

**‘Mezelf of  
een ander,  
niet of nooit  
geweest’**





PETA TWIJNSTR

*'Ik ben mezelf niet / Of al die jaren nooit geweest / Ik ben de gangmaker op het verkeerde feest.'*

*Deze songtekst van Acda en De Munnik bleef hangen in het hoofd van Peta Twijnstra tijdens het schrijven van dit artikel. Het lied inspireerde haar na te denken over de vraag: wie ben je nu eigenlijk: jezelf of een ander?*

In de brasserie waar ik op een zomerse dag lunch, ligt de zaterdagbijlage van dagblad *Trouw*. Op de voorpagina wordt een artikel aangekondigd dat bestaat uit vier portretten van jongeren die een jaar geleden eindexamen deden voor de middelbare school. In de interviews vertellen ze over het afgelopen jaar.

Steven, een van de jongeren, nam een 'tussenjaar' en zoals dat gaat, is hij door de baantjes die hij had meer over zichzelf te weten gekomen. Hij houdt van muziek en zingen, treedt regelmatig op en heeft een studiekeuze gemaakt. Hij gaat de opleiding 'muziektherapie' doen. Daarna wil hij filosofie gaan studeren. 'Die studie past hem goed', denk ik als ik de uitspraak lees waarmee hij het interview afsluit: 'Ik weet nooit of ik, als ik op het podium sta, een ander ben of dat ik meer mezelf word.' De uitspraak zet me aan het denken, want ik voel me ook weleens 'een ander' als ik professioneel een gesprek voer waarin ik alle zeilen bij moet zetten. Ik heb dan het gevoel dat wat ik doe vanzelf gaat en ik ben naderhand verbaasd over wie ik even leek te zijn.

*Het is alsof ik samenval met dat  
wat ik aan het doen ben.*

Omdat het gevoel kennelijk niet exclusief is, besluit ik navraag te doen bij vrienden en collega's. Een van mijn vrienden hoeft niet na te denken als ik hem de kwestie voorleg. Hij vertelt dat hij 'meer zichzelf' is als hij een tekst schrijft of een boek moet vormgeven. Hij maakt een gebaar met zijn hand over zijn buik waaruit ik opmaak dat het gevoel dat hij dan heeft daar zetelt. 'Het is alsof ik dan samenval met dat wat ik aan het doen ben', legt hij uit. Als ik erover spreek met een collega zegt zij dat ze nooit het gevoel heeft 'een ander' te zijn, maar ze zegt soms in

'flow' te zijn als ze schildert. Een van mijn vriendinnen voelt zich 'meer zichzelf' als ze alleen is, terwijl een andere vriendin dat juist heeft als ze samen is met mensen met wie het klikt. Ten slotte schrijft een collega aan wie ik de vraag per mail heb voorgelegd: 'Hoewel ik zelf dat gevoel niet ken in het recente verleden, weet ik wel wat Steven bedoelt. Ik denk dat het gaat over jezelf verliezen omdat je ergens helemaal in opgaat. Je vergeet dan even wie je bent en bent niet bezig met wat anderen van je denken of met hoe je zou moeten zijn.'

### Flow

Haar beschrijving komt dicht in de buurt van wat Mihaly Csikszentmihalyi, een Amerikaans/Hongaarse psycholoog en hoogleraar, zegt in een van de filmpjes die van hem op YouTube te vinden zijn. Hij heeft onderzoek gedaan naar het verschijnsel dat Steven, mijn vrienden en mijn collega beschrijven. Hij gebruikt overigens, net als mijn collega, het woord 'flow'. Volgens hem kom je in 'flow' als je uit je alledaagse routine bent en in een alternatieve realiteit terecht komt waardoor er een vorm van extase ontstaat. Je hebt zo veel aandacht voor wat je doet dat je geen aandacht meer hebt voor hoe je lichaam voelt of voor je omgeving. Je identiteit koppelt zich als het ware los van je bewustzijn, wat alleen kan gebeuren als je vaardig genoeg bent en als je genoeg uitdaging ervaart. Kennelijk is Steven vaardig genoeg om met zijn zangkunst het podium te betreden en het lijkt logisch dat dat hem, hij is nog jong, voldoende uitdaging oplevert.

De vraag die Acda en De Munnik zich stellen in hun lied 'Niet Of Nooit Geweest' gaat niet over flow, maar lijkt wel op de vraag die Steven zich stelt. Het lied, de eerste en meteen ook grootste hit van het duo uit 1998, plopt op in mijn hoofd als ik bezig ben met dit artikel. Het blijft de hele dag ergens tussen mijn oren hangen. Dat kenmerkt een echte hit. Niet eerder verdiepte ik me in de tekst. Na wat googelen stuit ik op een artikel van Guus Middag dat hij schreef voor de *NRC* toen het lied een

hit was. Hij schrijft: 'Hoe langer je erover nadenkt, hoe duizelingwekkender de mogelijkheden tot duiding.' Misschien mis ik iets, maar volgens mij zijn, in tegenstelling tot het gebeuren dat de songtekst beschrijft, de mogelijkheden tot duiding helemaal niet zo duizelingwekkend: De 'ik' in de songtekst is op het strand met een vrouw. Hij is verliefd op haar en is getrouwd met een ander. De tekst *'Laat me dit nooit meer vergeten'* vertelt ons dat hij de ervaring daar op het strand geweldig vindt en tegelijk is hij niet helemaal comfortabel met de situatie. Hij zingt: *'Ik ben mezelf niet of al die jaren nooit geweest.'* Het lijkt alsof er iets in hem hoopt de omstandigheden de schuld te kunnen geven en problemen te kunnen afwenden wanneer hij zingt: *'Laat het de zon zijn, laat het de zee zijn, laat het het strand zijn.'*

*'Ik ben mezelf niet of al die jaren nooit geweest.'*

Acda geeft geen antwoord op de vraag of hij daar op dat strand zichzelf is of een ander. Het is een moeilijk te beantwoorden vraag. Het lijkt er op dat we vinden dat we 'onszelf zijn' wanneer het ons goed gaat, we ons goed voelen en we succes hebben. Maar als we boos uitvallen of te veel geld uitgegeven hebben we dat we onszelf niet zijn of we smeken net als Thomas Acda: 'laat het de zee zijn'. Zo willen we het beeld van wie we denken te zijn of van wie we willen zijn in stand houden en hoeven we niet onder ogen te zien dat ook als we een misser maken of in de war zijn we 'onszelf zijn'.

### **Jezelf zijn/worden**

De hulpvraag waarmee een client aan een coachtraject begint, heeft vaak te maken met de moeite die hij of zij heeft met de minder mooie kanten van zichzelf. 'Ik wil meer mezelf zijn' is dan de wens in een eerste coachgesprek. Uitdieping van die wens is nodig om een goed beeld te krijgen wat er speelt en welke verandering nodig is. Doorvragen welke beelden en verwachtingen iemand heeft over 'jezelf zijn' kan helpen, want die verwachtingen en beelden zijn niet altijd realistisch. Neem de spreuk *'het mooiste wat je kunt worden is jezelf'*. De uitspraak, waarvan ik de herkomst niet heb kunnen achterhalen, schept naar mijn idee onrealistische verwachtingen. Hij impliceert: het kan zijn dat je nu jezelf niet bent, maar dat kun je wel worden en ik ga je daarbij helpen om dat te bereiken. 'Jezelf zijn' als lokkertje en als eindstation.

Bij cliënten die aangeven dat ze willen veranderen en niet willen blijven doen wat ze altijd deden, geeft de metafoor van 'de bus' nieuwe inzichten. Het is een model om de vele kanten die zich in ons herbergen zichtbaar te maken. Het geeft hoop en ruimte om te experimenteren met ander gedrag om zo verandering tot stand te brengen.

*Stel je een bus voor. Jij zit achter het stuur. Op de passagiersstoelen zitten je subpersoonlijkheden. Het zijn delen van jou, 'ikken' die je hebt ontwikkeld toen je klein was. Ze hielpen je om in moeilijke omstandigheden dingen voor elkaar te krijgen en te overleven, maar nu je volwassen bent, kun je last hebben van die subpersoonlijkheden. Ze komen je niet altijd meer goed van pas. Misschien herken je 'de pleaser', 'de clown' of 'de innerlijke criticus' in jezelf. Als een van die subpersoonlijkheden achter het stuur zit, kun je raden wat er gebeurt. Handig toen je klein was, maar nu je volwassen bent, is het fijner wanneer je zelf het stuur in handen neemt en de route bepaalt. Je subpersoonlijkheden mogen meereizen op de passagiersstoelen. Ze kunnen nog weleens van pas komen.*

Uitzoeken welke subpersoonlijkheden je hebt en op welke plaats ze in de bus zitten, geeft inzicht. Wanneer je in de gaten krijgt dat je je subpersoonlijkheden een andere plaats kunt geven, leidt dat met vallen en opstaan tot verandering. De metafoor maakt duidelijk dat we als mens geen constante zijn. We kunnen onszelf per situatie en per moment verschillend ervaren en toch zijn we daarmee niet steeds een ander.

### **Veranderlijk en continu in beweging**

Dat mijn identiteit geen vast gegeven is, maar beweegt, daarover schrijft Paul Verhaeghe, klinisch psycholoog en psychoanalyticus, in zijn boek *Identiteit*. Hoewel 'jezelf zijn' en 'identiteit' twee verschillende begrippen zijn, helpt zijn idee over identiteit meer zicht te krijgen op 'jezelf'. Volgens Verhaeghe is identiteit niet iets dat ergens diep vanbinnen in ons te vinden is. Wezenlijke identiteit bestaat niet, zo zet hij in zijn boek uiteen: 'Onze identiteit is steeds het tijdelijke resultaat van de wisselwerking tussen ons spiegelen aan onze omgeving en streven naar autonomie, tussen samenvallen en afstand nemen. Het heeft meer met "worden" dan met "zijn" te maken. We zijn allemaal uniek omdat we verschillende spiegelingen uit de buitenwereld krijgen en daarin zelf keuzes maken en tegelijk zijn we identiek omdat spiegelingen gemeenschappelijk zijn binnen een bepaalde groep en een bepaalde cultuur.'

Dat mijn identiteit, wie ik ben, wie ik denk te zijn of wie anderen denken dat ik ben, veranderlijk en continu in beweging is, ervaarde ik tijdens een skiles op de borstelbaan.

*Ik heb al vaak geskied, maar mijn techniek laat te wensen over. Met name bij het rechter bochtje doe ik iets verkeerd waardoor ik snel val. Ik ben onzeker en een dag skiën kost me veel kracht. Dus neem ik, voorafgaand aan mijn skivakantie, les op de borstelbaan. De trainer, een vrouw van begin twintig, noemt me vanaf het eerste moment bij mijn voornaam en tutoyeert me.*

*Mijn inspanningen op de borstelbaan gunnen me weinig tijd om daarbij stil te staan. Het enthousiasme en de deskundigheid van de ski-juf zorgen ervoor dat ik me over mijn angst heen zet en haar 'Supergoed! Je doet het supergoed!' maken dat ik vorder. Pas als ik thuis ben realiseer ik me dat ik me, door de manier waarop ze me aansprak, in aanvang klein en niet gezien voelde. Het was alsof de door mij zorgvuldig opgebouwde jas van mijn identiteit 'vrouw van respectabele leeftijd met enig aanzien' daar op die borstelbaan waardeloos werd. Daar veranderde mijn jas in een sportjasje met als waarde 'oudere, bange vrouw die niet kan skiën'.*

*De metafoor maakt duidelijk dat we als mens geen constante zijn.*

### Een ander

Soms wringt het hoe anderen naar ons kijken en hoe we ons over onszelf voelen. Onze identiteit is in beweging en wie we (denken) te zijn ook. Vaak gaan veranderingen in onszelf of in onze omgeving geleidelijk en passen we ons gevoel daarbij aan. Soms verandert onze identiteit van het ene op het andere moment. Bijvoorbeeld bij het verlies van een partner, het verlies van werk of wanneer iemands geschiedenis anders blijkt te zijn dan gedacht. Dan volgt een tijd van onzekerheid. Het heeft tijd nodig om te wennen aan veranderende omstandigheden en een veranderende identiteit. Het beeld van wie iemand schijnbaar geworden is, moet worden aangepast en het is dan alsof het leven opnieuw moet worden uitgevonden.

De vraag van Steven 'ben ik mezelf of ben ik een ander?' komt bij hem op als hij een optreden heeft en staat te zingen. Je zou kunnen zeggen dat hij dan in zijn bus zelf achter het stuur zit,

houdt van wat hij doet en uitdaging ervaart. Dé ingrediënten om in flow te komen. Zijn subpersoonlijkheden zijn niet actief, ze zijn even uitgestapt of ze zitten, diep in slaap, op de passagiersstoelen en bemoeien zich niet met de rit.

Thomas Acda daarentegen lijkt het stuur van zijn bus daar op het strand niet zo stevig in handen te hebben. Ik heb de indruk dat hij nog niet goed weet wat hij vindt van de richting die zijn bus heeft genomen en onzeker is over zijn plaats in de bus. Hoewel het spannend kan zijn om momenten te beleven als die van Acda, hoop ik dat wij ons net als Steven af en toe, of misschien wel vaak, 'een ander' voelen. Dan doen we waar we van houden en waar we goed in zijn. Dan is er uitdaging en voldoening in ons leven en, zoals Mihaly Csikszentmihalyi schrijft, dan gaan we ons leven als rijk en waardevol ervaren, dan heeft ons leven zin.



## RINO • amsterdam

opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

### RINO Senior Certified Coach

Het modulaire opleidingstraject dat de RINO onder de titel 'RINO Senior Certified Coach' heeft ontwikkeld, is geaccrediteerd door de ICF.

Na succesvolle afronding van het gehele traject kunnen deelnemers als PCC (Professional Certified Coach) worden geregistreerd bij de ICF.

### Je start de route tot RINO Senior Certified Coach met de leergang:

Coachen als professie  
[www.rino.nl/302](http://www.rino.nl/302) | 90 uur cursus

### Na de leergang volg je een drietal cursussen:

Oplossingsgericht coachen: verdieping  
[www.rino.nl/868](http://www.rino.nl/868) | 24 uur

Positieve psychologie  
[www.rino.nl/326](http://www.rino.nl/326) | 12 uur

Mentor coaching  
[www.rino.nl/347](http://www.rino.nl/347) | 18 uur

Meer informatie en inschrijven?  
Kijk op [www.rino.nl/coach](http://www.rino.nl/coach)

