn als dusdanig batig voor de ontwikkeling en groei van het zelf.

Ik heb dit boek graag gelezen. Het leest vlot en bevat veel informatie. Nadeel is dat de kennis niet goed blijft hangen, het is eerder een samenraapsel van kennis, weliswaar goed gedocumenteerd door vooral Engelstalige literatuur. Er ontbreekt voor mij een kader of rode draad. Het boek is geschreven voor een breed publiek en in die zin beantwoordt de opzet hieraan. Het is een goed boek voor docenten aan de hogeschool of middelbaar onderwijs in bijvoorbeeld een algemeen psychologisch vak.

Het boek biedt naast de theorie ook wel wat praktische tips voor de therapiepraktijk. Ik denk bijvoorbeeld aan de bevindingen uit de psychologie over cognitieve dissonantie en wat ons dit vertelt over hoe we omgaan met verschil.

Dit kan ons samen met cliënten doen onderzoeken welke verschillen ze graag een beetje kleiner maken, welk verschil voor hen te groot is. En het omgaan met dissonantie is niet alleen een procesaspect binnen zelfontwikkeling, het is vooral ook inzet! Ook het idee dat je mensen kan aansporen om eens af te wisselen met hoe ze hun zelf aanspreken, in de eerste of derde persoon, of in het meervoud nodigt uit tot speelse therapievormen.

De auteur is een optimist. In heel het boek spat het geloof van de bladzijden af dat mensen zowel de mogelijkheden als de bereidheid hebben om aan zelfreflectie te doen. Het zelfbeeld is interessant, het is goed voor je welzijn om nieuwsgierig te zijn naar je zelfbeeld, naar wie je zelf bent en het kan je ook verder ontwikkelen en helpen groeien. En dat is geen kwestie van intelligentie of cognitieve vaardigheid, iedereen kan nadenken over zichzelf.

Ik deel dit optimisme, ik werk zelf ook graag met mensen die nieuwsgierig zijn naar zichzelf en het boeiend vinden om hierover na te denken en te spreken. Ieder op zijn eigen manier. Bijkomend weetje is dat nieuwsgierigheid de leerprestatie bevordert (p. 44) en als we in therapie mensen kunnen aansporen om nieuwsgierig te zijn in wie ze voor zichzelf en anderen zijn, dan is dat een mooi effect van therapie en een extra motor tot verandering.

Soms is dat niet zo boeiend en niet iedereen doet dit graag, niet elk zelfbeeld is fijn om onder ogen te zien. Over dit laatste gaat dit boek niet en dat is waarom we in de systeemtherapie juist de ogen van de anderen gebruiken: we hebben het over effecten op anderen, over perspectieven, over omgangsvormen ... begrippen waarmee we mensen kunnen helpen om na te denken over hun zelfbeeld.

Ik vind het nederig en professioneel van de auteur dat hij de kennis die hij neerschrijft tegelijk relativeert. Hij neemt af en toe een uitstap naar andere culturen, etniciteit of talen om het verschil te benadrukken met een westerse visie op het zelf. Hij beklemtoont ook het belang van een historische en sociale context bij beschouwingen over het zelf en hoe mensen naar het zelf kijken en hij schuwt het niet om ook psychologische theorieën te kaderen binnen de historische context. Hij verwittigt tegen al te universele waarheden over bijvoorbeeld zelfregulatie als een te verwerven vaardigheid en relativeert hiermee tegelijk de uitspraken in zijn boek.

Het siert de auteur ook dat hij zelfreflectie en introspectie niet voorbehoudt aan mensen met een bepaald taal- en cognitief niveau. Hij is andragoloog en heeft bijvoorbeeld ook cursus gegeven over groei en ontwikkeling van zelfregulatie bij mensen met een verstandelijke beperking. (Jaap van der Stel - Groei en ontwikkeling van zelfregulatie bij mensen met een verstandelijke beperking - Fortior).

De auteur is geen systeemtherapeut, en toch zweemt het boek hier en daar naar een systemische en relationele kijk op het zelf. Identiteit als dynamisch, veranderlijk en samenhangend.

Ik kan het natuurlijk niet eens zijn met de auteur in zijn stelling dat mensen moeten loskomen van de visie van anderen. Hij spreekt dit ook maar één keer uit en in het boek komt herhaaldelijk naar voor dat verandering ook juist neerkomt op het onderzoeken van de sociale spiegels en de kijk van anderen en om om te gaan met de spanning tussen de kijk op jezelf en de kijk van anderen. Mensen maken keuzes of kunnen die maken om zich in de spanning tussen zelfkijk en kijk van anderen te positioneren. Ik kan de blik van anderen negeren, naast me neer leggen, onderzoeken, me ernaar conformeren of me ertegen afzetten of wellicht nog vele andere mogelijkheden. Uit de systeemtheorie en praktijk weten we dat we veel over onszelf kunnen leren door na te denken en te werken met het effect van ons gedrag op anderen. Ook dat is noodzakelijk om te spreken en denken over onszelf en daarbij gaat het niet alleen om de waardering die we van anderen krijgen.