



LIESBETH WOERTMAN

# Zeg me wie ik ben

Over de grenzen van identiteit

*ten have*

## Ik ben alles

‘Ik ben alles’ – dit was het boekenweekthema van 2023 waarbij de vele kanten van onze identiteit centraal stonden. Maar klopt het wel? Kunnen we alles zijn? We zijn beperkt tot het heden waarin we leven en we zijn constant in ontwikkeling. We zijn dus niet alles, maar we hebben wel veel mogelijkheden. Met de keuzes die we maken, maken we die mogelijkheden tot werkelijkheid.

### De tijd

We zijn niet zomaar alles. We kunnen niet blanco rondkijken in het leven en een keuze uit de snoepwinkel maken. Zeker als we jong zijn, lijkt ons leven eindeloos, maar we zijn begrensd in tijd en daardoor in mogelijkheden. We hebben een ankerpunt, een identiteit in onszelf nodig, om een min of meer aardig leven te kunnen leven.

Volgens Jan Keij is de mens gemaakt van tijd (Keij, 2021). De mens leeft in het heden. We hebben herinneringen aan ons

verleden en we fantaseren over onze toekomst, maar we hebben alleen directe toegang tot het nu. Dat heden is dynamisch: het ontstaat en vergaat steeds opnieuw. Dat betekent dat wij zelf én ieder moment nieuw zijn én ieder moment weer vergaan. In dat licht gezien is de hele vraag of er iets bestaat dat ons altijd vaste grond geeft, onzinnig. We zijn altijd nieuw, ieder moment is nieuw, dat leren we ook van de boeddhisten. Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen.

Het levende lichaam houdt zich op in het nu en is vergankelijk. Het waarnemend ik laat zich nooit zien en is gelijk aan het heden. De waarnemer zit in het heden, aldus filosoof Emmanuel Levinas, dat mijn leven is. Het heden is de enige vorm van alle leven. Dit leven heet metafysisch, omdat het zich onttrekt aan elke waarneming. Het levende heden is een geheim waar ik niet bij kan komen, omdat ik er ben (Keij, 2021).

Mens zijn beweegt zich altijd tussen het verleden en het heden. Verlangende wezens als we zijn, zijn we in ons verlangen al wat we nog niet zijn, en zijn we in onze herinneringen wat we niet meer zijn. We zijn nooit helemaal thuis, zoals Paul van Tongeren het zo mooi formuleert, maar ook altijd elders (Van Tongeren, 2023). Lyotard (1992) typeert het bewustzijn als het vermogen om het heden 'aanwezig te stellen', dus om je tot het heden te kunnen verhouden. Je kunt pas achteraf, als het heden voorbij is, of vooraf, als een heden nog moet komen, dat heden 'aanwezig stellen'. We zijn dus altijd te vroeg of te laat om het heden te betrappen. Dat geldt ook voor ons zelfbeeld. Het beeld in de spiegel zoals ik dat zie, is jonger dan ik zelf op dat moment ben. Het levende

leven is alleen te ervaren. Op het moment dat we ons dat bewust zijn, is het ons alweer ontglipt. De splitsing tussen ik en mij, voeler en gevoelde, heeft zich dan alweer ingezet.

Wij mensen zijn altijd in ontwikkeling. Zelf ben ik een vat vol tegenstrijdigheden, misschien iets minder heftig dan toen ik jong was. Er huist een monnik in mij, een driftkikker, een grootmoeder, een angsthaas, een minnares, een burgervrouw, een speels kind, een gewond mens en een geleerde, die allemaal gehoord willen worden. En zo lees ik ook jou. Het is verbazingwekkend dat ik toch ook een gevoel van eenheid ervaar over wie ik ben. Waar wordt dat door veroorzaakt? Hoe krijgen we dat voor elkaar? Misschien mogen we ons daarover wat meer verbazen?

Identiteit is altijd in ontwikkeling, dus ook in de ouderdom. Identiteit is niet alleen identificatie met wie ik was, met mijn verleden, maar is altijd ook gericht op een toekomst, op het onbekende, op nieuwe mogelijkheden. Tenminste, als ik gebruik kan blijven maken van mijn geheugen. Want doordat ik weet wat ik gisteren heb gedaan, wie ik heb ontmoet en hoe ik eruitzag, kan er een bepaalde continuïteit ontstaan in wie ik ben. Toen mijn moeder dement was geworden, kon ze niet meer op haar geheugen vertrouwen en wist ze daardoor ook niet meer wie ze was.

### De ander

We zijn niet alles, maar we hebben wel veel mogelijkheden om te zijn en worden wie we willen. Alle mogelijkheden die we hebben, zijn bepaald door aanleg via onze voorouders en

door omstandigheden. Het maakt nogal wat uit of je niet wordt gezien als baby, als adolescent, als volwassene of als oudere. Het maakt nogal wat uit of we gewenst waren als kind. Het maakt nogal wat uit hoe je eruitziet en wat voor werk je doet. Of je überhaupt wel of niet werkt, economisch nuttig bent en zin kan ontleen aan je werk en andere bezigheden.

We zijn sociale, biologische, talige, cognitieve en emotionele wezens. Wie je bent, hangt af van met wie je bent en met wie je je vergelijkt. We zijn sociale, relationele wezens met een denkend lichaam; het lichaam speelt een rol in hoe we ervaren en begrijpen (zie ook De Monchy, 2013). We ontwikkelen een identiteit-in-relatie-tot-een-ander. Mens worden doen we in contact met anderen. We zijn verlangende wezens die een gemis ervaren, een leegte, een gebrek, en op zoek gaan naar voorbeelden. Dat geldt in het bijzonder voor jonge mensen, en in mindere mate ook voor volwassenen en ouderen. Maar kijk uit met wat je begeert, want dat word je. Deze wijze woorden las ik in het boek *Genesis* (Sacks, 2020).

Verder gaat het vooral om betekenisgeving. We zijn geworpen in een wereld die al betekenis heeft, vol van verhalen over wat een mens is, wat een vrouw is, wat een man is, wat jong en oud zijn, mooi en lelijk, slim en stom. Ga eens voor jezelf na welk verhaal jij aan jezelf vertelt over wat een mens is. En ga eens na tot wie je je verhoudt. Wie zijn je idolen? Op wie wil je lijken? Wat begeer je? De antwoorden op deze vragen zullen je helderheid verschaffen over de vraag wie je bent.

Ieder mens heeft drie geschenken, leerde ik van de grote Joodse rabbi Abraham Heschel: liefde, tijd en toewijding

(Heschel, 2022). Ik ben een dochter, zus, moeder, grootmoeder, psycholoog, hoogleraar, schrijver en vriendin; in al deze rollen zitten mijn liefde, tijd en toewijding. Dit zijn de keuzes die ik heb gemaakt of die voor mij gemaakt zijn. Je gaat lijken op wat je vereert, dat is een ding dat zeker is. Dus bedenk goed aan wie je je liefde, tijd en toewijding geeft. Kijk uit met wie je bent of wat je volgt! In de keuzes die ik nu maak, verwerk ik de mogelijkheden die ik heb. De werkelijkheid onderwerp ik aan mijn keuzevrijheid.

We ervaren onszelf regelmatig als autonoom en de ander als vreemd, maar die scheidingen zijn kunstmatig. Ons ik is niet autonoom en de ander is minder vreemd dan we denken. We zijn afhankelijk en onafhankelijk tegelijkertijd, maar ons denken kan dat niet aan, dat splitst alles. Tegelijkertijd kan het lichaam die paradox wél ervaren. We voelen ons afhankelijk en onafhankelijk tegelijkertijd.

We verhouden ons niet alleen tot een ander, maar ook tot onszelf via ons zelfbewustzijn. Dat is een zekerheid. Ik ben een vreemde voor mezelf. Mijn identiteit is het beeld dat ik van mezelf heb. Dat beeld kan nogal wisselen, afhankelijk van met wie ik ben, waar ik ben, wat mijn stemming is, hoe oud ik ben, of vul maar in. Maar dat beeld van mezelf, dat ben ik niet.

Een baby verwerft haar of zijn identiteit via spiegeling. Het proces waarmee we woorden en beelden overnemen, wordt *identificatie* genoemd. Dat wil zoveel zeggen als: ik ga lijken op wat me is voorgehouden. Wat we overnemen, wat we weigeren en waar we voor kiezen, komt altijd van de ander. Identiteit is een alsmear durend proces dat nooit stopt. We

zijn constant in wording, in wisselwerking met onze omgeving.

De vroegste identificatieprocessen, tegenwoordig benoemd als spiegeling, geven vooreerst inhoud aan ons zelfbeeld. In mijn redenering vormt het zelfbeeld, als primaire verhouding tegenover mezelf en mijn lichaam, de basis voor drie andere verhoudingen: mijn genderidentiteit, mijn verhouding tot autoriteit en mijn verhouding met mijn gelijken.

Stuk voor stuk zijn dit belangrijke onderdelen van wie ik geworden ben en word, als resultaat van wat de Ander mij voorspiegelt en van de keuzes die ik daarbij maakt heb en maak.

Paul Verhaeghe, *Over woorden en dingen*

### **Betekenis door verschil**

Als je het 'ik' definieert, heb je het automatisch over het 'niet-ik'. 'Ik' is een relationeel begrip dat verwijst naar een 'jij', een 'niet-ik'. Elke uitspraak die wij doen over onszelf, zegt eigenlijk alleen maar iets over datgene dat wij niet zijn. 'Ik ben vrouw' vertelt alleen iets in relatie tot 'ik ben man'. 'Ik ben vrouw' betekent hetzelfde als 'ik ben geen man'; op zichzelf zegt de zin niets. Brouwers zegt het als volgt in *De Feniks* (1985):

Wat was betekenis? Betekenis bestond in de vorm van een aantal afwezigheden, te weten: afwezigheid van overeenkomsten. Een woord heeft alleen betekenis in zoverre het verschilt van een ander woord. Het verschil

is de essentie. Als het verschil ook nog iets was dat bestond, dan kon er hoop zijn dat ergens in de werkelijkheid betekenis viel aan te wijzen. Maar het verschil, sec, heeft geen eigen bestaan. Verschil bestaat alleen in samenhang met andere verschillen, waar hetzelfde voor geldt, en waar je ook zoekt, je vindt uitsluitend niet-oorspronkelijke oorzaken van zowel betekenis als verschil, terwijl de betekenis zelf en het verschil zelf nergens worden aangetroffen.

Marja Brouwers, *De Feniks*

Het verschil en de betekenis worden nergens als essentie aangetroffen, daar komt de puber op gevoelsniveau achter. Er is geen essentie, alleen een relatie van het ene begrip met het andere, zoals de relatie tussen klein en groot. Dat is nogal een heftige ontdekking. Hoe kun je dan antwoord vinden op de vraag: wie ben ik in dit snel veranderende lichaam met allerlei, ook nieuwe, gevoelens?

Dieren leven vanuit hun aard en er is er niet een die zich waant een olifant te zijn, terwijl hij slechts een mug is. Het dier leeft aangepast en trouw aan het leven, zijn aard, en aan niets beter of minder dan die natuurlijke aard. Wie steeds zijn dier-zijn niet leeft, moet zijn medemens als een dier behandelen.

Carl Jung, *Het Rode Boek*

Dieren kennen het probleem niet van de essentie en de tegenstelling. Zij leven vanuit hun aard, hun instincten; zij zijn alleen schepsels en geen scheppers. Wij mensen hebben



ook die dimensie van schepper in ons, maar die willen we vaak niet leven. Alles wat je niet leeft maar wel bent, projecteer je op anderen.

### Het begin

Waar ligt het begin van wie je bent? Waar begint je verhaal? Het ligt in ieder geval verder weg dan de dag van je geboorte. Ik zat al in de baarmoeder, in de eikel van mijn moeder, toen zij in de buik van mijn grootmoeder zat. Alles heeft al bewustzijn, zelfs een eikel. Het is waarschijnlijk een bewustzijn zonder inhoud, maar wel met gevoel. Bewustzijn is niet alleen cognitief; we hebben ook een ‘denkend lichaam’. Het idee is dat bewustzijn zwak en sterker kan zijn, afhankelijk van prikkels in de omgeving waar we op reageren. Iedereen kent het gevoel van het verdwijnen van bewustzijn. Misschien ben je een keer flauwgevallen, ben je onder narcose gebracht of heb je een epileptische aanval gehad. Maar wat bewustzijn precies is, is nog steeds onduidelijk. Jung gaat nog veel verder en schrijft dat de mens bij zijn geboorte reeds miljoenen jaren oud is en dat wij allemaal de hele mensheid in ons dragen. Dus ja, waar begint ons verhaal?

We beginnen ons bestaan in verbinding met een ander. Als baby ervaren we dat we een eenheid zijn, maar vanaf ongeveer anderhalf jaar is dat voorbij. Dat verlangen naar eenheid, naar heelheid, blijft ons hele verdere leven bij ons. Vaak als zachte achtergrondmuziek, zonder dat we die echt horen. Het maakt heel veel uit of je in liefde ontvangen bent, of juist onverschillig bejegend. Werkelijk contact vraagt om tederheid. De tast is het zintuig van de wederkerigheid. Dat

is niet alleen belangrijk voor de start van ons leven; deze vroege ervaringen doordeesemen ons hele leven. Het zijn ervaringen die niet talig worden opgeslagen. Deze ervaringen vormen de grondslag van wie je denkt te zijn.

Door liefdevolle aanraking voelt een pasgeboren baby zich welkom in de wereld. We zijn uitgestoten uit de baarmoeder waarin we ons veilig wisten. We worden in de wereld geworpen. Misschien werden we opgevangen door handen en armen die uitnodigend naar ons reikten, of juist met een wat afwezige blik in een wiegje gelegd. Dat is een groot verschil. Liefdevolle blikken, zachte stemmen en tedere aanrakingen zijn een geschenk aan een pasgeborene. Voor baby's is het van levensbelang dat ze voelen dat ze gezien worden door andere mensen. Als jong kind gezien en gevalideerd worden door de ouders geeft een mooie basis voor het verdere leven. Pas in de handen en de ogen en de stem van een ander mens kunnen we een ik worden. Het samengaan van de blik, de stem en de aanraking is van groot belang, omdat deze vormen van aandacht een basale rol spelen in de ontwikkeling van ons lichaamsbeeld en zelfbeeld. Het gaat niet om perfectie, maar om congruentie in de manier waarop we de baby tegemoet treden. Een kind dat zich veilig kan hechten en ontwikkelen, heeft een intern fundament ontwikkeld, waar het de rest van z'n leven plezier van heeft. De ontwikkelingsreis gaat dus van ervaringen in en met het lichaam naar lichaamsbeelden en zelfbeelden, vanwaaruit wordt geleefd. Elk kind dat zich omhuld voelt, zet graag stappen vooruit.

Langzamerhand leert de baby dat zichzelf aanraken anders aanvoelt dan wanneer deze door anderen wordt aangeraakt. Er ontstaat heel langzaam een onderscheid tussen 'dit is

mijn arm' en 'dat is de arm van iemand anders': het eerste diffuse onderscheid tussen ik en de ander. Een baby is zijn of haar lichaam en ervaart dat aan den lijve, direct, onbemiddeld, zonder beeld. Door de tastzin raken we los van het gevoel van eenheid en tegelijkertijd ontstaat er het verlangen om ernaar terug te keren.

In de echte ouderdom, zoals bij mijn moeder die 91 geworden is en de laatste jaren van haar leven dement was, is het ook weer van cruciaal belang gezien te worden door andere mensen die je benaderen met warme ogen, een zachte blik en een fijne stem. Ik heb gezien dat mijn moeder in een groep volkomen verloren rondkeek, maar opbloede door een-op-een-contact. Even een zachte aanraking op haar arm of een uitgestoken hand en ik zag als het ware haar lichtje weer aangaan.

Als een jongensbaby huilt, nemen we aan dat hij boos is. Bij een huilende meisjesbaby denken we dat ze verdrietig is. Een meisjesbaby wordt eerder lief genoemd en een jongensbaby stoer. Kortom, op allerlei subtiele en minder subtiele manieren behandelen we jongens en meisjes verschillend, gebaseerd op een veronderstelling van hun identiteit op basis van het uiterlijk waarneembare lichaam.

### **Gestolde beelden**

Een andere belangrijke periode waarin we ontdekken wie we zijn, is de puberteit. Wie ben ik in vergelijking met mijn

leeftijdsgenoten? Wie ben ik seksueel, wat betekenen mannelijkheid en vrouwelijkheid voor mij en waar richt mijn seksuele verlangens zich op? Belangrijke ontwikkelingsvragen voor pubers. Het zijn complexe vragen, die door de toestroom van geslachtshormonen en nieuwe mogelijkheden van het denken, namelijk het kunnen abstraheren en objectiveren, als een wervelwind door de jonge lichamen razen. Lichamen die in korte tijd veranderen. Eerst groeien de armen en de benen en daarna de secundaire geslachtskenmerken. Meisjes komen gemiddeld anderhalf jaar eerder in de puberteit dan jongens; de verschillen tussen de seksen is op deze leeftijd het grootst. Ook in deze fase geldt: wie je bent en of je met warme of koude ogen bekeken wordt, hangen af van met wie je bent en met wie je vergelijkt.

Een op de zes jongeren denkt er serieus over na een einde aan het leven te maken, blijkt uit het onderzoek van het Netwerk Gezondheidsonderzoek bij Rampen (Netwerk GOR), dat sinds de coronapandemie gezondheidsonderzoek uitvoert. Daarnaast concludeert het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS, 2022) dat jongeren zich het vaakst van alle bevolkingsgroepen emotioneel eenzaam voelen. Emotionele eenzaamheid houdt in dat je omringd wordt door andere mensen maar je desondanks geïsoleerd voelt – een subtiele vorm van eenzaamheid. Zeker wanneer je veel tijd achter een beeldscherm doorbrengt, is echt contact lastig. Dat kan tot vervreemding leiden. En wie vervreemd is van zichzelf, kan geen intieme relaties met anderen aangaan, aldus mijn collega Paul Verhaeghe. Dat is een situatie waar veel jongeren van nu in verzeild zijn geraakt, terwijl ze zulke belangrijke ontwikkelingsvragen moeten zien te beantwoorden.

## LATEN WE HET OVER WORTELEN HEBBEN, OVER THUISKOMEN.

Dat we leven in een wereld vol mogelijkheden, betekent niet dat we onze identiteit zomaar uit een eindeloze snoepwinkel van keuzes kunnen samenstellen. Onze omstandigheden, ons verleden en de relaties die we aangaan, vormen de grenzen van wie we zijn. Maar identiteit is ook dynamisch en blijft zich ontwikkelen, zelfs in latere levensfasen.

In *Zeg me wie ik ben* verkent Liesbeth Woertman de complexe, fluïde aard van identiteit en nodigt ons uit om na te denken over wie we zijn, hoe we veranderen en wat ons vormt. Een inspirerend boek voor iedereen die reflecteert op hun plek in een wereld waarin niets vaststaat en waar we onszelf steeds opnieuw mogen ontdekken.



**LIESBETH WOERTMAN** is emeritus hoogleraar psychologie en promoveerde op het onderwerp lichaamsbeeld. Eerder schreef zij *Je bent al mooi*, *Psychologie van het uiterlijk* en *Wie ben ik als niemand kijkt?*.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

