

*‘Ik’, ‘identiteit’ en ‘zelf’
Hoe beleef jij je ‘ik-wand’
en hoe creëer jij je ‘Umwelt’?*



Francis Gastmans

‘Ik’, ‘identiteit’ en ‘zelf’

Hoe beleef jij je ‘ik-wand’ en hoe creëer jij je ‘Umwelt’?

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 9.4 - mei 2025

© Francis Gastmans

<https://francisgastmans.com/>
francisgastmans@icloud.com

Je mag al de teksten op de website vrij gebruiken. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is dat je ze zou gebruiken om daarmee kritisch-onderzoekend je inzichten en die van anderen onder de loep te nemen. Gelieve wel respect te hebben voor het copyright en steeds mij als bron te vermelden wanneer je een stukje kopieert. Dank je.

Korte teksten

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, geen academische teksten, wel voorlopige resultaten van mijn persoonlijk onderzoek. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende zoek- en vindtocht en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd. Na wijziging krijgt een tekst een nieuw versie-nummer.

Ik denk en schrijf op de praktijk gericht, pad-vindend ¹ en voel me verbonden met enkele praktisch denkende zoekers in het oude China (Zhuang Zi, taoïsme) en in het oude India (Nāgārjuna, De Weg van het Midden).

Ik schrijf in gewonemensentaal, ik vermijd zoveel mogelijk filosofisch of technisch jargon, en tegelijkertijd let ik er op dat ik overal zorgvuldig spreek en waar nodig nauwkeurig.² Alle begrippen en woorden zijn een conventie, louter een afspraak, dus we kunnen best van mening verschillen over woorden. Daarenboven beleven we woorden anders dan een definitie aangeeft. Waar nodig zal ik verduidelijken hoe ik bepaalde woorden gebruik. Voor de verwijzing naar personen gebruik ik willekeurig 'hij' en 'zij'; dit betekent dat je die in de meeste gevallen gewoon kunt ruilen.

Iedere 'Korte tekst' kan je vlot afzonderlijk lezen en gebruiken. Om een tekst volledig te kunnen vatten is het echter vaak aangewezen om de teksten er bij te nemen waar in de voetnoten naar wordt verwezen.³

Francis Gastmans

¹ Over 'gidsen' en 'pad vindende' lees je meer in het gratis boek *Pathfinder - Samen de juiste weg vinden*

² Mijn visie en mijn uitgangspunten m.b.t. communicatie en taal vind je in de tekst *Talen en taalgebruik*.

³ Wanneer er in de voetnoten staat "Lees meer in ..." slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://franciscgastmans.com/korte-teksten/>

Inhoud

Voor alle duidelijkheid	1
Zonder nauwkeurig taalgebruik kom je niet ver	
Woorden en woordenwolken	
Vijf perspectieven van waaruit wordt waargenomen	
Leven in vier dimensies	
Vier sociale behoeften	
Je leeft vanuit drie grondpatronen	
Processen zijn geen objecten	
Op verkenning	22
Een uitnodiging	
Jezelf heruitvinden? Welk 'zelf' vind jij terug uit?	
Wat vertel je over jezelf?	
Je ontdekt grenzen en leert 'ik' zeggen	27
Hoe groeit het beleven van je 'zelf' en je grenzen?	
Binnen en buiten en 'ik'	
Je 'ik-wand'	31
Wie 'ben' jij?	
Je 'ik-wand'	
De twee kanten van het verhaal	
Flexibel omgaan met de 'doorlatendheid' van je ik-wand	
Meerdere 'vensters' en plekken om te verwerken	
Wie beleef je binnen je ik-wand?	
Vanuit de grondpatronen naar 'ik' kijken	
Je creëert je eigen Umwelt	47
Het begrip 'Umwelt'	
Hoe neem je waar?	
Wat is jouw 'identiteit'?	52
'Identiteit' is een jong begrip met oude wortels	
Identiteit, identiek, individu	
'Identiteit' is een verhaal van sociale rollen	

‘Ben’ je iemand door je identiteit?

‘Jezelf’, ‘het zelf’, ‘zelf’ of ‘Zelf’?

58

Vragen genoeg

Waar is het ‘zelf’ en wat houdt het in?

De drie grondpatronen bieden elk een andere kijk

Zelfbeeld

Je ‘zelf’ is een verhaal

Vaak vergeten we dit:

Voor alle duidelijkheid

Dit inleidend hoofdstuk wijst erg kort op een aantal thema's die invloed hebben bij het verkennen van het onderwerp van deze tekst. Mijn teksten zijn een uitnodiging om zelf op *verkenning* te gaan. Ze roepen vaak meer vragen op dan dat ze antwoorden bieden. Mijn verhaal is dus geen 'waarheid' en ik stel dus *niet* voorop dat mijn kijk op de zaken de 'enig juiste' is!

Zonder nauwkeurig taalgebruik kom je niet ver

Voor een diepere of bredere verkenning van je communicatie is minstens *zorgvuldig* taalgebruik nodig en soms is *nauwkeurig* taalgebruik een vereiste.⁴



- In het *dagelijks taalgebruik* wordt tijdens het communiceren de begrippen niet gedefinieerd. Er wordt zonder meer aangenomen dat iedereen wel begrijpt wat de spreker/schrijver/communicator bedoelt met een woord of een teken. Het 'dagdagelijks gesprek' is een handig middel, een snelle eerder oppervlakkige uitwisseling van

⁴ Lees meer in: *Talen en taalgebruik*

meningen en gevoelens, met voornamelijk een sociaal of relationeel doel. Het is handig om eenvoudige informatie door te geven.

- Wanneer je *zorgvuldig communiceert*, gebruik je je woorden, gebaren en beelden bedachtzamer. Je kiest uit een uitgebreidere woordenschat. Je wikt en weegt je woorden, je nuanceert veel meer. Je gebruikt meer gebaren en beelden en doet dat op een meer voorzichtige manier. Je schildert je ervaringen af met meer kleuren en schakeringen.

Je spreekt en beweegt trager. Je last stiltes en pauzes in en laat toe dat er onderweg - tijdens het spreken of schrijven of uitbeelden - wordt nagedacht.

Je hebt oog voor de effecten van je communicatie, je hebt meer aandacht voor de reactie van de ander. Om beter begrepen te worden herhaal je soms dezelfde gedachte onmiddellijk na elkaar maar op een verschillende manier. Je bekijkt de zaken makkelijker vanuit meerdere invalshoeken.

- Je kunt *nauwkeurig* zijn in het gebruik van woorden, tekens, beelden en uitdrukkingen. Dan zul je je woorden en tekens uitdrukkelijk definiëren of scherp omschrijven. Je weet immers dat woorden louter conventies zijn en dat het geen zin heeft te discussiëren over de exacte definitie. Je besteedt heel veel zorg aan de correcte formulering van je gedachten. Je hebt nog meer aandacht voor je non-verbale communicatie en de beelden die je gebuikt. Je wikt en weegt je woorden en kiest ze bedachtzaam. Je zult waar nodig nieuwe woorden samenstellen die nauwkeuriger je gedachten weergeven. Je spreekt nog trager. Je schrijft, schrap, herschrijft, schrap en herschrijft. Je legt je formuleringen voor aan anderen om met meer zekerheid te weten dat je goed wordt begrepen en de juiste woorden hebt gekozen.

De woorden die je gebruikt en die je ontvangt koppel je niet alleen aan een *betekenis* (een definitie), maar tevens aan een *beleving* én aan een *ver-beeld-ding* (bij ieder woord komt er een beeld in je op; vaag of

scherp)! Je spreekt of schrijft dan misschien wel met definities in je hoofd maar je *leeft* niet met definities. Je *beleeft* de woorden op je eigen manier.

Het verhelderen van wat je wilt communiceren is niet gelijk aan het definiëren van woorden! Het eerste hoeft geen eensgezindheid op te leveren. Bij het tweede worden grenzen getrokken, soms strenge, en belandt een woord in een specifiek, eng vakje. Verhelderen wat de woorden en beelden die je gebruikt voor jou inhouden, is onderdeel van heldere communicatie.

De vraag naar de *juiste definitie* van een begrip - bv. 'liefde' - is zinloos want die bestaat er niet. Er is geen instantie - boven alle mensen en meningen verheven - die begrippen creëert en de invulling ervan bewaakt. Alle begrippen zijn creaties van de mens en alle talen (zowel de verbale als de non-verbale) zijn mensenwerk en een zaak van afspraken. Definities zijn daarenboven niet universeel.

Een taal is steeds contextueel. Woorden, gebaren en tekens worden steeds gebruikt binnen een context, ze creëren daarbij mee de context en worden tegelijk door die context beïnvloed. Ze zijn enkel goed begrijpbaar binnen hun context. Bij een zorgvuldige communicatie hou je rekening met de context. Bij het omschrijven of definiëren van de begrippen wordt steeds de context betrokken.

Je 'spreekt' niet alleen met woorden maar je zet meerdere talen in, non-verbale talen, beelden talen, e.d.

Al deze talen kennen informele en formele vormen.

Je kunt elk idee uitdrukken in woorden, in gebaren, in een teken of een symbool, in een tekening, in een dans, in een beeld, via een video, in een klank of via een muziekstuk. Kunstenaars kunnen je daarbij helpen.⁵ Wanneer jij je uitsluitend beperkt tot de woordentaal - en dan nog enkel de wetenschappelijke variant - kan je begrippen nooit volledig vatten (bv. 'liefde' of 'zelf' of 'waarheid').

⁵ Lees meer in *Ontmoetingen met je 'zelf' - Wat kunstenaars je aanbieden*

De wereld van de **woorden**
en de **teksten**
*de verbale talen, de taal van de
typografie, de poëtische taal,
de theatrale taal, de taal van
metaforen, de verhalen, mythen
en sprookjes, de Heilige Boeken*

De wereld van de **tekens**,
de **symbolen** en de **codes**
*de tekentalen, de codetalen,
morse, symbolische talen, de
wiskunde, de taal van de signalen,
emoji, de taal van de tattoo,
de taal van cartoon's en strips,
de taal van de graffiti*

De wereld van de **beelden**,
de **kleuren** en het **licht**
*de taal van foto, film, video,
de beeldende talen, de talen van
de beeldende kunsten, de taal van
de belichting, visualisaties*

De wereld van de **ruimtes**
*de taal van de openbare ruimtes,
de taal van de tuinen en de parken,
de taal van de natuur, de territoriumtaal*

De wereld van de **geluiden**
en de **klanken**
*de taal van de muziek en de
klanken, de taal van de
natuurlijke geluiden*

De 'natuurlijke'
klanken, ritmes, geuren,
smaken, kleuren en vormen
zijn de bron van alle talen.

De mens heeft de
communicatiemiddelen
(die alle levende wezens
gebruiken!)
omgezet in *talen*.

De wereld van het
contemplatieve en de **stilte**
*de taal van extase, de taal van
mysteriën, de taal van stilte*

© Francis Gastmans
Versie 16.4
05/2025

De wereld van het **lichaam**
en de **gebaren**
*de lichaamstalen, de taal van het
aangezicht, de taal van make-up, de
taal van de handen, de gebarentaal,
de taal van de clown*

De wereld van de **bewegingen**
ritmes en **opvoeringen**
*de bewegingstalen, de danstalen,
de taal van de podiumkunsten,
de taal van opstellingen,
de taal van rituelen*

De wereld van de **geuren**
en de **smaken**
*de taal van koken en smaken,
de taal van geuren en parfums*

De wereld van de **aanrakingen**
*de aanraak-talen, de sensuele taal
en de intieme gebaren, de taal van
massage, de taal van erotiek*

De wereld van de **vormen**,
de **voorwerpen** en de **kledij**
*de taal van de architectuur, de taal
van het design en de vormgeving, de
taal van kledij en juwelen, de modetaal*

Zoals dat met de verschillende woordentalen het geval is (Nederlands, Frans, Engels, enz) dien je de beeldende talen eerst aan te leren alvorens je vlot via die talen met elkaar kunt communiceren.

Woorden en woordenwolken

Je spreekt en schrijft alsof woorden een vaste definitie hebben en je hanteert zeer vaak een woordenboeken-taal. Wanneer je een van de andere talen gebruikt wordt definiëren best moeilijk, zo niet onmogelijk. De werkelijkheid is dat je voortdurend andere talen inzet. Het overgrote deel (en een belangrijk deel) van je communicatie verloopt via non-verbale en beeldende talen.

De woorden en uitingen die je uitzendt en ontvangt verbind je niet alleen met een *betekenis* (een definitie), maar tegelijk met een *beleving* én een *beeld*. De *betekenis* wordt vaak uitgedrukt in een *definitie*. De betekenis is een formele erkenning binnen de groep die een specifieke woordentaal gebruikt.

Bij de *beleving* van de verschillende talen gaat het om de aangeleerde gevoeligheden in de cultuur waarin die talen worden gebruikt en de wijze waarop ze worden ingezet, herkend en erkend. Ieder begrip is immers verbonden met ervaringen, associaties en gevoelens.

Tegelijk wordt bij het gebruik van een taal de *ver-beeld-ing* opgewekt, je reageer innerlijk met een beeld, door beeld-vorming.

Het communiceren met beelden is de oudste vorm van communicatie, veel ouder dan de communicatie met woorden.

Afhankelijk van de context, je gesprekspartner(s) en je intenties zal je meer gewicht geven aan de *definitie* of de *betekenis* van woorden dan aan de *beleving* of aan de *beeld-vorming*. Toch werken ze alle drie (betekenis, beleving en beeld) samen.

Je *spreekt* of *schrijft* dan wel misschien met definities in het hoofd maar je *leeft niet met definities*. Je leeft met *woordenwolken*.

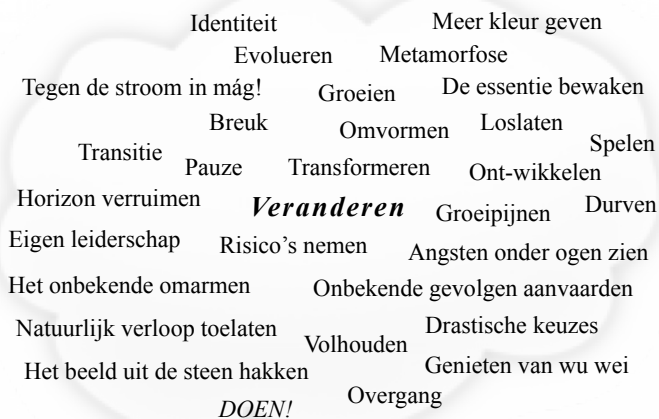
Uit mijn onderzoek blijkt duidelijk dat we bij ieder woord een ‘wolk’ van begrippen in onze geest en in ons lichaam ervaren.⁶ We nemen waar, denken en handelen vanuit woordenwolken. Iedere persoon heeft zijn of haar woordenwolk rond het begrip ‘zelf’ en die wolk is

⁶ Lees meer in: *Wat is een woordenwolk?*

biografisch en contextueel gekleurd. Wanneer we onze woordenwolken rond ‘zelf’ bijeenleggen kan er een open gesprek ontstaan. Op dat moment kunnen we overeenkomen welke (beperkte, verbale) definitie we voor ‘zelf’ zullen kiezen, voor dit gesprek, op dit moment, in déze context. Het formuleren van definities, het gebruik van woorden en het beleven van je woordenwolken zijn *contextueel* en *biografisch* bepaald. Dan wordt ook duidelijk dat de woordentaal een conventie is en dat een discussie over de ‘juist definitie’ onvruchtbaar is.

In juridische, medische en technische situaties betekent nauwkeurig taalgebruik het strikt definiëren van woorden; daar is het terecht. Filosofen zullen argumenteren dat dit ook geldt voor de filosofie maar daar heb ik grote twijfels bij. Ja, sommige filosofen zijn zorgvuldig en nauwkeurig. Anderen kunnen een boek schrijven over ‘waarheid’ en ‘geluk’ en waarom dat ‘beter’ is, zonder de woorden ‘waarheid’, ‘geluk’ en ‘beter’ te definiëren of te omschrijven en gaan er vlotjes vanuit dat de lezer deze woorden op dezelfde wijze invult als de schrijver.

Om je enig idee te geven van een woordenwolk, hierbij mijn recente woordenwolk rond ‘veranderen’.



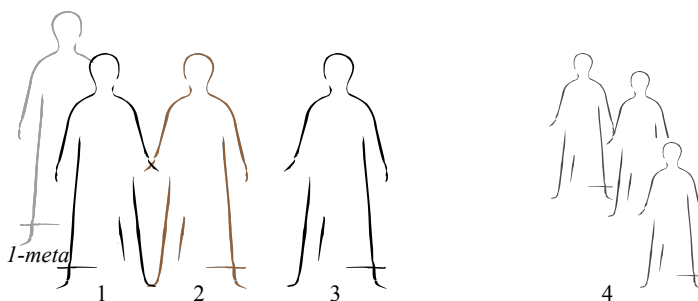
Identiteit
Evolueren
Tegen de stroom in mág!
Breuk
Transitie
Horizon verruimen
Eigen leiderschap
Het onbekende omarmen
Natuurlijk verloop toelaten
Het beeld uit de steen hakken
DOEN!

Meer kleur geven
Metamorfose
Groeien
Omvormen
Transformeren
Groeipijnen
Angsten onder ogen zien
Onbekende gevolgen aanvaarden
Volhouden
Overgang

De essentie bewaken
Loslaten
Spelen
Ont-wikkelen
Durven

Veranderen

Vijf perspectieven van waaruit wordt waargenomen



Er wordt vanuit vijf perspectieven naar jou gekeken en jij kijkt vanuit een van de vijf perspectieven naar de anderen.

Eerste-persoon perspectief = je eigen visie; je kijkt naar wat er nu concreet in jou of met jou gebeurt; je kijkt naar de hier-en-nu invloed van de actuele context. Enkel jij kunt zo waarnemen want enkel jij kunt rechtstreeks voelen wat er in jou omgaat. Jij hebt een uniek beeld van jezelf, iets dat niemand anders kan waarnemen. Enkel jij kunt in je hoofd en in je hart kijken.

Je neemt een 'Ik' standpunt in.

Eerste-persoon meta-perspectief = je kijkt innerlijk vanop een afstand naar wat er op dit moment gebeurt én naar wat er in het verleden is gebeurd; je kijkt naar zaken die gelijken en naar ervaringen die niet gelijken; je kijkt naar ervaringen die terugkomen en je kijkt naar patronen. Je tracht een zo eerlijk mogelijke jezelf waar te nemen vanuit een breed perspectief in tijd en ruimte. Je kunt afstand nemen van de actuele context en die ook bekijken vanop een afstand. Je kijkt veeleer *systemisch*⁷.

Je neemt een 'Meta-Ik' standpunt in.

Tweede-persoon perspectief = iemand die voor jou als 'mijn tweede persoon' fungeert kijkt op een empathische wijze naar jou (bv. een

⁷ Lees meer in *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

ouder, een geliefde, een empathische coach, een betrokken therapeut, een leermaatje). Zij kan zich inleven in jou, ze kijkt niet enkel naar je gedrag, ze heeft een goed oog op jouw zelfbeeld en neemt waar wat je aannames, je intenties en diepste drijfveren zijn. Zij zal waarnemen zowel vanuit haar hoofd als vanuit haar hart. Dit dient wel erg zorgvuldig te gebeuren en gebruik te maken van een heldere methode. Je ontvangt van die persoon een beeld van jezelf dat lijkt op ‘een beeld van een heldere spiegel’. Zij kan jou een hier-en-nu perspectief bieden maar ook een meta-perspectief. Het gaat dus niet om ‘een mening van een vriend’.

Dit is een ‘Wij’ standpunt.

Derde-persoon perspectief = een buitenstaander doet ‘objectief’ vaststellingen die betrekking hebben op jou en jouw gedrag; dit is bv. het perspectief van de leraar, de leidinggevende, de arts in het ziekenhuis of de wetenschappelijke onderzoeker. Vaak heb je het gevoel dat je hoofdzakelijk wordt geobserveerd vanuit het hoofd, vanuit een vooropgezet plan of denkkader en minder of niet vanuit het hart. In sommige gevallen voelt het zelfs aan als heel rationeel, niet betrokken en ‘koud’ (bv. bij een medisch onderzoek). In veel gevallen wordt met jouw *beleving* (eerste-persoon perspectief) helemaal geen rekening gehouden. Het beeld van jou dat ‘objectieve’, afstandelijke buitenstaanders geven is slechts een fragment van jou, want zij kunnen slechts een deel van jou waarnemen. Het is soms een verwrongen beeld wanneer hun visie en hun oordeel een hoofdrol spelen bij wat zij waarnemen en vertellen. Om een waarheidsgetrouw beeld van jou te geven zal een professional zo objectief mogelijk tewerk gaan in het verzamelen van ‘feiten’. Zij zal beroep doen op bronnen die rechtstreeks van jou komen (eerste-persoon perspectief of meta-perspectief) en van personen die dicht bij jou staan of stonden (tweede-persoon perspectief). Een wetenschapper of arts zal jouw persoonlijke gegevens aanvullen met data uit haar onderzoek, uit experimenten en testen. De ander positioneert zich in dit geval in de

letterlijke zin van het woord als een buitenstaander.

Dit is een 'Ik $\leftrightarrow$ Jij' standpunt.

Vierde-persoon perspectief = wat je sociale relaties menen te zien.

Je bent steeds deel van meerdere 'groepen'; dit gaat om je familie, je vriendenkring, je werkomgeving, je sportclub, je burens, enz. Afhankelijk van jouw betrokkenheid binnen een groep heb je verschillende verhoudingen tot de andere leden en deel je met hen diverse soorten informatie (oppervlakkige, louter sociale, zakelijke, persoonlijke, intieme, levensbeschouwelijke). Wat zij jou bieden komt vanuit een beperkt en eenzijdig perspectief. Vaak is het een goedkoop advies, een (voor)oordeel of louter een mening. Niet zelden vertellen ze hun eigen behoeften.

Daarnaast zijn er ook een buitenstaanders die niet geïnformeerd en niet bij jou betrokken zijn en die hun weinig gefundeerde mening geven (bv. via sociale media). Is het verstandig is om daar aandacht aan te geven?

Dit vierde-persoon perspectief is ook de invalshoek van waaruit groepen naar elkaar kijken.

Dit is een 'Ik $\leftrightarrow$ Zij' standpunt.

Geldt het eerste-persoon perspectief per definitie als subjectief?

Is objectief altijd onpersoonlijk en subjectief altijd persoonlijk?

Het antwoord op deze en gelijkaardige vragen hangt af van de invulling van de begrippen 'subjectief' en 'objectief'.

Ik hanteer volgende uitgangspunten:

- '*Objectief*' betekent: de waarnemer neemt afstand van het persoonlijk perspectief. Dit is het geval in het eerste-persoon meta-perspectief en is idealiter het geval in het tweede- en derde-persoon perspectief.

'*Subjectief*' betekent: vanuit het persoonlijk perspectief van de waarnemer. Dit is steeds het geval in het eerste-persoon en het

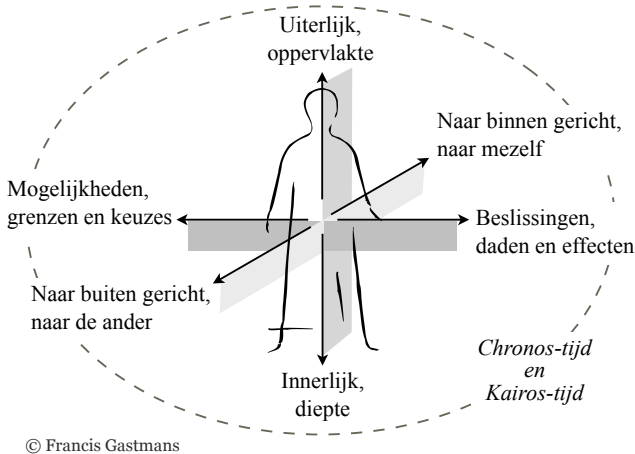
vierde-persoon perspectief en kan het geval zijn in het tweede- en derde-persoon perspectief.

- Een *derde-persoon perspectief* komt niet per definitie overeen met wat de meeste mensen onder ‘objectief’ verstaan. Niet zelden gaat dit perspectief uit van een waarnemer die té persoonlijk betrokken is bij vooropgestelde resultaten en geen verifieerbare criteria gebruikt.
- Alle drie de perspectieven worden beïnvloed door de *context*. Bij wetenschappelijk onderzoek (*derde-persoon perspectief*) gaat het bv. om: de belangen van de mensen die zorgen voor de financiering; de inzetbaarheid (praktisch, commercieel) van de te verwachten resultaten; de politieke of maatschappelijke druk om tot bepaalde resultaten te komen; de beperking van de technische middelen; de context van de individuele onderzoeker; enz.
- De tegenstelling subjectief—objectief inzetten als een zwart-wit tegenstelling miskent dat in de meeste gevallen van waarnemen, denken en handelen beide elementen aanwezig zijn, telkens evenwel in een verschillende verhouding (bv. 5/95 of 10/90 of 50/50 of 80/20 of 95/5).
- Een persoonlijke keuze is een ‘subjectieve’ keuze in de zin dat ze weinig of niet werd overeengekomen met anderen, of net teveel wordt beïnvloed door meningen van anderen (bv. via sociale media). Het kan een ‘objectieve’ keuze zijn indien ze kadert binnen een systematisch en gedocumenteerd onderzoek, individueel of in groep.

Leven in vier dimensies

We kennen de vier dimensies om een object te lokaliseren in de ruimte-tijd: links en rechts, voor en achter, boven en onder en het verloop in de tijd.⁸ Op dezelfde manier ben jij op ieder moment te situeren in de wereld. Bij het samenstellen van beeld van jezelf kies je het materiaal uit vier dimensies. Deze vier dimensies werken samen.

Vier dimensies die je situeren in het leven



→ Er is de dynamische dimensie tussen enerzijds *je keuzemogelijkheden en je begrenzingen*⁹ en anderzijds *je beslissingen en de effecten* daarvan. Wat zijn de 'harde gegevens'? Wat zijn je mogelijkheden? Wat zijn je beperkingen? Wat heb je besloten en gekozen en wat niet? Wat heb je uiteindelijk beslist en wat niet? Alle beslissingen hebben een effect. Voor welke effecten neem jij verantwoordelijkheid? Wanneer je iets beslist te doen of te laten, beslis je op dat moment

⁸ Eigenlijk gaat het om de dimensie 'beweging' waarvan tijd een onderdeel is. Lees meer over het begrip 'tijd' in 'Het begrip tijd' in *Drie grondpatronen om je leven te beleven*

⁹ Meer over grenzen in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

tegelijk wat *niet* te doen. Je beslissingen vormen het werkelijke, concrete pad van je leven, niet je wensen en idealen.¹⁰

→ Er is de dynamische dimensie van je verhouding tot jezelf en tot de anderen en je context, tussen enerzijds een *open houding* en anderzijds *je afzonderen of afsluiten*. Het gaat om de ontmoetingen en de relaties die je hebt met andere mensen, met de wezens in de natuur en met alle elementen die jouw context vormen. Een mens is een wezen-in-relatie én een wezen-in-een-context. Hoe open of gesloten loop je in het leven? Wie treed jij tegemoet en van wie verwijder jij je? Wat deel je in de ontmoeting? Wie zit er in je 'levens-netwerk', wie niet?

→ De derde dimensie betreft het balanceren tussen enerzijds je uiterlijke activiteiten, beslissingen en ontmoetingen, de *oppervlaktelaag* van je leven en anderzijds je innerlijke wereld, de *dieptelaag* van je leven. Wat toon je, druk je uit en wat niet? Hoe authentiek kan je zijn in deze situatie? Welke momenten ben je op anderen gericht en wanneer richt jij je volledig op jezelf? Hoe balanceer je daartussen? Wat is het verhaal van je uiterlijke biografie en wat is het verhaal van je innerlijke ontwikkeling? Voor sommigen verwijst de oppervlaktelaag naar hun 'identiteit' en de dieptelaag naar hun 'zelf'.

→ De wijze waarop je bewegingen in je leven beleeft, toont de vierde dimensie: je uiterlijke en innerlijke bewegingen, het verloop van je diverse ontwikkelingsprocessen. Beleef jij de dynamiek als een lijnig verloop met een duidelijke richting, die beantwoordt aan wetmatigheden, óf als een beweging vol toevalligheden, met bergen en dalen, met vele kruispunten, voor sommigen een beetje een wirwar, óf als een brede stroom belevingen die beweegt in alle richtingen en die ieder moment door jou worden gekozen en beslist.

De klassieke visie op tijd is de chronologische tijd, de Chronos-tijd. Chronos is een figuur uit de Griekse mythologie. Hij staat voor de

¹⁰ Besluiten is een (voorlopige) conclusie trekken, een (voorlopig) punt zetten. Beslissen betekent dat je een besluit omzet in een actie, Meer over 'besluiten' en 'beslissen' in de tekst *Besluiten of beslissen?*

meetbare tijd, de klok-tijd. De tijd waarin we van activiteit naar activiteit gaan; de tijd waarin we doel- en resultaatgericht tewerk gaan; de tijd waarin we altijd tijd tekort komen en waarvan we zeggen dat we 'tijd verliezen' (alsof we tijd bezitten). Deze tijd kunnen we uitbeelden op een rechte lijn maar ook op een cirkel, (zoals onze uurwerken) of met een zonnewijzer aan de muur of op de grond. Daarnaast is er de minder bekende Kairos-tijd. Dan wordt een cirkel zonder pijlen gebruikt, een cirkel als een symbool, niet als een tekening! In de zen tekent men zo 'n cirkel vaak niet gesloten. Dan spreekt men niet meer van een lijnig verloop (rechtlijnig of circulair uitgebeeld) maar van 'de beleving in het moment'. De chronologische tijd wordt klassiek opgevat als een ononderbroken doorlopende beweging aan een zelfde, meetbare snelheid in één richting. Bij de waarneming en de beleving van 'tijd' door de mens gaat het echter om 'beweging', de innerlijke beweging waarbij positie, duur, snelheid en versnelling slechts een beperkt aantal elementen zijn. Bij 'beweging' is er daarnaast immers sprake van richtingen, kracht of energie, ritme, intervallen, vertraging, tempo, breuken, momenten van stilstand (stille). Dit is de 'ruimtelijke tijd' waarmee bv. de muziek en de dans werkt.

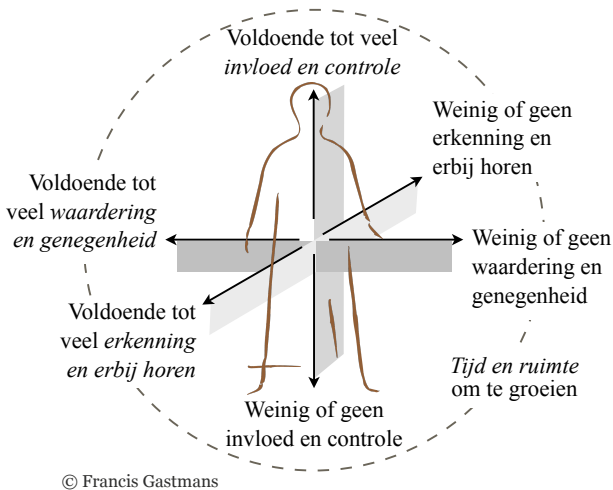
Vier sociale behoeften

Je leeft niet alleen, je leeft met anderen in een netwerk van relaties. Voor sommigen is het een moeilijk te aanvaarden gedachte: je bent een interafhankelijk wezen. Bij alles wat je ziet, voelt, denkt, uitdrukt, eet, doet, enz. word je beïnvloed door anderen en door je omgeving. Je kunt niets zonder de anderen. Het voedsel dat je eet, de kleren die je draagt, de activiteiten die je onderneemt, de tools die je nodig hebt voor je activiteiten, de wijze waarop je kunt communiceren met anderen, ... alles, letterlijk alles, krijg je van anderen, via schenken, ruilen, kopen of stelen. Dat geldt eveneens voor alle niet-materiële zaken, zoals: kennis, ideeën, inzichten, duizend manieren om je uit te drukken (verbaal, non-verbaal, beeldend), antwoorden op je vragen. Niemand heeft een ‘zuiver oorspronkelijke gedachte’ of doet een ‘unieke ontdekking’.

Alle levende wezens leven in *verbinding*. De mens is (wellicht) het enige wezen dat anderen aan zich *bindt*. Een verbinding werkt maar indien het aan beide kanten de mogelijkheid laat om de verbinding te wijzigen, losser te maken of te verbreken. Indien dat niet het geval is dan is er sprake van *binding*. Een gezonde relatie is er een van verbinding, niet van binding.

Elk individu heeft vier *sociale basisbehoeften*. Het zijn kernthema's bij de ontwikkeling van jezelf en van je relaties, zowel relaties in een groep als met een individu.

Vier sociale basisbehoeften



Erkenning en inclusie: Iedereen wil erkend worden, meetellen en serieus genomen worden; niemand wil buitengesloten worden. Het gaat om erbij horen, om het gevoel opgevangen, aanvaard en verzorgd te worden zoals je bent. Waar liggen de grenzen tussen groepslid zijn en de eigen identiteit? Kan ik in deze familie, in deze groep in deze gemeenschap mezelf uitdrukken? Welk soort gedrag is hier acceptabel en welke grenzen stellen de anderen aan mijn gedrag?

Waardering en genegenheid of affectie: Iedereen wil gezien worden, graag gezien worden, sommigen hebben een sterke behoefte aan affectie en persoonlijke waardering. De voornaamste vragen hier hebben te maken met het omgaan met de eigen autonomie in een groep, met de vrees niet aardig gevonden te worden, anderzijds met een vrees voor teveel intimiteit. Wie is echt geïnteresseerd in mij, in wie ik echt ben? Wordt mijn privacy en mijn persoonlijke grenzen gerespecteerd? Hoeveel van mijn overtuigingen en van mijn emoties kan (of moet) ik tonen in deze relatie, in deze groep? In welke mate is het veilig om me hier bloot te geven en me authentiek te tonen?

Invloed en controle: Iedereen wil invloed uitoefenen op de ander, op familieleden, op teamleden of op een grote groep; sommigen willen een sterke invloed. Het gaat hier om het (voorzichtig) uittesten van de krachten en de competenties, waarbij iedereen probeert invloed te verwerven. Hoeveel invloed kan ik hebben in deze relatie, in deze groep? Velen van ons willen niet alleen invloed, ze willen ook macht (fysieke, emotionele, intellectuele, psychische, maatschappelijke, economische, militaire). Wie heeft er macht en invloed over mij en hoeveel? Hoe wordt in deze groep, in deze gemeenschap omgegaan met 'macht'? Hoe transformeren ze hier 'macht' in 'kracht'? Hoe kan ik hier mijn 'Eigen kracht' ontwikkelen en beleven?

Ruimte en tijd: Een relatie ontwikkelen betekent naar elkaar toe bewegen en dat vraagt tijd en ruimte. Bij een gezonde ontwikkeling geef je regelmatig en om beurten aandacht aan het vormgeven van de andere drie basisbehoeften. Af en toe houdt een relatie op, dan is het tijd om af te wikkelen. Hoe laat je een verlangen naar een antwoord op de drie basisbehoeften in deze relatie los? Wat vertelt jouw levensverhaal over de ontwikkeling en de afwikkeling van relaties?

Je leeft vanuit drie grondpatronen

Een beetje afstand nemen is nodig om jezelf en anderen beter te leren kennen. Wat zie je wanneer je met aandacht kijkt naar jouw dagelijks leven en dat van anderen? Je merkt wellicht verbanden op in je dagelijks terugkerende handelingen, tussen je intenties en doelen en je werkelijke gedrag, tussen je gedrag en de gevolgen. Je ziet hoe je verbonden bent met anderen en hoe bepaalde interacties met hen steeds terugkeren. Je stelt individuele gedragspatronen vast.

Wat zie je meer wanneer je op een grote afstand gaat staan? Dan krijg je het beeld wat sociologen, antropologen en historici ontdekken. Zij zien nog wel individuen maar ze beschouwen die vooral in relatie tot de groep¹¹ waartoe die personen behoren - expliciet of impliciet. Je ziet grotere verbanden en patronen in het groepsgedrag en hoe die verlopen in de tijd. Je stelt patronen in het groepsgedrag vast.

Wat kan je zien wanneer je nog meer afstand neemt? Dan kan je patronen ontwaren die zowel onder het gedrag van individuen als van groepen of volkeren schuilen. Je ziet kleine en grote systemen; open en gesloten systemen. Je stelt systeempatronen vast.

Wat zie je vanop zeer grote afstand, wanneer je het ganse menselijke gebeuren zou bekijken in één oogopslag, met een diepte-perspectief?¹² Je ziet dan patronen onder zowel de kleine als de grote systemen. Deze patronen vormen de basis zowel van je dagelijks leven, van de cultuur waarin je leeft als van de uitingen van levensbeschouwingen, religies en filosofische concepten: je stelt grondpatronen vast.

De grondpatronen beïnvloeden alles: wat en hoe je waarneemt en vaststelt, wat en hoe je denkt en reflecteert, wat en hoe je beslist, wat

¹¹ 'Groep' slaat hier zowel op kleine als grote groepen; bv. een stam, een gemeenschap, een volk, een natie.

¹² 'Diepteperspectief' is het waarnemen van de relaties en de afstanden van fenomenen én de globale wereld in vier dimensies. Je kijkt dan door de oppervlakte en de tijd heen.

je doet en hoe je handelt, wat en hoe je communiceert, enz.

Er zijn drie verschillende fundamentele patronen: het *lijnig*, het *systemisch* en het *lemniscatisch* grondpatroon. Dit gaat in tegen de aangeleerde visie dat bv. het begrip ‘denken’ verwijst naar één overkoepelende soort actie ook al is de methodiek en vooral de inhoud van de individuele denkers erg verschillend. “Alle denkers ‘denken’, wat ze ook denken.” Met inzicht in de drie grondpatronen ontdek je dat je op fundamenteel verschillende manieren kunt ‘denken’.

De grondpatronen leveren je drie fundamentele perspectieven op van waaruit je de ‘werkelijkheid’ kunt waarnemen en voor ‘waar’ nemen. Het *lijnig* grondpatroon kan jou in je overtuiging steunen dat je gelijk hebt, dat je de werkelijkheid ziet zoals ze *is* en dat jij de ‘waarheid’ bezit. Tegelijk steunen de andere grondpatronen de ander dat zij gelijk heeft en met evenveel recht de ‘waarheid’ bezit. Dit alles zonder het begrip ‘waarheid’ zomaar als een relatief gegeven weg te wuiven. Wat wél verdwijnt is de houding: “Dit wat ik beschouw als de waarheid is Dé Waarheid en de Enige Waarheid!” Het begrip ‘waarheid’ is een menselijke begrip en dus een afspraak.

Een snelle schets van een aantal de kenmerken van de drie grondpatronen.

Met het ***lijnig grondpatroon*** ... zie je wat er ‘is’, wat je ziet bestaat zoals je het ziet want je kunt waarnemen wat er ‘is’, ... geven je woorden de werkelijkheid weer, ... stel je je op als waarnemer *tegenover* dat wat je waarneemt, je neemt waar als een buitenstaander, ... deel je de wereld in in objecten en deeltjes (tot het allerkleinste deeltje toe) en meen je dat je die objectief kunt waarnemen, meten en testen, ... zie je overal tegenstellingen (dag en nacht, goed en kwaad, schuld en onschuld), ... zie je dat gebeurtenissen een oorzaak en een gevolg hebben en ontdek je ketens van ‘oorzaak-gevolg’, ... wil je alle verklaringen zo eenvoudig mogelijk houden, ... beleef je de basisdynamiek van het leven als mechanisch, ... heeft de mens een ‘onvervreembare kern’ of ‘zelf’ of ‘ziel’ en heb

je een identiteit of een levensopdracht.

Met het **systemisch grondpatroon** ... zie je overall relaties en verbindingen, ... zie je dat patronen belangrijke factoren zijn in de relaties, ... je ziet dat de relaties tussen de objecten en de deeltjes kleine of grote systemen vormen, soms open, soms gesloten systemen, ... kijk je uit naar grote gehelen en zie je hoe alle elementen door de manier waarop ze daarin (re)ageren het geheel van een systeem in stand houden, ... kan je met woorden de systemen helder beschrijven, ... kijk je tegen de dingen aan maar zie je dat je tegelijk zelf binnen een waarnemings-systeem beweegt, ... ben je wel een individu met een 'zelf' maar maak je actief deel uit van meerdere systemen, bv. de familie, je ecologische omgeving.

Met het **lemniscatisch grondpatroon** ... beleef je jezelf als deel van alles wat je waarneemt, meer nog, je beseft dat je actief alles wat je waarneemt mee creëert want je bent steeds een *binnenstaander* bij het waarnemen, je bent deel van de actie 'waarnemen' én van het 'waargenomene', ... beleef je dat wat je waarneemt er enkel 'is' wanneer je het tot een object maakt en dat het enkel op een menselijke manier 'bestaat' omdat je het conceptualiseert, ... zijn woorden een conventie en is er geen rechtstreeks *bindende* band met een werkelijkheid buiten jou, wel een *verbindende* relatie, ... leef je bewust met het inzicht in een 'mensen-werkelijkheid' naast andere 'werkelijkheden', ... herken je de wereld als een dynamisch *proces* dat ooit is begonnen en waarvan de dynamiek wordt bepaald door alle dynamieken in het nu-moment, ... is er geen af te leggen weg want er is geen weg die vooraf kan worden vastgelegd, de weg ontstaat terwijl je loopt, ... heb je geen op zichzelf bestaand 'zelf' maar creëer je een voortdurend veranderend sociaal 'zelf' in verbinding met anderen binnen je sociale context.

Processen zijn geen objecten

Bewustzijn is een proces maar om te beschrijven, er over te praten en te onderzoeken hoe de werking verloopt maken we er 'hét bewustzijn' van.

“Emoties, gevoelens, bewustzijn, proto-zelf, zelf en autobiografisch zelf zijn processen, interafhankelijke processen, geen ‘dingen’. De ontwikkeling daarvan startte bij het eerste leven op aarde, bij de eerste neuronen. Een autobiografisch zelf ontwikkelde als laatste bij de mens en bestaat niet buiten deze ontwikkelingsstroom! Deze processen omvormen tot objecten is een kunstgreep ontstaan uit de behoefte van de ‘moderne mens’ om snel en effectief complexe ideeën over te dragen; processen zijn evenwel géén objecten of autonome fenomenen.”¹³

Je bent je niet bewust van dit ‘object-iveren’ omdat je op deze manier hebt geleerd te praten over ‘bewustzijn’. Het is een kenmerk van het *lijinig grondpatroon* om processen tot een object te maken.¹⁴ Dan geef je het grenzen en wil je het object kunnen lokaliseren in tijd en ruimte, een omschrijving, de begrenzingen en de effecten van zijn aanwezigheid. ‘Het’ moet dan ergens zijn. Waar situeert zich ‘hét bewustzijn’? Wat doet het? Hoe kunnen we het manipuleren?

Andere processen waarmee je dit doet zijn bijvoorbeeld: onbewust zijn, zelf, geest, ziel, ziek zijn, liefde, leven, willen, enz. We zetten deze processen om in in een ‘object’: *hét* onbewuste, *hét* zelf, *dé* geest, *dé* ziel, *dé* ziekte, *dé* liefde, *hét* leven, *dé* wil (al of niet vrij). Van een proces maak je een ‘iets’. Dat heeft voordelen voor de gewone, *dagelijkse* communicatie, deze houding maakt makkelijker om er over te praten, maar tegelijk verbergt het de werkelijkheid en zet het jou op een verkeerd spoor.

¹³ Damasio, Antonio, *Het zelf wordt zich bewust. Hersenen, bewustzijn, ik*. Amsterdam, Wereldbibliotheek 2010 (A.Damasio is hoogleraar neurowetenschappen)

¹⁴ Meer in de tekst *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

‘Leven’ is een werkwoord en wijst op processen. Net zomin als er sprake is van ‘het’ bewustzijn is er sprake van ‘hét’ leven. ‘Leven’ is overal volledig ‘leven’ en nergens alleen maar ‘het leven’. Leven is een dynamisch, interafhankelijk, niet eindigend proces, dat zich uitstrekt in alle richtingen. Alle levende wezens maken gelijk deel uit van die dynamiek en transformeren voortdurend. Het gaat om een doorlopend proces dat nooit is begonnen en nooit zal eindigen.

‘Leven’ eindigt niet met de dood. ‘Het leven’ wel, want dan heb je het proces ‘leven’ tot een object gemaakt. Objecten zijn menselijke producten en hebben sowieso een begin en een einde.

Het wordt nog meer ‘eindig’ wanneer je het hebt over ‘mijn leven’ of ‘haar leven’. Je beweert dan dat je leven ‘bezit’. ‘Leven’ kan je niet bezitten het gaat om onpersoonlijke en allesomvattende processen.

Op verkenning

Een uitnodiging

Wat maakt iemand tot een ‘uniek persoon’? Wie of wat is een ‘zelf’? In welke zin is het *jouw* ‘zelf’? Hoe verhoudt dit zich tot het ‘zelf’ van anderen? Deze vragen en nog vele andere ... worden al duizenden jaren gesteld; lang voor onze jaartelling in Egypte, India, China, Griekenland. Honderden filosofen in alle culturen hebben er zich over gebogen. En toch, toch dienen jij en ik deze vragen steeds opnieuw te stellen en ons eigen antwoord te formuleren. Het zijn fundamentele vragen naar betekenis, beleving en beeldvorming; naar de relatie met jezelf en de relatie met anderen.

Voor een antwoord tracht je wellicht te verwijzen naar ‘feiten’, vooral persoonlijke feiten¹⁵. Dit soort vragen kan immers niet worden opgelost door een evidence based wetenschap, voor eens en voor altijd, voor ieder individu. De (Westerse) wetenschap is in deze zaak enkel een van de nuttige hulpmiddelen.

Er werd al heel veel geschreven over ‘ik’, ‘identiteit’ en ‘zelf’. Wat heb ik te bieden dat niet reeds werd aangeboden? Hoe belangrijk is het voor jou om een duidelijk beeld te hebben van wie jij ‘bent’, wat jouw ‘identiteit’ uitmaakt en dat wat jij beleeft en beschouwt als je ‘zelf’? Wat houdt een ‘zelf’ dan in en wat niet, en met welke andere begrippen valt het begrip ‘zelf’ samen en waarmee niet? Hoe communiceer je daar zorgvuldig over met jezelf en met anderen - en hoe voorkom je begripsverwarring? Hoe kom je op voor je ‘zelf’?

Gaat het bij ‘ik’ om een vaste kern, of om een harde kern van je ‘identiteit’, of wijs je naar je ‘zelf’ als zo’n kern? Kan er een ‘ik’ zijn zonder vaste kern?

¹⁵ Lees meer in *Hoe je zelf ‘feiten’ creëert - Vier soorten feiten*

Indien het begrip ‘zelf’ niet helder is voor jou zijn alle afgeleide woorden vaag en alle goede adviezen woorden in de wind. Ik denk aan uitspraken als: Ontdek je ware zelf; Ken jezelf; Hou rekening met je onbewuste zelf; Druk je authentieke zelf uit; Werk aan je zelfontwikkeling; Vind je Hogere Zelf; Vind jezelf terug uit; Ga in gesprek met jezelf; Vind jezelf terug uit; etc.

Hetzelfde geldt voor het *begrip* ‘ik’, het *woord* ‘ik’ en alle afgeleide woorden.¹⁶

Jezelf heruitvinden? Welk ‘zelf’ vind jij terug uit?

“Jezelf heruitvinden”, het wordt steeds vaker geroepen en geschreven. Hoe doe je dat? Over welk ‘zelf’ heb jij het dan?

Er is ook meer en meer een spanning rond het begrip ‘identiteit’, zowel persoonlijk (Wie *ben* ik?) als maatschappelijk (Wat betekent het een ‘Vlaming’ te *zijn*? Wat betekent het een ‘Nederlander’ te *zijn*? Wat zijn *onze* Europese waarden?)

Wat antwoord jij wanneer men je vraagt: “Wie ben jij?”? Vertelt je antwoord iets over je ‘zelf’? Of zegt het meer iets over een van de vele aspecten waaruit je ‘identiteit’ is samengesteld? Of gaat het om je ‘sociale personage’? ‘*Ben*’ jij je beroep, je geslacht, je relatie tot anderen, je sociale rol, je (oorspronkelijke) afkomst, je sociale klasse? Of vereenzelvig jij je ‘zelf’ met een van je kwaliteiten of talenten?

Je antwoord zal alleszins afhankelijk zijn van de persoon die de vraag stelt, van de wijze waarop ze wordt gesteld, van de omstandigheden en van de context. Je vertelt immers slechts een klein stukje van wie jij ‘bent’. Diegene die jouw antwoord hoort weet uit eigen ervaring dat je daarmee jezelf niet ‘helemaal’ hebt beschreven. Dat is niet het punt. Wat wel een verschil maakt is de wijze waarop *jij* kijkt naar jezelf, naar je ‘zelf’. Je beschrijving geeft namelijk aan waar volgens jou je mogelijkheden en grenzen liggen, waar jij de grenzen voelt van je ‘zelf’.

¹⁶ Over het onderscheid tussen een ‘begrip’ en een ‘woord’ lees: *Talen en taalgebruik*

Beschouw je wie je bent vandaag als “Zo ben ik nu eenmaal” of laat je ruimte voor veranderingen? Herken je iets als je ‘diepste zelf’? Mag dat veranderen in je leven en in welke mate? Herken je binnen in jou iets als een ‘kern’, iets dat onveranderd blijft gedurende je ganse leven? Wat maakt die ‘kern’ uit en wat doet die? Of is je ‘zelf’ iets dat iedere dag groeit, ontwikkelt en verandert? Zoals je lichaam herkenbaar blijft maar toch iedere dag verandert? Heb je de overtuiging dat je ‘zelf’ niet helemaal van jou alleen is maar ook een stuk bevat van een groter geheel? Of werd jouw ‘zelf’ geschonken door een hogere instantie? Is het begrip ‘zelf’ voor jou gelijk aan het begrip ‘ziel’? Of niet, en waar maak je dan het verschil? Valt je ‘zelf’ samen met datgene wat jij beleeft als je levens-opdracht, een taak waarmee je geboren bent? Voel je een plicht om datgene wat je beleeft als jouw specifieke talenten en kwaliteiten - en die je beschouwt als belangrijk deel van je ‘zelf’ - te ontwikkelen voor het goed van de groep of de maatschappij waar je deel van bent? Onder welke omstandigheden ben je niet meer jezelf?

Er zijn zoveel visies op datgene wat met ‘zelf’ of ‘Zelf’ wordt uitgedrukt als er religies, filosofische, psychologische en taalkundige theorieën bestaan. Slaan de woorden ‘zelf’, ‘authentiek zelf’, ‘ware zelf’, ‘Hoger Zelf’, ‘Essentiële Zelf’, ‘ziel’, ‘persoon’, ‘identiteit’, ‘ik’, ‘ego’, ‘zelfbewustzijn’, ‘ziel’, e.d. op hetzelfde fenomeen?¹⁷ Deze woorden worden door iedere theorie op een eigen manier ingevuld. Er worden hierover eindeloos nutteloze disputen gehouden, zelfs oorlogen worden hier voor uitgevochten.

Slaat het begrip ‘zelf’ op een ‘*idee*’, een ‘*vorm*’ of een ‘*product*’ (een object, iets dat je rechtstreeks kunt waarnemen) of op een ‘*proces*’ (een dynamiek waarvan je alleen de effecten kunt

¹⁷ De meeste mensen die enkel het dagelijks taalgebruik hanteren gebruiken al deze begrippen vlotjes door elkaar. Lees meer over de tien kwaliteiten van taalgebruik en het onderscheid tussen ‘dagelijks’, ‘zorgvuldig’ en ‘nauwkeurig’ in: *Talen en taalgebruik*

waarnemen, zoals bv. de wind)? De vraag naar de juiste *definitie* van het begrip ‘zelf’ is zinloos want die bestaat er niet.

Beleef jij het begrip ‘zelf’ hetzelfde in alle samenstellingen?

- Slaat ‘zelfbeheersing’ op het beheersen van je ‘zelf’ of op het beheersen van je emoties en je primaire reacties? Tonen je emoties en je primaire reacties jouw ‘zelf’?¹⁸
- Slaat ‘zelfbewustzijn’ op het bewust zijn van je ‘zelf’ of op bewustzijn van wat je nu denkt of doet? Zijn je gedachten of handelingen nu je ‘zelf’?
- Slaat ‘zelfkennis’ op het kennen van je ‘zelf’ of op het kennen van je kwaliteiten, talenten en tekortkomingen, je kracht en je onmacht. Hoeveel van deze elementen maken je ‘zelf’?
- Slaat ‘zelfontwikkeling’ op het ontwikkelen van je ‘zelf’ of op het ontwikkelen van bepaalde aspecten van je persoon? Zijn deze aspecten je ‘zelf’?

¹⁸ Hou rekening met het onderscheid: gevoelens slaat op waarnemingen, emoties zijn de wijze waarop je omgaat met gevoelens.

Lees meer in de tekst *Medeleven Empathie Mededogen*

Wat vertel je over jezelf?

Wat je vertelt over jezelf, je levensverhaal, het verhaal over het leven vanuit je 'zelf', is een *constructie*, een verhaal 'over' jouw leven maar het 'is' jouw leven niet. Het is zoals het onderscheid tussen enerzijds een foto bekijken van een landschap terwijl diegene die de foto nam je vertelt over wat zij daar bij voelde en anderzijds zelf in het landschap wandelen.¹⁹ Je verhaal mag dan nog zo nauwkeurig mogelijk zijn, het blijft zeer moeilijk (zo niet onmogelijk) om alle pijnen, kwetsuren, angsten, vreugdes en spirituele ervaringen die je hebt beleefd zo weer te geven dat de luisteraar of de lezer die mee kan voelen.

Je distilleert uit een selectie van je 'levensmateriaal' een samenhangend verhaal. Eigenlijk creëert je levensverhaal jouw 'identiteit' telkens opnieuw, telkens je vertelt. Je presenteert jezelf als een samenhangende persoon. Daar komt de drang vandaan om een 'rode draad' te vinden.

Kan het anders gaan? Ja, je kunt bv. een onderscheid maken tussen de ontwikkeling van je 'identiteit' en die van je 'zelf'. Sommige mensen vertellen hoe ze op een cruciaal moment van hun leven 'zichzelf' terug hebben 'gevonden' of terug hebben 'uitgevonden' of 'herwonnen' en zich als een 'nieuw iemand' hebben aanvaard.²⁰ Soms wordt een scherp onderscheid gemaakt tussen het 'oude verhaal' en het 'nieuwe verhaal'. Ze hebben het 'oude' afgelegd en het 'nieuwe' aangetrokken. De vraag daarbij is, wie is diegene die het oude aflegt en het nieuwe aantrekt?

¹⁹ Lees meer over het vertellen van je levensverhaal in: *Hoe vertel je je levensverhaal? Je leven in beeld brengen*

²⁰ Bv. homoseksuele mannen en vrouwen die hun 'zelf' jaren verborgen houden achter een geveinsde 'identiteit' en die dit op een dag naar buiten brengen.

Je ontdekt grenzen en leert 'ik' zeggen

Hoe groeit het beleven van je 'zelf' en je grenzen?

Vanaf de eerste dagen van je leven heb je ervaren dat er tussen jou en de bron van warmte en voedsel (in de meeste gevallen je mama) een verbinding bestaat. Gaandeweg heb je innerlijk vastgelegd dat die verbinding bestaat uit fysiek contact, oogcontact, contact via geluiden, wellicht ook contact via geuren. Wanneer je werd gevoed heb je vast en zeker lichaamstemperaturen, geluiden en geuren ervaren.

Langzaam ontdekte je dat naast een fysieke verbinding en een fysiek contact, je ook een emotionele verbinding had met je ma en je pa. Iedere aanraking, ieder geluid en ieder gevoel heeft je geholpen om jezelf te onderscheiden van alles om je heen en om je ouders te ontdekken. Een 'verbinding' is maar mogelijk wanneer de twee personen niet één zijn, wanneer er een afscheiding is. Een kind wordt pas een autonoom mensje wanneer het de grens ervaart. Bij een afscheiding is er sprake van een wand, een 'onderscheidingswand'. Eigenlijk was je van bij het begin van je leven bezig je af te scheiden van je moeder en daartussen een 'wand' te creëren. De grens werd voor jou steeds reëler. Je kon ze voelen wanneer je ma of je pa je de eerste keer achter liet bij je grootouders, het kinderdagverblijf of de babysit.

Je werd niet geboren met de beleving van grenzen of een wand. Die beleving kreeg je via de interactie met je verzorgers en andere volwassenen.

Later zal je het onderscheid ontdekken tussen 'verbinding' en 'binding' (fysiek, emotioneel, intellectueel, sociaal) en ga je ervaren wat je moet doen om je grenzen te verleggen en los te komen van een (te sterke of ongewenste) binding. Je gaat ontdekken dat je bepaalde grenzen, verbindingen en bindingen zelf creëert en dus ook zelf kunt wijzigen. Je leert dat het goed is om je in bepaalde relaties af te

schermen en je grenzen te verdedigen.

Een grens betekent dat je op die plek een ander ontmoet, een ander 'raakt', letterlijk of figuurlijk. Een grens is een 'raak-vlak'. Bij elke ontmoeting kon je het raakvlak gewaarworden, aftasten, beperken of vergroten. Dat raakvlak is de plek van de verbinding. Een grens, zo leerde je, kan zowel een 'afscherming' zijn, als 'bescherming', als een 'verbinding'.

Als kind leerde je heel veel grenzen en het was niet steeds duidelijk of die bij jou horen of niet. Enkele voorbeelden.

Je leerde als kind je fysieke grenzen en vooral om die te verleggen. Je leerde kruipen, lopen, klimmen, springen, fietsen, vallen en voort gaan en je leerde om steeds verder te gaan, een doel te bereiken dat verder van je af ligt. Daarin werd je aangemoedigd door je ouders en je verzorgers. Tot op de dag dat zij het 'te ver' vonden. Dan hielden ze je tegen, waarschuwden je voor gevaar dat jij niet zag. "Niet te hoog klimmen, schatje.", "Niet te dicht bij de vijver", "Niet te snel fietsen." Door al die waarschuwingen te verinnerlijken leerde je dat die grens *bij jou* hoort en niet bij de bezorgde ouder (al is de werkelijkheid net andersom!). "Ik kan dat niet." is vaak een gevolg van de vele waarschuwingen die je als kind kreeg.

Je leerde als kind je emotionele grenzen. Je mocht schreien tot ... "Nu is het genoeg." Je leerde dat er grenzen zijn aan het uiten van je gevoelens. Je had als kind niet door dat dit cultureel bepaalde en sociaal opgelegde grenzen zijn. Vele jaren later hoor ik volwassenen zeggen "Mijn gevoelens tonen, dat past niet bij *mij*. Zo *ben* ik niet." Zij zijn zich niet bewust dat hun uitspraak het resultaat is van een aangeleerde houding.

Je leerde als kind dat er gender grenzen zijn. Je werd aangeleerd dat dit een 'jongen' en dat een 'meisje' is zonder verdere uitleg. Je moest gaandeweg zelf uitmaken waar die woorden op slaan. Je bent zelf of een meisje of een jongen of een 'ik weet niet zo zeker wat' en daar hoort bepaald gedrag bij en ander gedrag niet. Opnieuw, als kind was

het niet duidelijk dat het sociaal opgelegde normen zijn (en dat ze dus *niet* bij *jou* horen (!) maar bij de normen van anderen, van de gemeenschap).

Je leerde als opgroeiend kind dat er intieme grenzen zijn. Je voelde dat het niet o.k. is wanneer iemand je té intiem knuffelde. Vooral als tiener zal je deze grens ervaren want meerdere leeftijdgenoten willen jouw grens ‘verkennen’. Je wordt geconfronteerd met het raakvlak tussen jouw intenties en de intenties van de ander, tussen jouw normen en de normen in de gemeenschap. Intiem zijn kan ook slaan op de vragen die je stelt of de opmerkingen die jij maakt. Je mag niet zo maar té persoonlijke vragen stellen.

Je leerde als kind dat er sociale grenzen zijn, dat er bv. een grens is tussen de groep volwassenen en de groep kinderen. Soms werd je als kind ook thuis niet toegelaten bij een gesprek tussen volwassenen.

Soms werd een sociale grens scherp aangegeven wanneer iemand wees op een ‘bijzonderheid’ bij jou (een handicap, een gebrek, een uiterlijk kenmerk) of dat je kind bent van een bepaald ‘soort ouders’ (kansarmen, migranten) en daardoor niet tot ‘onze groep’ behoort.

Je leerde als kind dat je er een hiërarchische grens bestaat. In de klas is er een plek voor de kinderen en een plek voor de volwassene vooraan. Tussen de kinderen onderling is er vrij vroeg sprake van hoger—lager, wie waar mag zitten, wie iets mag doen en wie niet. Je leerde zo dat je een eigen plek hebt in de groep en dat die plek begrensd is en dat dit te maken heeft met jou, met wie jij *bent* (terwijl het sociaal opgelegde grenzen zijn).

Je leerde als kind je landschappelijke grenzen, d.w.z. plekken in de omgeving, het landschap, waar jij wel gewoon aanwezig mocht zijn en andere die niet ‘van jou’ zijn. “Dit is niet voor kindjes.” In de stad is dat bv. het voetpad en de rijweg voor auto’s. In het park zijn dat de aangelegde wegen en het plantsoen versus de vijver. Er zijn plekken waar je als kind niet mocht komen, bv. een paleis of een bankgebouw.

Jij werd daardoor begrensd, niet de plek, want anderen mogen klaarblijkelijk daar wel binnen!

Binnen en buiten en 'ik'

Je leerde wat 'binnen' jou leeft en wat 'buiten'. jou leeft. De verschillende grenzen reiken tot waar jij jouw 'binnen' en 'buiten' situeert. Het beleven van 'binnen' en 'buiten' heeft als gevolg: de *creatie* van een vast referentiepunt in jou van waaruit jij waarneemt, nadenkt, beslissingen neemt en handelt. Je gebruikt het woordje 'ik' omdat je dat erg jong werd aangeleerd. Later gebruik je het woord 'zelf'.

Je 'ik' werd al vrij vroeg in je leven een referentiepunt. Als kleuter leerde je jezelf aanduiden met 'ik'. Je beleefde dat je de mensen en de situaties tegemoet trad vanuit dat punt. Je leerde dat er een afstand is tussen je 'ik' en 'de ander'. Dat oefende je bv. op je twee jaar vlot door op alles "Nee" te zeggen.

De volwassenen leerden jou aan dat je tegen de mensen en de dingen aan kijkt, als een buitenstaander. 'Er tegenaan kijken' mag je letterlijk nemen, je was immers veel kleiner dan vele mensen om je heen. Je moest heel vaak 'opkijken', letterlijk. De ganse wereld situeerde je 'buiten' jou. Soms was dat als peuter bevreemdend wanneer je plots pijn voelde die van 'binnen' lijkt te komen.

Je beleefde jezelf, diegene naar wie je leerde te verwijzen als 'ik', als een begrensd fenomeen, 'iets' binnen grenzen. De grens is in het begin nog vaag. Voor sommige peuters valt hun dierbaarste knuffeldier binnen die grenzen en er niet er buiten.

Je 'ik-wand'

Wie 'ben' jij?

De vraag is: naar wie wijs je wanneer je 'ik' zegt? Gaat het om jouw beleving als de persoon tegen wie de volwassenen praten? Wijs jij naar je 'identiteit'? Of wijs je in de richting van je 'zelf'? Of vallen 'ik', 'identiteit' en 'zelf' voor jou samen? Is 'ik' dan niet meer dan een aanwijzend voornaamwoord?

“Wie ben jij?” Voor sommigen is dit een vervelende of een lastige vraag. Wat moet je daar nu op antwoorden? Je kunt honderd zaken vertellen over jezelf. Vertel je waar je bent geboren, in welk gezin, in welk land? Waar je bent opgegroeid, in welke familie, in welk land? Is het belangrijk hoe je wordt genoemd en aangesproken? Welke opleidingen je wel of niet hebt genoten? Wat je hoogst gehaalde diploma is? Met wie je relatie hebt? Dat je ouder bent en voor kinderen zorgt? Wat je karakter is of wat anderen zeggen dat jouw karakter is? Vertel je wat je doet om een inkomen te verwerven? Toon je wat jouw passie is? Je hobby's? Vertel je wie je bent in functie van wat je vermoedt dat de ander graag wil weten?

Innerlijk stel jij misschien jezelf de vraag: “*Ben 'ik' die honderd kernmerken, delen en aspecten samen?*”

Je 'ik-wand'

Wanneer je verwijst naar je 'ik', wijs je niet alleen naar je fysieke lichaam, je bedoelt dat je een 'persoon' bent, iemand die zichzelf in al zijn aspecten als een eenheid beleeft *binnen een reeks grenzen*, om het even hoe groot de afstand is tussen je middelpunt van het 'ik' en de uiterste grens.

Die begrenzing noem ik, naar analogie met de celwand of het celmembraan, je '*ik-wand*'. Alle levende wezens hebben voor hun autonomie een wand gecreëerd.

*Maturana, Humberto en Varela, Francesco: "Het creëren van een wand is een mechanisme in de natuur dat levende wezens zelf uitvoeren om tot autonome systemen te worden. Het meest karakteristieke kenmerk van een autopoëisch systeem²¹ is dat het zich zogezegd omhoogtilt aan zijn eigen schoenveters en zich door middel van zijn eigen dynamiek onderscheidt van zijn omgeving. Levende wezens - van eencelligen tot de mens - worden gekarakteriseerd door hun autopoietische organisatie. Qua structuur verschillen ze van elkaar, maar qua organisatie zijn ze aan elkaar gelijk. Wat levende wezens onderscheidt van andere systemen, is dat zijzelf het enige product van hun organisatie zijn, dat wil zeggen: er bestaat geen scheiding tussen producent en product. Het 'zijn' en het 'handelen' van een autopoietische eenheid zijn onscheidbaar en dat is wat de specifieke aard van hun organisatie, als levend systeem, bepaalt."*²²

Het begrip 'ik-wand' dat ik introduceer is een beeldspraak dat slaat op het geheel van je verschillende grenzen: je fysieke grens, je gevoelsgrens, je emotionele grens²³, je intieme grens, je intellectuele grens, je psychische grens, je energetische grens, je waarnemingsgrens, je relationele grens, je sensuele grens, je sociale grens, je spirituele grens, en nog meer grenzen.

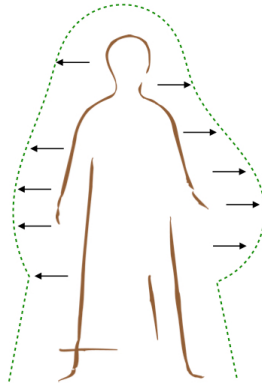
Je ik-wand, is geen vast gegeven dat samenvalt met je fysieke lichaam. Je ik-wand ontstaat door een dynamiek die zowel van 'binnen' naar 'buiten' werkt als omgekeerd. Het is een interactief systeem. De wand is erg dynamisch en beweeglijk en situeert zich daar waar jij je grenzen legt op ieder concreet moment, in de verschillende contexten. Bij iedere ontmoeting kan dit verschillen. Voor sommigen valt hun fysieke grens samen met de buitenste

²¹ Autopoëisis, uit het Grieks: auto = zelf + poiein = maken

²² Maturana, Humberto en Varela, Francesco, *De boom der kennis - Hoe wij de wereld door onze eigen waarneming creëren*, Uitg. Contact 1988,

²³ Over het belangrijke onderscheid tussen 'gevoelens' en 'emoties' lees je meer in de tekst *Medeleven Empathie Mededogen*

huidcellen. Anderen beleven hun fysieke grens op een kleine of grotere afstand van hun lichaam.



© francisgastmans.com

Je ik-wand creëer je in interactie met anderen én met je omgeving. De verschillende grenzen die jij hanteert worden zichtbaar voor anderen en voor jezelf via jullie interacties. Afhankelijk van de situatie zal je bv. je fysieke grens toch dichterbij je lichaam beleven, bv. wanneer je geklemd staat tussen andere mensen in een overvolle trein. Hetzelfde geldt voor al je grenzen. Waar die zich situeren voor jou is afhankelijk van jouw *beleving*, de personen waarmee je op dat ogenblik in interactie bent én de context. Waar jouw ‘buitengrens’ zich situeert werd je in veel gevallen aangeleerd want je hebt geleerd hoe te reageren bij ontmoetingen.

Enkele persoonlijke ervaringen met mijn ik-wand

• *Op een receptie komt iemand die ik niet ken erg dicht bij mij staan en spreekt me aan met mijn voornaam om dan ongevraagd zijn mening te geven. (Alle deelnemers hebben een badge gekregen met daarop hun voornaam) Ik voel me ongemakkelijk en zet een pas achteruit. Ik ervaar dit als een ongewenste nabijheid. Er is een grens overschreden, echter niet alleen een fysieke grens. Ik merk dat ik als ‘persoon’ niet wordt gerespecteerd. Er is immers ook een relationele grens. Niet iedereen mag me zomaar als een ‘beste vriend’ benaderen.*

• *Ik zit in de trein en lees een boek. Even verderop geniet iemand van zijn favoriete muziek echter zonder oortjes. Dat betekent dat iedereen mee mag genieten van de muziek. Ik sta recht en vertel de persoon dat ik lees en vraag op een vriendelijke toon om het volume lager te zetten. Eerst is er verzet maar wanneer hij de blikken van de andere, zwijgende, reizigers ziet gaat het volume lager. Terug op mijn plaats voel ik dat er een 'geluidsgrens' bestaat voor mij: welke geluiden laat ik wel toe en welke niet, in welke situatie?*

• *Ik heb vaak gereisd in India en ervaren hoe veel mensen er anders omgaan met hun persoonlijke ruimte en die van anderen. Ik verblijf in de hoofdstad Delhi. Ik neem daar vaak de metro, dat is snel en handig. Bij een rit in een overvolle trein, kreeg ik een zitplaats aangeboden (ik lijk een beetje op een oude man). Wanneer de trein een scherpe bocht neemt verliezen meerdere mensen hun evenwicht. Een man komt op mijn schoot terecht. Hij lacht en beslist om ... te blijven zitten.*

Iedereen lacht. Ik heb het moeilijk met het fysiek contact. Niet alleen mijn fysieke grens is overschreden maar ook mijn persoonlijke ruimte.

• *Mijn kleindochter van twee kan erg geconcentreerd spelen. Toch gebeurt het dat ze tijdens het spel plots haar wijsvinger naar haar oor brengt en zegt: "Hooft" Dan is het mijn opdracht om te ontdekken waar zij naar verwijst. Ditmaal was het een hondje dat 'ongerust' blafte, buiten, ver weg. Vaak luistert ze aandachtig naar de geluiden in haar omgeving. Van jongs af aan viel het me op dat ze een scherp gehoor heeft. Haar gehoorgrens ligt erg ver. Haar aandacht en haar 'oor' reiken zeer ver. Die verre geluiden zijn 'van haar', tot daar reikt haar grens, haar wereld.*

Heb jij gelijkaardige ervaringen, prettige, onaangename, vervelende of ronduit agressieve ervaringen? Neem ze even terug in herinnering.

Welke grenzen werden er geraakt? Hoe herken je ze? Hoe flexibel zijn ze? In welke omstandigheden gelden ze uitdrukkelijker dan in andere? In welke context ervaar je je gevoeliger dan anders?

De twee kanten van het verhaal

Door je ik-wand kan je én ‘jezelf’ onderscheiden van ‘de anderen’ én de anderen zien als afzonderlijke mensen. Op dat onderscheid en die autonomie is onder meer ons sociaal-, economisch- en juridisch systeem gebouwd. We kunnen verantwoordelijkheid, aandeel, bezit of schuld toewijzen aan iemand. We kunnen afspraken maken en eisen dat die door dezelfde persoon worden nagekomen.

De ik-wand geeft je vrijheid en ruimte en tegelijk een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Binnen die wand ben je veilig. Dan ervaar je de wand als ‘afscherming’. Je kunt je steeds terugtrekken in ‘jezelf’. Je kunt je daarbinnen verschuilen wanneer je je bedreigd voelt. De ik-wand laat bv. toe om in stilte te mediteren. Wie wil mediteren sluit verschillende grenzen af.

De ik-wand laat creativiteit toe. Je hoeft niet te doen wat de anderen doen, je mag anderen op een afstand houden. Zo ontdek je dat je binnen je ik-wand je talenten vindt en dat je daar mee ‘naar buiten’ dient te komen om ze te kunnen ontwikkelen. Sommigen ontdekken de kunstenaar in zichzelf en dat ze buiten de hun aangeleerde grenzen moeten treden.

De andere kant van het verhaal betekent echter dat je door het creëren van een ik-wand je tegelijk je hebt afgesneden van de ander. Althans in je beleving ben je afgescheiden want je bent niet ‘oneindig autonoom’. Je kunt als individu wel autonoom ademen maar de lucht (en de luchtvervuiling) deel je met *alle* levende wezens op aarde. Alle levende wezens zijn omgeven door lucht, lucht kent geen grenzen. Je bent afhankelijk van lucht rond jou en in je lichaam zoals een vis wordt omgeven door water. Niemand beschikt over een eigen luchtbel.²⁴

Door de ik-wand creëer je een ‘ik—zij’ relatie en heb je als opdracht (de opportuniteit? de uitdaging? de moeilijkheid? het probleem?) om

²⁴ Daarom is het verkopen en kopen van ‘schone lucht’ zo’n pervers idee.

de verbinding daartussen te verzorgen, en wel zo dat je er beiden ‘vollediger’ door wordt én zo dat je beter je ‘zelf’ kunt ontwikkelen en uitdrukken buiten die wand, in het open, vrije gebied in het midden.²⁵

De sterke nadruk op je autonomie heb je vanuit het aangeleerde, alomtegenwoordige lijnig-causaal denken. Een denken dat sterk is in het onderscheid maken tussen fenomenen om ze vervolgens in stukjes te verdelen en ze te onderzoeken.

Wanneer je systemisch kijkt zie je dat je als ‘autonoom systeem’ een interafhankelijk en actief deel bent binnen meerdere ‘omvattende systemen’ die op hun beurt interafhankelijk en actief deel zijn van het ‘totale systeem’.

Vanuit een lemniscatische visie zie je dat de ik-wand geen ‘hard gegeven’ is (letterlijk en figuurlijk). Je wand bestaat uit je *beleving* en door het te *benoemen*. Je autonomie is een creatief proces dat ieder moment zichzelf schept vanuit die interafhankelijkheid. De ik-wand heeft zo bekeken geen vorm, geen consistentie, geen vastheid. In werkelijkheid bestaat ze niet zonder dat jij ze creëert. De ik-wand is een menselijke creatie omdat de mens nood heeft aan autonomie.²⁶

*Je bent een ‘autonoom systeem’
binnen het grotere systeem van het leven
en dat werkt dankzij de ‘autonomie’ van alle
levende wezens tegelijk met hun
interafhankelijkheid.*

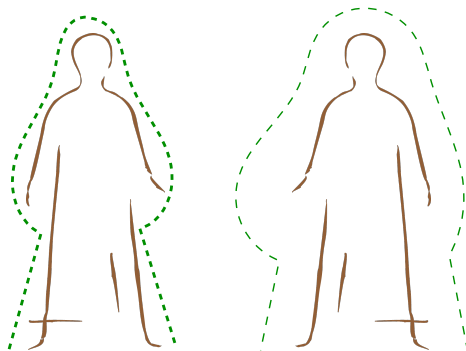
²⁵ Lees meer in: *Hoe hou je het gesprek ‘in het midden’?*

²⁶ Lees meer over de lijnige manier van kijken, de systemische visie en het lemniscatisch grondpatroon in de tekst *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

Flexibel omgaan met de ‘doorlatendheid’ van je ik-wand

Je ik-wand functioneert zowel voor het verkeer van ‘buiten’ naar ‘binnen’ als voor de stroom van ‘binnen’ naar ‘buiten’. Je beslist wat en hoe je iets uitdrukt, op welke wijze je iets toont of doorgeeft. Jij beslist hoe jij je openstelt voor wat vanuit de ander naar jou komt en hoe je dat ontvangt. Jij beslist hoe doorlatend je ik-wand is. D.w.z. jij bepaalt (ook weer aangeleerd) hoe groot of hoe klein de openingen zijn in je ik-wand én in welke richting ze op dit moment werken, naar binnen of naar buiten gericht. Op ieder moment kan je dit wijzigen. Je leert in het leven dat je beschikt over de mogelijkheden om je ik-wand meer of minder doorlatend te maken.

Het is deel van de aan te leren *levensvaardigheden* om flexibel te kunnen omgaan met je ik-wand.



© Francis Gastmans

- Je kunt je helemaal openstellen en dan neem je alle indrukken van buiten onmiddellijk in je op zonder terughouding, zonder kritische reflectie. Je neemt ze dan ongefilterd binnen je wand. Er komt dan teveel binnen (informatie, emotionele signalen, geluiden, geuren, beelden, enz.) en je laat teveel ongecontroleerd naar buiten vloeien (gedachten, gevoelens, emoties, enz.). Onnodig te zeggen dat de kans groot is dat je dan overspoeld wordt. Alles wat je opneemt binnen je ik-wand moet je immers een plaats geven en je moet er iets mee

doen.²⁷ Alle levende wezens hebben een systeem om dat wat ze opnemen te ‘verteren’ of te ‘verwerken’ en de afvalstoffen te verwijderen. ‘Er helemaal niets mee doen’ betekent dat je de ervaring wegstopt op een ‘vergeet-plek’ (die zichzelf niet vergeet!).

Zo’n volledig open houding kan wél heerlijk aanvoelen wanneer je bv. ontspannen ligt in een grasveld en naar de wolken kijkt of wanneer je wandelt in een bos.

In de omgekeerde richting betekent een volledig open wand dat je op iedere impuls reageert met een onmiddellijke, primaire reactie; dat je gevoelens en emoties ‘uitbraakt’; dat je gedachten zonder meer verbaal en non-verbaal er uit gooit; dat je geen rekening houdt met hoe de ander kan of zal ontvangen wat je in haar richting stuurt.

- Je kunt je wand ook beperkt open stellen. Dan neem je de indrukken die op je af komen maar in beperkte mate op. Je zult ze eerst door een filter halen; je zult ze meer of minder aandachtig of kritisch bekijken alvorens binnen te laten.

In de omgekeerde richting zal je omzichtiger tonen wat er in je leeft. Je zult niet op iedere impuls ‘spontaan’ reageren. Je zult aandacht hebben voor de sociale ‘spelregels’ in de context waar je op dat ogenblik bent.

- Wanneer het nodig is, kan je je wand volledig sluiten of zeer hard maken zodat er niets naar binnen kan. Je weigert dan om iets op te nemen, je weigert ieder contact (fysiek of emotioneel of psychisch of sociaal). Soms ervaar je de interactie zo agressief (fysiek, emotioneel, psychisch, sociaal) alsof iemand met veel kracht toch iets binnen jouw wand wil duwen. Bijvoorbeeld wanneer iemand je wil overtuigen of niet ophoudt om jou te dwingen op een bepaalde manier te kijken en te reageren of wanneer iemand je fysieke integriteit bedreigt. Dan voel je dat je je grens (je ik-wand) sterk moet verdedigen.

In de omgekeerde richting is het soms nodig om je volledig af te sluiten en niets naar buiten te laten ontsnappen. Zwijgen en niet

²⁷ Lees meer in: *Hoe je zelf ‘feiten’ creëert. Vier soorten feiten*

handelen is dan de boodschap.

Té nauwe of té gesloten grenzen hebben als nadelen: je mist kansen die worden aangeboden; je neemt niet waar wat er zich aandient; je groeit op zonder verwondering; je toont niet wat er in jou zit en wat je wilt delen; je bereikt niet wat je wilt bereiken; enz.

De schaduwzijde is dat wanneer je dermate bang bent of zelf-vertrouwen mist dat je voortdurend je ik-wand erg gesloten houdt. Dan beleef je je wand als een 'schild' of een 'afscherming'. Je loopt dan rond met de vraag "Hoe bewaak ik mijn grenzen?"²⁸

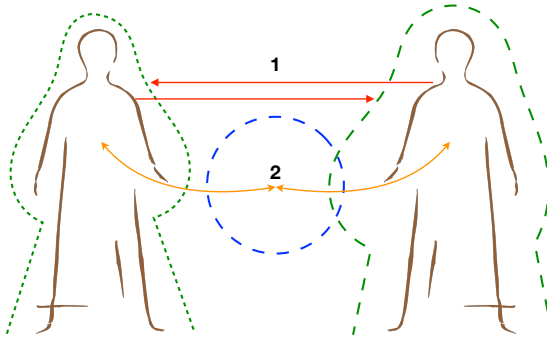
Hoe je omgaat met je ik-wand en met die van de anderen kan je aanleren, afleren, wijzigen, herzien, herijken. Je bent niet verplicht om je steeds open te stellen, noch ben je verplicht om voortdurend de openingen te vernauwen. Hoe je het vandaag doet, heb je geleerd. Het is aangeleerd gedrag. Je ouders, familie, opvoeders, leraren, mentors, predikers, enz. toonden je waar je je wel of niet voor mag of moet openstellen en waar je je wel of niet mag en moet tegen verzetten.

Flexibel omgaan met je ik-wand houdt in dat je zicht krijgt op de 'opening' die jij toelaat in je wand. Daar spelen flink wat sociale normen in mee. Zo leven veel mensen met de norm dat je niet gewoon 'nee' mag zeggen, zonder je er voor te verantwoorden. Dit is een belemmerende overtuiging.

Wanneer je vaardig omspringt met je ik-wand, zal je makkelijker datgene wat naar je toekomt eerst nog even buiten jou kunnen houden. Het flexibel hanteren van je ik-wand is belangrijk wil je leren om de zaken 'in het midden' te laten liggen. Je laat het eerst even 'in het midden' liggen (2) alvorens te besluiten wat je er mee doet, alvorens te kiezen hoever je je er voor wilt openstellen.²⁹

²⁸ Lees het [bericht van 13/9/21](#): *Acht vragen (14) Hoe bewaak ik mijn grenzen?*

²⁹ Lees meer in: *Hoe hou je een gesprek 'in het midden'?*



© Francis Gastmans

Of jij je ik-wand ziet als ‘afscherming’ dan wel als ‘raakvlak om te verbinden’, hangt niet alleen af van de interactie met de ander. Het gesprek dat je hebt met jezelf (met je ‘zelf’) bepaalt in grote mate het beeld. Zelfvertrouwen (vertrouwen in je ‘zelf’) is de basis om vertrouwen te kunnen krijgen. Zelf-mededogen kan je daar bij helpen.³⁰ Klagen, zielig doen, anderen verwijten, e.d. helpt niet, integendeel. Wanneer je de grenzen ziet als een ‘afscherming’ is de kans groot dat je een defensieve houding aanneemt of zelfs (onbewust) een aanvallende houding. In beide gevallen is dit een ‘zwakke’ positie. Wanneer je je grenzen ziet als een ‘verbinding’ is de kans groot dat je zoekt naar mogelijkheden om op een gezonde manier te verbinden en dit uit te stralen.

Afhankelijk van de context ga je een andere gewenste afstand ervaren tussen jou en de anderen waarmee je op dat ogenblik in interactie bent. Je beleeft een grens duidelijker op het ogenblik dat je meent dat je die moet beschermen of verdedigen. Je beleeft je grenzen (fysieke, emotionele, psychische, enz.) het sterkst wanneer die brutaal worden benaderd of wanneer er gevaar dreigt. Voor een vlotte interactie is het nuttig om flexibel en respectvol om te gaan met je ik-wand en met de grenzen van de ander (haar ik-wand). Soms is het goed dat je minder doorgang verleent aan de emotionele buien of stormen die in jou

³⁰ Lees de paragraaf over mededogen in de tekst *Medeleven Empathie Mededogen*

woeden. Het is vaak meer dan nuttig om minder luikjes in je wand te openen voor je primaire reacties. Anderzijds, wanneer het van binnen 'kookt' of sterk stuwt en je vernauwt de openingen in de wand tot kleine spleetjes ... komt alles er met meer kracht uit (denk aan een fluitketel of aan een tuinslang).

Behalve het leren hanteren van je ik-wand vergt dit ook het leren effectiever je fysieke, gevoelsmatige en emotionele energie te hanteren. Energie is op zich neutraal, *hoe* je het inzet bepaalt of het positief en constructief werkt dan wel negatief en destructief.

Meerdere 'vensters' en plekken om te verwerken

Wanneer je waarneemt kies je welk 'venster' je gebruikt: welke zintuigen gebruik je en waar verwerk je de input (in het hoofd, het hart of in het handelen)?.

Je kiest in welke mate je de 'vensters' open laat staan. Door het gegeven dat de ingang van vier fysieke zintuigen zich in je hoofd bevindt (zien, horen, ruiken, proeven) hanteer je het *hoofd* met een bevoorrechte positie. Je hebt daarenboven de indruk dat alle input in je hoofd wordt verwerkt. Om *fysiek* te voelen heb je je huid en je handen en voeten nodig. Fysiek voelen legt de link met voelen met het hart. Maar je kunt ook zien en horen met het hart, zelfs al zie en hoor je fysiek minder met je ogen en je oren. Het *hart* is een zintuig!

Waarnemen vanuit het *handelen* doe je wanneer je iets met de ander samen doet en je aandacht gaat naar de fysieke activiteit van het samen handelen (bv. samen sporten, zingen in koor, samen dansen, samen een huis bouwen, samen een tocht ondernemen).

De gewone stand van de 'vensters' is open, je sluit ze minder of meer wanneer je geen input wilt vanuit een of enkele van die richtingen. Wanneer je bv. mediteert of een boek leest zal je een aantal ingangen sluiten.

Het overwicht van het verwerken van alle input in het hoofd, het rationeel verwerken, is een aangeleerde en voortdurend bevestigde

houding (*rationele, analytische* intelligentie). Toch wordt alle input tegelijk in het hart en in het handelen verwerkt. Alleen, het gebeurt onbewust, je geeft er geen aandacht aan omdat het jou niet werd aangeleerd en je het niet hebt geoefend. Pas in de jaren negentig kwam er aandacht voor *emotionele* intelligentie. Voor *sociale, creatieve* en *praktische* intelligentie zijn er nog te weinig pleitbezorgers.

Wie beleef je binnen je ik-wand?

Bij de vraag “Wie ben je?” of “Wie ben ‘ik’?” kijk je naar wat er zich binnen je ik-wand afspeelt. Als kind reeds ervaar je dat er binnen je wand ‘iemand’ leeft; het lijkt er op dat vanuit één punt alle keuzes worden gemaakt en beslissingen worden genomen. “Dat ben ‘ik’ dus.” is een logische gevolgtrekking. Via je leerproces en de interactie met anderen worden begrippen als ‘karakter’, ‘persoonlijkheid’, ‘talenten’ en ‘handicap’ e.d. deel van je woordenschat. Deze begrippen wijzen op processen binnen je ik-wand. Toch worden ze al vrij snel, onder invloed van je omgeving, tot ‘objecten’ gemaakt. Je leert dan dat je een bepaald karakter ‘bent’ en dat je een bepaalde persoonlijkheid ‘bent’. Sommigen wijzen er op dat je bepaalde elementen van je voorkomen en gedrag reeds bij je geboorte hebt meegekregen als ‘harde gegevens’, via de genen. “Je bent helemaal je grootvader.” Anderen zullen er op wijzen dat wat er zich binnen de ik-wand afspeelt voor het grootste gedeelte aangeleerd is. Gaandeweg in je leven neem je bepaalde patronen in je gedrag waar en herken je ze vaker. Je vertrekt niet iedere dag van nul. Je bouwt op, je ontwikkelt, echter niet toevallig of zonder een voor anderen herkenbare lijn. Je ontdekt binnen jou zaden voor talenten die klaar liggen om te ontwikkelen, net zoals er zaden zijn voor belemmeringen. Je kunt vele kanten op, afhankelijk van de steun die je krijgt van je omgeving. Je voelt dat je ‘binnenkant’ niet verder kan zonder een positieve ‘buitenkant’.

Wanneer je praat over ‘ik’, wijs je dan op het geheel van elementen die zich binnen je ik-wand bevinden? Je ik-wand bouw je op, onderhoud je of verander je in interactie met wat zich ‘buiten’ jou bevindt. Ieder moment is er een fysieke, rationele, emotionele uitwisseling. De externe invloed heeft een zeer grote impact op wat er zich binnen je ik-wand afspeelt. Je oordeelt, besluit, leert, maakt keuzes, beslist en handelt niet louter op basis van wat zich binnen in jou afspeelt. Is je ‘ik’ beperkt tot wat er zich binnen de ik-wand afspeelt of maakt het evenzeer deel uit van de wereld van interacties daar buiten? Is je ‘ik’ enkel van jou alleen of is het het resultaat van de interacties? Hoe autonoom is je ‘ik’ werkelijk? Kan er een ‘ik’ bestaan zonder de ander?.

“Wat is er dat gedurende gans mijn leven onveranderd blijft?” is een vaak gestelde vraag. Als mens zoek je binnen je ik-wand naar een ‘vast punt’, een ‘ik’, een ‘kern’, een ‘ziel’, een ‘geest’ of een ‘zelf’. Afhankelijk van je grondpatroon kom je uit bij: a) ‘het’ *is* er, er is een duidelijk afgebakend ‘iemand’, ‘iets’ wat het louter fysieke overstijgt (*lijnig* patroon); of b) wat er ‘is’ beweegt veelzijdig, in verschillende richtingen en is dynamisch, maar toont daarin een vast patroon (*systemisch* patroon); of c) er ‘is’ geen onveranderlijk vast punt maar ieder moment ‘verschijnt’ er een ‘*beleefd middelpunt*’, voor de een nauw verbonden met het eigen lichaam voor de ander zeer wijds verbonden (*lemniscatisch* patroon).³¹

Is de homunculus terug?

Soms heb ik het gevoel dat we terug zijn bij de tijd dat men zich voorstelde dat het ‘ik’ een centrale sturende figuur is, een persoontje die de controle heeft over alle gevoelens, gedachten en handelingen het verhaal van de *homunculus*. Een ‘mannetje’ in ons lichaam is een zeer oude voorstelling; ze is terug te vinden in veel voorstellingen door de eeuwen heen in veel culturen. In dat beeld woont het ‘ik’

³¹ Meer in de tekst *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

ergens in het lichaam.

In de negentiende eeuw kwam met de opkomst van de psychologie een reeks verhalen tot stand die vertelden over verschillende ‘ik-ken’ in ons lichaam: een ‘hoger ik’, een ‘lager ik’, een ‘ego’, het ‘bewuste ik’ en het ‘onbewuste ik’, enz. ‘Ik’ en ‘zelf’ vielen voor velen toen samen.

Sommige psychologen, coaches en begeleiders hanteren technieken, beelden en opstellingen waarbij ze houten blokjes of Lego poppetjes inzetten. Dit is best creatief. Het nadeel is echter dat door het spel op deze manier te spelen hiermee onbewust een oud beeld van de mens en van het ‘ik-bewustzijn’ wordt doorgegeven. Zowel bij de fysieke opstellingen als bij de tekeningen of de opstelling van poppetjes wordt een ik-figuur als ‘representant’ in het midden geplaatst. Daarrond komen voorwerpen die de context uitbeelden wat als de ‘ik-grens’ wordt aangeduid of personen waarmee de ik-figuur interactie heeft. Het beeld suggereert dat de ‘grens’ een constructie is alleen van de ik-figuur en dat die grens los staat van de ‘ik’. Dit klopt echter niet met de werkelijkheid. De ‘grens’ is deel van je ‘ik’, je kunt ze onderscheiden maar niet scheiden! Je kunt er nooit uit, net zoals je niet even letterlijk naast je lichaam kunt gaan staan. Een ander aspect, de fysieke opstellingen of die met poppetjes geven de suggestie dat je driedimensionaal werkt. In werkelijkheid wordt gehandeld en naar het spel gekeken met een tweedimensionale bril. Het is net zoals je naar de sterren kijkt en sterrenbeelden ziet. Je ‘weet’ dat de ruimte driedimensionaal is maar je beleeft het als een koepel en bespreekt wat je ziet ook op deze manier. Er zijn geen sterrenbeelden! Er is geen ‘ik’ met een grens er rond!

De voorstelling van een ‘ik’ dat ergens zelfstandig in je lichaam of je brein huist, sluit wel makkelijk aan bij je *dagelijkse* ervaring. Je voelt dat er ergens een centraal punt is van waaruit beslissingen worden genomen en dat verantwoordelijk is voor je bewuste leven. Wanneer je in stilte zit, kan je je ‘ik’ waarnemen, zo meen je. Wie stelt de vragen en geeft de antwoorden wanneer je in ‘jezelf’ praat? Op andere momenten ervaar je de ‘stem van het geweten’ als een persootje in

jou. Is de stem deel van je ‘ik’? Tenslotte, wie draagt de verantwoordelijkheid voor wat ‘ik’ doe?

In 2015 verscheen de animatiefilm “Inside Out” waarin vijf ‘basisgevoelens’ van de hoofdpersoon worden weergegeven als vijf figuren in haar binnenste die met elkaar in interactie gaan.³² Geen enkel van de afzonderlijke vijf ‘innerlijke personen’ valt samen met het ‘ik’.

Toch blijft ook hier het beeld van een gepersonaliseerde innerlijke controlerende centrale.

Vanuit de grondpatronen naar ‘ik’ kijken

Al de voorstellingen van een ‘ik’, een ziel of een persoontje als zelfstandige entiteit in je lichaam is een ‘logische’ conclusie wanneer je vanuit het *lijnig grondpatroon* naar jezelf en naar ‘leven’ kijkt.³³ Het lijnig grondpatroon ontwikkelde zich van bij de eerste menselijke wezens. Het is nog steeds het basispatroon voor ons waarnemen, denken, kiezen en handelen. Via dit grondpatroon zal je de fenomenen en ervaringen indelen in waarneembare en behandelbare eenheden en ze beoordelen op ‘winst’ of ‘verlies’, ‘veilig’ of ‘onveilig’. Het lijnig grondpatroon is een *overlevingspatroon*. Nog te vaak wordt gedacht dat dit patroon de motor en de sturing is van de ‘evolutie’. Vanuit dit grondpatroon maak je van ‘ik’ en van ‘leven’ (wat *processen* zijn!) een *object*; je praat over ‘het ik’ en ‘het leven’. Je gaat nog een stap verder en je gaat je dit zelfs toe-eigenen en praat over van ‘mijn ik’ en ‘mijn leven’, alsof jij ‘leven’ kunt bezitten en alsof ‘ik’ jouw *eigendom* is.

Vanuit het *systemisch grondpatroon* beleef je het anders. Dan ervaar je als ‘ik’ en ‘leven’ als *netwerk-processen*. Er is sprake van meerdere

³² [https://nl.wikipedia.org/wiki/Inside_Out_\(2015\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Inside_Out_(2015)) De film volgt de emoties van het meisje Riley. Alle mensen - is het uitgangspunt - worden geleid door hun emoties: Plezier, Angst, Woede, Afkeer en Verdriet. De gepersonifieerde emoties wonen in het hoofdkantoor, het controlecentrum in de geest, waar ze haar adviseren in het alledaagse leven. Ook beheersen ze de herinneringen en sturen ze naar de langetermijne-heugen.

³³ Meer over de grondpatronen in: *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

elementen die interactief met elkaar zijn verbonden. Een ‘ik’ kan er nooit zijn zonder interactie met een ‘ander’. “*Een ‘ik’ is een fenomeen in meervoud.*”, zegt men in sommige Afrikaanse culturen. Daar heeft men dit reeds eeuwen geleden aangevoeld. Het wordt tijd dat je leert systemisch waar te nemen en te denken en je een werkelijke *driedimensionale én dynamische voorstellingen* te maken van jezelf en van de wereld waar je een onlosmakelijk onderdeel van bent.

Vanuit een lemniscatisch perspectief beleef je de ‘werkelijkheid’ nog anders. Je ervaart een *dynamisch, nooit eindigend proces* (dus niet als een ‘iets’), een voortdurende beweging van zich vormen en omvormen, stabiliseren en destabiliseren, opbouwen en afbreken. Je ‘ik’ groeit en ontwikkelt zich van bij je geboorte tot aan je dood via verhalen die je jezelf vertelt vanuit de beleving van die dynamieken.

Je ‘ik’ is het innerlijk beeld dat jij vormt van je ‘beleefde processen vanuit het eerste-persoon perspectief’ en dat je weergeeft in de verhalen en de beelden die je daar voor gebruikt.³⁴

³⁴ Over het eerste-persoon perspectief lees je meer in het inleidend hoofdstuk

Je creëert je eigen Umwelt

Het begrip ‘Umwelt’

- *We lopen door de Vrijheidstraat in Hoogstraten. Ik hoor vogels (koolmezen, pimpelmezen), hij niet. Ik zie de speciale stoeptegels (licht gekleurd met een tekst of een tekening) die ogenschijnlijk willekeurig verspreid in het voetpad liggen, hij niet. Ik luister naar zijn verhaal en tegelijk neem ik allerlei zaken waar, hij niet, hij praat gewoon verder. Toch moet hij even aandacht geven aan zijn evenwicht wanneer hij bijna struikelt.*
- *Mijn kleindochter van drie bouwt enthousiast met Lego een huis op het tapijt. “Die hond heeft pijn.”, zegt ze plots. Ik hoor geen hond, kijk naar buiten en zie niets. “Welke hond?” vraag ik. “Luister,” zegt ze. En dan hoor ik heel ver weg een jankende hond. Haar wereld van geluiden reikt op dat moment minstens vijfhonderd meter ver, vanuit een gesloten ruimte!*
- *Naar een museum gaan was een luxe en die heeft ze nooit gekend. Ik geef haar een museumpas en samen bezoeken we het Fotomuseum. Toevallig is er werk van een fotograaf die naast zijn professioneel fototoestel ook zijn smartphone gebruikt. Haar wereld verandert want ... zij heeft toch ook een smartphone in haar zak! De weken daarop krijg ik foto's van insecten in haar buurt, van mensen in allerlei grappige houdingen. Later ontdekt ze lijnen in haar foto's en vertel ik haar over het begrip 'patronen' om er naar te kijken.*

Voor Jakob von Uexküll (1864-1944, een Baltisch-Duitse bioloog en expert dierengedrag) bewoont elk levend wezen een eigen wereld die hij ‘Umwelt’ noemde. De structuur van die wereld wordt grotendeels bepaald door de soort waartoe een schepsel behoort, door zijn fysiologie, zijn gedrag en zijn omgeving, maar deze wereld openbaart zichzelf alleen door individuele subjectieve ervaring. Een Umwelt is specifiek het deel van de interne en externe wereld dat een dier (ook de mens) kan voelen en ervaren: het is zijn perceptuele wereld. von Uexküll vergeleek het lichaam van een dier met een huis. “Elk huis

heeft een aantal ramen”, schreef hij, “die uitkomen op een tuin: een lichtraam, een geluidsraam, een reukraam, een smaakraam en een groot aantal van voelbare ramen. Afhankelijk van de manier waarop deze ramen zijn gebouwd, verandert de tuin zoals deze vanuit het huis wordt waargenomen. De tuin lijkt geenszins een onderdeel van een grotere wereld. Het is eerder de enige wereld die voor het dier bij zijn huis hoort: zijn Umwelt. De tuin die voor ons mensen verschijnt, is fundamenteel anders dan die welke zich aan andere dieren vanuit hun huis voordoet.”

von Uexküll verhief de innerlijke werelden van mensen niet boven die van andere diersoorten. In plaats daarvan behandelde hij het Umwelt-concept als een verenigende en nivellerende kracht. Het huis van de mens is groter dan bv. dat van de teek, met meer ramen die uitkijken op een ruimere tuin, maar wij zitten nog steeds vast in een huis en kijken naar buiten.

Onze Umwelt is beperkt ook al voelen we dat gewoon niet. Voor ons voelt het allesomvattend. Het is alles wat we kennen en weten, en dus verwarren we het gemakkelijk met alles wat er te weten valt. Dit is een illusie, een illusie die elk dier deelt.³⁵

Het geheel van wat ‘de mens’ kán en niet kán waarnemen, onderzoeken en weten, al of niet met behulp van technische middelen en technologie, noem ik de ‘*mensen-werkelijkheid*’. Het is de afgesproken ‘werkelijkheid’ van mensen - "Zo is de wereld! Dit is de werkelijkheid!" - uitgedrukt in menselijke begrippen en conventionele talen.³⁶ Alle andere dieren leven in een andere ‘werkelijkheid’, ieder soort in hun ‘werkelijkheid’. De olifant beleeft de ‘werkelijkheid’ van bv. bomen, struiken, gras en water gans anders dan de muis of de arend. ‘Dé werkelijkheid’ bestaat niet, dat is louter een abstract begrip, zonder invulling. Tenzij je de 'werkelijkheden' van *alle* dieren

³⁵ Ed Yong, *An Immense World - How Animal Senses Reveal the Hidden Realms Around Us*, Vintage - Random House, 2022

³⁶ Je leest meer in het hoofdstuk ‘Werkelijkheid - Tijd’ in het boek *Eigenzennige gedachten*

daarin insluit, maar die kán je als mens niet kennen en in veel gevallen je zelfs niet voorstellen en dus kan je 'dé werkelijkheid' nooit vatten.

Het begrip 'Umwelt' is een erg zinvol en verstandig begrip voor dat deel van de mensen-werkelijkheid (die je deelt met alle mensen) dat wordt bepaald door de persoonlijke subjectieve waarnemingservaringen van elk individu. Het 'huis' in de metafoor die von Uexküll gebruikt is je lichaam. Jouw Umwelt bestaat uit hoe jij de wereld in en rond jou waarneemt, ervaart en interpreteert. Je kunt niet waarnemen vanuit het 'huis' van bv. je hond en je ziet bijgevolg niet zijn tuin, zijn Umwelt. Evenmin kan je waarnemen vanuit het 'huis' van een ander mens, hoezeer die ook op jou lijkt en je de 'mensen-werkelijkheid' met hem deelt, en bijgevolg neem je niet naar zijn/haar tuin waar, zijn/haar Umwelt! Jouw Umwelt valt niet samen met die van de mensen met wie je relatie hebt of die je ontmoet. Jij ziet niet wat zij zien, jij ruikt niet wat zij ruiken, enz. Jouw focus en aandacht is niet gericht op datgene waar de ander op gericht is.

Het begrip 'Umwelt' houdt iets anders in dan de begrippen 'omgeving' of 'context'. Het is een actief gebeuren dat vertrekt vanuit jou, waarbij je je zintuiglijke tentakels uitsteekt om 'informatie' te ontvangen. Welke zintuigen gebruik je? Hoe ver steek je ze uit, hoe ver reiken ze? Hoe intens beleef je ze? In welke mate heb je ze ontwikkeld? Je Umwelt wijzigt zich een beetje telkens jij je beweegt en het wijzigt veel wanneer je je verplaatst naar andere omgevingen en in contact komt met andere mensen. Alles hangt af van *wat* je waarneemt op dat ogenblik en *de mate waarin* je dat doet.

Umwelt is jouw *creatie* van wat je waarneemt in jou en rondom jou. Vanuit jouw 'huis' creëer je zo *jouw* 'feiten'. Aangevuld met je overtuigingen, waarden, principes en normen waarmee je je waarnemingen tot een geheel maakt, interpreteert, verklaart en zin geeft, creëer je zo *jouw* 'werkelijkheid' (als onderdeel van de 'mensen-werkelijkheid'). Alle misverstanden en alle ruzies vetrekken vanuit de onwetendheid dat mensen binnen een eigen Umwelt leven.

Hoe neem je waar?

Bij ‘zintuigen’ denk je meer dan waarschijnlijk aan: oren, ogen, neus, tong/gehemelte en handen/huid. Daarmee kan je horen, zien, ruiken, smaken en tasten.³⁷ Dit lijstje is beperkend, je hebt daarnaast immers nog meer zintuigen. Er is het *evenwichtsorgaan* in je oor dat je helpt om voortdurend je evenwicht te vinden bij al je (te) trage en vooral je (te) snelle bewegingen. Voor Zhuang Zi (de taoïst, 4e eeuw BCE) is *aandachtzaam handelen* een zintuigelijke actie, het mindful handelend waarnemen. En hoe werkt *intuïtief aanvoelen*? Voor boeddhisten is *bewustzijn* of geest ook een zintuigelijke actie. Dat ligt dicht bij de overtuiging dat *denken* een zintuig is.³⁸ *Proprioceptie* slaat op de waarneming van de houding- en bewegingszin via de zintuigen in je spieren en gewichten. Dit voel je bv. wanneer je struikelt en je je lichaam terug ‘bijeen pakt’. De *interoceptie* (van binnenuit waarnemen) biedt je waarnemingen door weefsels in je lichaam (bv. wanneer je voelt dat je dringend moet plassen). Met de *thermoceptie* ben je in staat om temperatuur waar te nemen rondom jou. Daartoe gebruik je de thermoreceptoren. Je hebt aparte receptoren voor warmte en voor koude. Met *nociceptie* vang je alarmsignalen op via de nociceptoren in de huid, je gewrichten en je interne organen. Je brein kan dit omzetten en je pijn laten ervaren, pijn is subjectief. Het *hart* werkt eveneens als een zintuig. Het kan zaken waarnemen die de andere zintuigen niet kunnen vatten. Het is het hart dat het onderscheid kan ontdekken tussen ‘medelijden’, ‘medeleven’, ‘medevreugde’, ‘empathie’ en ‘mededogen’.³⁹ Dat ontdek je niet met je hoofd, niet met je intellect en niet louter met je ogen. En hoe werkt *telepathie*?

³⁷ Deze beperkende lijst van vijf zintuigen hebben we te danken aan Aristoteles in zijn *Anima*. Toch vind je dit lijstje ook terug in het oude India (al voegde de Boeddha er een zesde aan toe) en het klassieke China.

³⁸ De Duitse filosoof Markus Gabriel pleit er sterk voor het denken als zintuig te beschouwen: *De zin van denken*, Boom 2019

³⁹ Lees meer in: *Medeleven Empathie Mededogen*

Sommige mensen combineren zintuigen en bv. zien kleuren wanneer ze iets proeven of proeven iets wanneer ze iets zien.

Jij bepaalt dus zelf hoe groot en rijk je ‘tuin’ is, jouw Umwelt.

Besef tegelijkertijd dat de ander je tegemoet komt met een andere Umwelt. Je ontdekt die door af te stappen van je veronderstellingen en vragen te stellen. *Hoe beleef jij dit? Wat is voor jou belangrijk om waar te nemen in zo’n situatie? Op welke zintuigen doe jij een beroep in zo’n geval? Welk zintuig werkt voor jou nu niet?*

Je kunt jouw Umwelt en die van anderen rijker maken.

Het is eenvoudig (de eenvoudige oplossingen zijn echter vaak het moeilijkst om toe te passen.): aandachtzamer leven⁴⁰, handelen met meer aandacht. Dit betekent in veel gevallen tevens trager handelen. Met iets meer aandacht wandelen, kijken, luisteren, proeven, ruiken. En ook met meer aandacht besluiten, beslissingen nemen, emotioneel reageren, de juiste vraag stellen.

⁴⁰ In het Engels heet dat ‘mindful’ en ‘mindfulness’.

Wat is jouw 'identiteit'?

'Identiteit' is een jong begrip met oude wortels

Het begrip 'identiteit' verschijnt pas na 1945. "Het is de psycholoog Erik Erikson die het aanreikt in zijn boek *Childhood and Society* (1950). Hij erkent het belang van de sociale rollen en de groepslidmaatschappen in de vorming van iemands zelfbesef, dat hij een 'ego-identiteit' noemde." ... "De invloedrijke socioloog Alvin W. Gouldner was een van de eersten die een gedetailleerde definitie van sociale identiteit als zodanig presenteerde: 'Het lijkt erop dat wat er bedoeld wordt met een 'positie', de sociale identiteit is die iemand door leden van zijn groep is toegekend.' (1957) ... "Tegen het eind van de jaren zeventig hadden veel samenlevingen politieke bewegingen die gebaseerd waren op gender en seksualiteit, ras, religie en etniciteit."⁴¹

Dit neemt niet weg dat reeds vele eeuwen voor onze jaartelling er een onderscheid werd gemaakt tussen sociale groepen en er specifieke namen voor bestonden (bv. in Egypte, Griekenland, Mesopotamië, India en China). Het benoemen van groepen ging gepaard met het toekennen van privileges, plichten en rechten, maar ook met uitsluiting en discriminatie. De scheiding van mensen in 'mannen', 'dieren' en 'vrouwen' (in deze volgorde) is een zeer oude classificatie.

Identiteit, identiek, individu

Vrij jong heb je geleerd met 'ik' te spreken wanneer je naar jezelf verwijst en niet meer met de naam die anderen gebruiken om jou aan te spreken. Je leerde dat je als een 'individu' wordt beschouwd en behandeld, naast de andere individuen. Je naam onderscheid je van de anderen. Je leerde dat jouw naam verbonden wordt aan een

⁴¹ Appiah, Kwame Anthony, *De leugens die ons binden - Een nieuwe kijk op identiteit*, Uitgeverij Pluim 2019 (p. 22-25)

‘identiteit’, een beeld dat voor de buitenwereld constant blijft (moet blijven), ook al groei je iedere dag. Met je ‘identiteit’ word je door anderen beschouwd en bevestigd als lid van een groep, een gemeenschap, een cultuur of een land. Wil jij gezien worden als lid van die groep of die gemeenschap? Het is al snel duidelijk dat je in veel gevallen niet kunt kiezen en dat het de anderen zijn die beslissen dat je behoort tot déze familie, déze gemeenschap, dit land en déze nationaliteit. In de meeste gevallen dien je je er bij neer te leggen of er tegen in opstand te komen.

Een ‘identiteit’ is een label, een onzichtbare klever op je voorhoofd. Er zijn zeer veel labels en er kleven meerdere op je voorhoofd. In veel gevallen wordt jou een ‘identiteit’ opgedrongen omdat de gemeenschap je dan een voordeel kan geven of net je zo kan discrimineren.

Zo bijvoorbeeld moet je kiezen tussen hetero of homo zijn. Welk nut heb jij bij deze keuze? In feite geen. Sommige mensen verbergen die keuze omdat ze dit label niet wensen of de negatieve gevolgen daarvan. Sommige mensen herkennen zich hoegenaamd niet in deze duale keuze. Het is in werkelijkheid een van de vele waardeloze, discriminerende keuzes. Wie heeft daar belang bij? Welk belang?

Je ‘identiteit’ is een door de maatschappij bepaald gegeven. Ze is niet van jou alleen. Het zijn sociale en maatschappelijke labels. Je kunt jezelf zien als ‘individu’ met een eigen ‘identiteit’ maar dit is slechts mogelijk indien er anderen zijn die jou herkennen, erkennen en bevestigen. Je kunt niet op je eentje een ‘identiteit’ claimen. Een ‘identiteit’ is per definitie: ‘passen in een erkend vakje’.

Als individu kleven er vele etiketten op jou, afhankelijk van verschillende factoren waarmee men in een maatschappij mensen indeelt en op basis daarvan voordelen geeft, je gewoon met rust laat of discrimineert: gender, huidskleur, sekse, economische positie, geboorteplek van je ouders, burgerlijke stand, schoolse opleiding, diploma, beroep, partner van, kledij, culturele voorkeuren, je bent ‘kind van ...’, je juridisch dossier, een psychiatrisch dossier?, enz.

‘Identiteit’ is een verhaal van sociale rollen

‘Identiteit’ is een sociale realiteit die je samen met anderen creëert, net zoals bv. ‘geld’ en de materiële vormen die je overeenkomt met anderen om die als ‘geld’ te beschouwen. ‘Identiteit’ refereert niet naar een natuurlijke realiteit, er bestaat geen ‘natuurlijke identiteit’.

Dieren kunnen andere dieren en mensen her-kennen uit vorige ontmoetingen. Ze hebben daar gedrag aan gekoppeld en de begrippen ‘veilig’ of ‘gevaar’, ‘lekker’ of ‘ziekmakend’. Nergens is het echter nodig om een concept als ‘identiteit’ te creëren om zich te oriënteren tegenover al de andere dieren (inclusief de mens).

‘Identiteit’ is een menselijk concept en kan een abstract begrip lijken maar is dat niet; het wordt gekoppeld aan zeer praktische, voelbare, tastbare, observeerbare elementen. Je ‘identiteit’ is een maatschappelijk en cultureel bepaald verhaal. De invulling en het gebruik van het begrip wordt bepaald daarom van de cultuur waarbinnen je bent opgegroeid en verschilt van cultuur tot cultuur. Het concept is enerzijds erg nuttig en belangrijk, maar anderzijds ook niet meer dan een verhaal. Het biedt de ‘overheid’ (wereldlijke, sociale en geestelijke machthebbers) de mogelijkheid om verantwoordelijkheden, rechten en plichten aan jou te kunnen koppelen (sociale, financiële, juridische, medische, wettelijke). Men kan je allerlei zaken opleggen en anderzijds kan jij je beroepen op bepaalde rechten en voordelen, net door de gegevens van je ‘identiteit’. Het is wel nodig dat je steeds herkenbaar blijft én dat je steeds dezelfde ‘persoon’ bent. Je mag dan innerlijk ontwikkelen of veranderen en andere functies uitoefenen, voor de maatschappij ‘ben’ jij steeds dezelfde ‘persoon’. Je ‘identiteit’ wordt vaak gekoppeld aan je opleiding en aan een diploma of een getuigschrift dat je ooit hebt gehaald. Je ‘bent’ dan voor eens en voor altijd ‘leraar’, ‘arts’, ‘socioloog’, ‘manager’, enz. zelfs al oefen je dat beroep slechts tijdelijk of zelfs helemaal nooit uit. ‘Identiteit’ is gelijk aan het begrip ‘steeds identiek dezelfde persoon’. Bij een ‘persoon’ horen een aantal sociale rollen. Sommige van die

rollen liggen vast van bij je geboorte: je wordt geboren als zoon/kleinzoon van, dochter/kleindochter van, broer van, zus van, neef van, nicht van. Door de geboorte van een kind ben je: moeder/grootmoeder van, vader/grootvader van, enz. Je kunt dit in de meeste gevallen niet weigeren of veranderen. Enkel bij adoptie wordt verandering toegestaan.

“Waarom zou je dit willen veranderen?” hoor ik sommige lezers zich afvragen. Wel, wat zouden de voordelen kunnen zijn indien je dit ‘geboorterecht’ en deze ‘geboorteplicht’ wél zou kunnen veranderen? Indien je vrij zou kunnen kiezen voor welke persoon jij ‘moeder’, ‘vader’, ‘zoon’, ‘dochter’, ‘broer’ of, ‘zus’ bent (inclusief de juridische consequenties)?

In veel culturen ligt jouw lidmaatschap van een sociale klasse vast; soms expliciet (bv. in India, al is het niet meer officieel, bv. je ‘bent’ een onaanraakbare), vaak impliciet (zoals in veel westerse landen). Soms wordt het opgelegd dat je door je geboorte lid bent van een religieuze gemeenschap of een gesloten sociale groep “Eenmaal als jood geboren, voor eeuwig een jood.”.

Voor velen is hun identiteit het toegangkaartje tot een bepaalde groep, subgroep of gemeenschap. Alle mensen willen tot een groep behoren: een familie of een club, een geloofsgemeenschap, of een bepaalde stroming binnen de filosofie of binnen de kunsten, of een dorp, een gewest of een land. Dan draag je zichtbaar de uiterlijke kenmerken of symbolen of kleuren, dan ken je de ‘taal’ van de groep, dan zing je mee het ‘groepslied’ en erken je de vlag.

‘Ben’ je iemand door je identiteit?

Op de vraag “Wie *ben* jij” kies je voor je antwoord vaak de belangrijkste sociale rol in de context waarbinnen de vraag wordt gesteld. Dan komt een economische functie of status als eerste antwoord: “Ik ben bio-ingenieur.”, “Ik ben leraar.”, “Ik ben verpleegster.”, “Ik ben de manager.”, “Ik ben een coach.”, “Ik ben ... (je beroep of functie).” Op

een ouderavond in een school zal je antwoord zijn “Ik ben de mama van ...”.

Je kunt ook anders antwoorden en een doe-antwoord geven, bijvoorbeeld “Ik werk als leidinggevende in ...”, “Op dit ogenblik zoek ik naar werk dat bij mij past.”, “Ik creëer de decors voor de volgende voorstelling in de opera.”, “Ik verzorg mensen in een zorghuis.”, enz.

Het maakt een wereld van verschil of je een ‘ik ben’-antwoord geeft of een doe-antwoord. In het eerste geval bevestig je het onzichtbare label op je voorhoofd. In het tweede geval kan je specifieker zijn, kan je wijzen op je talenten, verbind je het met een actuele situatie en laat je ruimte dat die situatie morgen kan veranderen.

Je ‘bent’ maar iemand indien je een identiteit ‘hebt’. Het wordt je aangeleerd dat je pas iemand ‘bent’ dankzij je identiteit en het bijpassend label. Dit is nuttig om economische, sociale en maatschappelijke redenen en om je te kunnen controleren (rechten toekennen is een vorm van controle). Enkel via een identiteit kan je tot een groep behoren.

Er zijn daartegenover vele mensen die schreeuwen om de erkenning van een bepaalde identiteit of om een positieve waardering van een specifiek kenmerk. Zij willen gezien worden, erkend worden, gelijk behandeld worden: migranten bijvoorbeeld of kinderen met een ‘kleurtje’, dus geen ‘bleekscheet’ ;-). ‘Rechtvaardig’ worden behandeld geschied maar indien je een erkende sociale positie hebt én die positief wordt gewaardeerd.

Wie wil er zonder identiteit door het leven? Niemand, want elke maatschappij is opgedeeld in hokjes en wanneer je in geen enkel hokje wilt zitten ... val je voor alles uit de boot. Dan word je een ‘zonderling’ (ook een etiket!). Wie het meest wordt gediscrimineerd zijn mensen met een combinatie van ‘foute’ etiketten op het voorhoofd. (bv. hij is zoon van migranten, gelovige moslims én hij is homo en woont samen met zijn vriend die een donkere huiskleur heeft én hij is

doctor in de fysica die (voorlopig) vrijwilligerswerk doet in een centrum dat vluchtelingen opvangt én hij houdt van klassieke Westerse muziek én eet veganistisch).

Een 'identiteit' is nodig omdat 'jezelf zijn' niet op een andere manier door anderen wordt erkend. Kan je je 'zelf' uitdrukken zonder een identiteit, zonder tot een groep te behoren? Wellicht niet.

Je 'bent' geen identiteit, je 'hebt' een identiteit.

*Wie je 'bent' is wat je doet
en hoe je uitdrukking geeft aan je 'zelf'.*

‘Jezelf’, ‘het zelf’, ‘zelf’ of ‘Zelf’?

Vragen genoeg

Het begrip ‘zelf’ slaat op het algemeen gebruikt concept dat je ook in woordenboeken vindt en dat verwijst naar het individueelste aspect van een persoon. Het begrip ‘Zelf’ (met hoofdletter) wijst op metafysisch gebruik dat wordt gehanteerd binnen religieuze groepen of in bepaalde psychologische of filosofische theorieën.

Wat is het ‘zelf’ en waar vind je het? Valt je ‘zelf’ samen met wat leeft binnen je ik-wand? Is het daar de kern van? Indien niet, waar ervaar jij het dan? Schuilt het in je brein of in je hart of in je buik of in de drie samen? Kan er een bewustzijn en een ‘zelf’ zijn zonder lichaam (dat voortdurend verandert)? Valt het überhaupt te lokaliseren? Wat win je er bij indien je het zou kunnen lokaliseren? Is het ‘zelf’ iets statisch of verandert het vaak of is het iets dat zich van nature voortdurend uitvindt? Hoe komt een ‘zelf’ tot stand? Wat heeft de neurologie hier over te vertellen? (Bv. Antonio Damasio heeft het over de ontwikkeling van het bewustzijn → een proto-zelf → een bewust zelf → een autobiografisch zelf⁴²). Wat bedoelen (sommige) boeddhisten met: “Er bestaat geen zelf (los van de mens die dat creëert) en er is evenmin een niet-zelf.”?

Waar is het ‘zelf’ en wat houdt het in?

Op het moment dat een mensje wordt geboren komt ze tevoorschijn met een reeks ‘gegevens’. In de baarmoeder hebben de cellen (onder invloed van de genen) een aantal beslissingen genomen - veelal automatisch, soms echter met enkele lichte afwijkingen. Niet alleen de kleur van het haren en de ogen liggen vast, maar ook: de maximum

⁴² Damasio, Antonio, *Het zelf wordt zich bewust - Hersenen, bewustzijn, ik*, Wereldbibliotheek Amsterdam 2010

Noë, Alva, *We zijn toch geen brein?*, Lemniscaat Rotterdam 2012

grootte; een gevoeligheid voor enkele ziekten en bepaalde chemische stoffes; een gevoeligheid voor bepaalde geluiden en smaken; enz. Het brein dat op een specifieke manier is bedraad bepaalt de acties en reacties van het nieuwe mensje.

Wanneer is er sprake van een 'zelf'? Is die/dat (?) reeds aanwezig bij de geboorte, als zaadje, als potentie of als kern? In welke mate en hoe is die beïnvloedbaar? Wat is het 'origineel' vóór de eerste beïnvloeding? Wat blijft er van over na de beïnvloeding?

Pasgeboren baby's tonen grote verschillen in houding en reactiepatronen. Ouders die twee of meer kinderen hebben kunnen verhalen vertellen over de verschillen van hun peuters, van bij de geboorte. Terecht kan worden gesteld dat de interacties van de baby van bij de geboorte haar eerste keuzes zijn (die wij kunnen observeren), uiteraard onbewust maar wel vertrekend vanuit haar.

Tijdens de zwangerschap heeft de moeder en de omgeving gezorgd voor 'externe input' terwijl de baby zich vormde, bv. via voedingsstoffen, de stem van de moeder en de omgevingsgeluiden. De volwassenen rond de pasgeborene gaan vanaf haar 'eerste moment' onverminderd verder met hun beïnvloeding. Het is echter geen eenzijdige beïnvloeding. De baby reageert op een kenmerkende wijze en beïnvloedt (onbewust) het (onbewust) gedrag van de volwassenen.

Welke onmiskenbare kenmerken toont een baby? Wanneer toont zich iets van een 'zelf'? Wanneer toont zich iets van 'talenten' of liggen die als zaadjes in het kind en is het wachten op de omstandigheden opdat die kunnen kiemen? Wanneer dan wel? Wordt een mens geboren met (een voorkeur voor) een bepaald 'temperament' of 'karaktertrek'?

Ik maak een sprong en zie een kleuter op haar eerste schooldag. De ouders hebben inmiddels honderden keuzes gemaakt die haar leven vormgeven. Zij kan vlot spreken en ze herkent de klanken, de zang en de ritmes van haar moedertaal en het onderscheid met een andere taal. Ze heeft geleerd zichzelf aan te wijzen met 'ik' en de anderen met hun persoonlijke naam (Dirk, Evi, ...) of met een 'verbindingswoord' (pa-

pa, mama, opa, oma, juf, ...). Papa spreek je niet aan met zijn voornaam, anderen doen dat wel. Tegen je zus zeg je 'zusje' en je vriendje spreek je aan met zijn voornaam niet met 'broertje'. Dit gaat ook op voor de huisdieren en dezelfde soort dieren op straat of in het park.

De kleuter is nu een wezentje dat in al haar gedragingen, haar voor- en afkeuren en haar keuzes een cultuur uitdrukt.

Nog een sprong. Daar staat zij, negentien jaar en klaar om een volgende stap te zetten in haar leven. Ze is een jaar in het buitenland geweest, heeft gereisd, andere culturen beleefd, diverse type mensen ontmoet, ze had prettige maar ook onaangename belevingen. Op haar reizen kwamen thema's als 'zelfbeheersing', 'zelfstandigheid', 'zelfbewustzijn', 'opkomen voor jezelf' e.d. aan bod. Ze weet nu wat ze wil en kiest 'haar' richting. Wel stelt ze zich vragen bij wie ze 'is', bij uitingen van haar 'cultuur', bij de verhalen over de 'tradities' in haar streek, bij haar plaats in de 'groep'.

*Valt het 'zelf' samen met hoe jij je gedraagt, je uit en acties onderneemt? Of schuilt het 'zelf' ergens vanbinnen, omwikkeld door opvoeding, socialisatie en keuzes uit het verleden? Valt je 'zelf' samen met je 'identiteit'?*⁴³

Weer twintig jaar of zo later (midlife) komt een moment dat het antwoord op deze laatste vragen dringender wordt, dat het begrip 'zichzelf heruitvinden' niet meer uit de geest valt weg te duwen.

Wie is het die je moet 'heruitvinden'? Tot waar moet je teruggaan om het 'oorspronkelijke zelf' terug te vinden, tot je zevende of tot je derde levensjaar? Ben je als mens een ui waarvan je de schillen een voor een wegneemt om de kern over te houden (een ui heeft geen kern!)? Is er wel een 'kern'? Is de 'kern' wat sommigen de 'ziel' noemen,

⁴³ Appiah Kwame Anthony, *De leugens die ons binden : een nieuwe kijk op identiteit*, Amsterdam: Uitgeverij Pluim, 2019
Brinkgreve, Christien, *De ogen van de ander - De sociale bronnen van zelfkennis*, Uitgeverij Augustus 2009

waarbij ze verwijzen naar je be-ziel-ing? Is het 'zelf' iets, een te lokaliseren plek waar iets aan kan blijven kleven? Hoeveel van wat aan je 'zelf' kleeft kan je loslaten zodat het geen invloed meer heeft? Hoeveel kan je nooit van je 'zelf' los krijgen, om het even hoeveel moeite je ook doet? Of is je 'zelf' het totaal van wat jou heeft gemaakt tot wie en hoe je leeft vandaag (de effecten en resultaten, van de verbindingen met familie en vrienden en diverse ontmoetingen, van de vruchtbare en onvruchtbare keuzes, van de sterke en zwakke invloeden, van de toevalligheden en tegenslagen, ...)?

Nog meer vragen

Onder welke omstandigheden ben je 'niet meer jezelf'? Beschouw je wie je bent vandaag als "Zo ben ik nu eenmaal" of laat je ruimte voor veranderingen? Herken je iets als je 'diepste zelf'? Mag dat veranderen in je leven en in welke mate? Herken je binnen in jou iets als een 'kern', iets dat onveranderd blijft gedurende je ganse leven? Of is je 'zelf' iets dat iedere dag groeit, ontwikkelt en verandert? Misschien iets dat iedere dag opnieuw wordt opgebouwd? Heb je de overtuiging dat je 'zelf' niet helemaal van jou is maar ook een stuk bevat van een groter geheel? Of werd jouw 'zelf' met een doel geschonken door een hogere instantie? Is het begrip 'zelf' gelijk aan het begrip 'ziel'? Valt je 'zelf' samen met datgene wat jij beleeft als je 'opdracht', een taak waarmee je zou zijn geboren? Voel je een plicht om datgene wat je beleeft als je specifieke talenten en kwaliteiten - en die je beschouwt als je 'zelf' - te ontwikkelen voor het goed van de groep of de maatschappij waar je deel van bent?

Waar wijst jij naar wanneer je spreekt over 'zelf'? In het dagelijks gebruik van het woord 'zelf' verwijs je daarmee vaak naar je persoon: mijn 'zelf'. Verwijst het nauwkeurig uitdrukken van het begrip 'zelf' naar een dieper niveau in jou? Een 'boven-persoon-lijk' fenomeen? Ontwikkelt 'zelf' zich zoals je fysieke lichaam en je kennis of is het een vast gegeven waarmee je werd geboren? Hoe werkt het begrip 'zelf' in

je dagelijks leven? Hoe zou jij je ‘zelf’ anders kunnen uitdrukken dan met woorden?

Theorieën en visies over het ‘zelf’ worden bepaald door dezelfde factoren als die welke de vormgeving van je ‘zelf’ beïnvloeden: opvoeding, opleiding, socialisatie, cultuur, gender, levenservaringen en het grondpatroon waarmee je je leven beleeft.⁴⁴ Veel hangt af van hoe je omgaat met de vijf perspectieven op jezelf.⁴⁵

De drie grondpatronen bieden elk een andere kijk

Je kunt het begrip ‘zelf’ op verschillende manieren benaderen.⁴⁶

- Vanuit het *lijinig* perspectief

Je kunt ‘zelf’ benaderen als een *object* of als een *persoon*, als ‘iets’ dat nauwkeurig kan worden omschreven. Het lijnig grondpatroon heeft nood aan een strikte definitie. Je spreekt dan van ‘het zelf’. ‘Het zelf’ of ‘het Zelf’ heeft een innerlijke structuur of een kern die onveranderlijk is (voor sommige mensen zelfs eeuwig, bv. een ziel). ‘Het zelf’ is een punt waar alles samenkomt en waar alle gevoelens, gedachten en handelingen uit vertrekken. ‘Het zelf’ is de centrale, verbindende plek. Het is daarom ook de plek voor *zelf-evaluatie*. Vanuit dit denken kan je ook loskomen van je ‘zelf’, zoals in de uitdrukking “Hij was buiten zichzelf van woede. Je kunt hem daar niet voor aansprakelijk stellen.” De vraag is dan, waar was je op dat ogenblik?

Bij het praten over ‘het zelf’ verschijnt het beeld van een figuur, een autoriteit, een persoon of een verpersoonlijkt aspect binnen in jou; een ‘persoontje’ afgesloten door je ik-wand. *Wat hoort dan niet bij ‘het zelf’?* Deze vraag is vooral belangrijk wanneer je praat over het

⁴⁴ Lees meer in: *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

⁴⁵ Lees in de paragraaf vooraan in deze tekst ‘Vijf perspectief van waaruit wordt waargenomen’

⁴⁶ De drie manieren om naar ‘zelf’ te kijken die hier worden beschreven houden verband met de keuze uit de drie grondpatronen: lijnig, systemisch of lemniscatisch. Lees meer in: *Drie grondpatronen om je leven te be-leven*

‘Hogere zelf’ of het ‘Essentiële Zelf’ in jou. Wat hoort daar *niet* bij?

- Vanuit een systemisch perspectief

Je kunt ‘zelf’ zien als een netwerk van *elementen*. Dicht bij het centrum van het net hebben de kenmerken van ‘zelf’ een zekere bestendigheid en aan de rand van het net vervullen ze veeleer een tijdelijke sociale functie of rol. De elementen van het netwerk bewegen flexibel. Aan de randen van het netwerk ‘zelf’ is er veel verandering, in de kern van het netwerk weinig. Je ‘zelf’ is een dynamisch open systeem, een verhaal met vele actoren. Je kunt verschillende elementen van je ‘zelf’ onderscheiden. De zelf-elementen zijn niet de ‘sociale rollen’, die zijn immers aangeleerd, gebonden aan sociale normen. Elementen van je ‘zelf’ ondersteunen wel de sociale rollen maar je ‘zelf’ valt er niet mee samen.

- Vanuit een lemniscatisch perspectief

Je kunt ‘zelf’ herkennen en beleven als een *dynamisch, nooit eindigend proces* (dus niet als een ‘iets’), een voortdurende beweging van vormen en omvormen. De ervaring ‘zelf’ groeit en ontwikkelt zich van bij je geboorte tot aan je dood. ‘Zelf’ is een nu-gebeuren, niet iets uit het verleden of iets van de toekomst. Er is geen bestendigheid, of toch wel, de bestendigheid van de verandering. Het ‘verschijnt’ ieder moment als een ‘*beleefd middelpunt*’ van een nooit eindigende, naar alle richtingen stromende ontwikkeling. Je hebt geen behoefte aan een formeel, bestendig ‘zelf’; uiteindelijk heb je voor je ontwikkeling geen nood aan een ‘zelf’.

Zelfbeeld

Je zelfbeeld is het beeld dat jij je vormt over wie jij ‘bent’, het beeld dat jij vormt over je ‘zelf’. Het is het beeld dat je innerlijk ervaart en waarvan je meent dat je het uitstraalt en waarvan anderen iets kunnen waarnemen. Het is een beeld, een voorstelling, een door jou verteld verhaal, een eigen interpretatie.⁴⁷ Het stoelt op je persoonlijke

⁴⁷ Lees ook de tekst *Hoe vertel je je levensverhaal? Je leven in beeld brengen*

ervaringen, je opvoeding en je socialisatie. Je hebt daarbij ook gebruik gemaakt van de beelden en verhalen die leven in je cultuur. Wanneer je ‘zelf’ ziet als ‘iets’ (‘het zelf’) is de kans groot dat de vorm van je zelfbeeld ook statisch is. Je ziet je eigen verhaal als ‘waar’ en bent vergeten dat het opgebouwd is met gedachten, beelden, voorstellingen, interpretaties die je werden aangeleerd.

Vanuit een andere hoek bekeken groeit en past je zelfbeeld zich aan. Het verwijst naar hoe jij *vandaag* naar jezelf *kijkt*, dat beeld *interpreteert* en over jezelf *oordeelt*. Waar je vandaag bv. zegt: “Dit kan ik niet. Dit hoort niet bij mij.” kunnen ervaringen, een opleiding of een coaching als resultaat hebben dat je inziet: “Dit kan ik wel, indien ik dit wil. Ik kan meer dan ik dacht.”

Wie je vandaag meent dat je ‘bent’ is een beeld dat gegroeid is uit je ervaringen. Het is niet dwingend en geen ‘juist’ beeld. Er waren op ieder moment in je leven alternatieve visies, alternatieve conclusies, alternatieve inzichten mogelijk. Je waarnemen, je denken, je reflecteren en je besluiten zijn steeds begrensd, ook de innerlijke waarnemingen, de waarnemingen van je ‘zelf’ en het denken over wie je ‘zelf’ is.⁴⁸

Je zelfbeeld gaat steeds over een ‘zelf in relatie met anderen’. Een ‘zelf’ kan enkel in een interafhankelijke relatie met anderen ontstaan. Een ‘zelf’ is steeds een ‘zelf-in-verbinding’ en een ‘zelf-in-een-context’. Alles wat je voelt, denkt en doet wordt steeds beïnvloed, iedere dag, tot in de kleinste details, sinds je geboorte. Dat geldt ook voor je zelfbeeld.

Je zelfbeeld is het beeld waar je naar verwijst zonder woorden, door wat je *doet* = je gedrag, je handelingen, je woorden, je uitingen, je reacties, je lichaamstaal en de wijze waarop je dit voor anderen ‘zichtbaar’ maakt. Het is het ‘zelf-verhaal’ dat je zendt naar anderen. *Valt je zelfbeeld samen met jouw ‘buitenkant’? Moet het samenvallen?*

⁴⁸ Je leest meer over de grenzen van je waarnemingen in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

Of kan het niet samenvallen? In welke mate drukt de uiting van je zelfbeeld je 'zelf' uit op dit moment? Je toont (gelukkig) niet steeds alles van jezelf.⁴⁹

Het beeld dat anderen zich van jou vormen valt zelden of nooit volledig samen met jouw innerlijk beleefd zelfbeeld. Daarnaast wordt je zelfbeeld mee gevormd door wat de mensen die jou ontmoeten jou vertellen over jou. Het beeld van de anderen over jou heeft een beïnvloedende rol. In de interactie met anderen is het van belang dat je weet van wie je eerlijke feedback en erkenning kunt krijgen.

Je 'zelf' is een verhaal

Om over 'zelf' te communiceren vertel je een verhaal. Je 'zelf' is een verhaal, 'slechts' een verhaal. Je 'zelf' is enkel een 'realiteit' als het wordt verteld. Je vertelt dit verhaal voortdurend tegen jezelf en naar anderen, in woorden, beelden en vooral door je daden.⁵⁰

Je leeft met een bundel aan verhalen. Je vertelt over je persoonlijke visie op 'zelf' of op 'mijn zelf', of op 'het zelf', of op 'het Zelf', in: '*Mijn Verhaal*'. Dit verhaal verzin je niet op je eentje, het wordt geboren binnen een groep, binnen een gemeenschap waarin bepaalde beelden van 'zelf' leven. Bij de start van je leven is je familie je eerste groep. De groep heeft een groter verhaal: '*het Familieverhaal*'. Wanneer je opgroeit neem je meer of minder afstand van mensen uit die groep om anderen te ontmoeten waarmee je je verwant voelt en bij wie je eenzelfde beeld over 'zelf' herkent als er in jou leeft. Je vormt samen '*Ons Verhaal*'.

In je leven laat je je voor jouw visie op 'zelf' inspireren door anderen, door leraren, wetenschappers, filosofen, spirituele wijzen, enz. Zij

⁴⁹ [Ruth Cohn](#) voerde daarom de term '*selectieve authenticiteit*' in. Het is goed om duidelijk te zijn dat je nu toont wat binnen de context nu voor jou zinvol is, niet meer.

⁵⁰ Lees meer in de tekst *Hoe vertel je je levensverhaal? Je leven in beeld brengen* en in de tekst *Ontmoetingen met je 'zelf' - Wat kunstenaars je aanbieden*

vertellen hun visie op ‘zelf’ dat invloed heeft op jouw beeld, en jij vernieuwt daarop jouw ‘*Mijn verhaal*’.

Er is echter meer, je hebt zoals de meeste mensen, de behoefte aan een sluitende verklaring voor alles wat er in en rondom jou gebeurt.

“Waardoor zijn de dingen zo? Daarnaast wil je dat jouw leven zin en betekenis heeft en dat er een autoriteit is die je daarin bevestigt.⁵¹

“Waarom zijn de dingen zo?”⁵² Je wilt dat de fenomenen en de gebeurtenissen zinvol zijn, ze moet een betekenis hebben. Het moet, anders spreek je van 'zinloos' of 'onbegrijpelijk' of 'willekeur' of 'chaotisch'. Jouw visie op ‘zelf’ is daarin essentieel want het bepaalt vanuit welke hoek jij jezelf en de wereld waarneemt, hoe jij je verhoudt tot de anderen en de fenomenen en uiteindelijk wie jij meent dat jij ‘bent’. Het liefst wilt je dat alle inzichten als puzzelstukjes in elkaar passen, in een ‘*Groot Verhaal*’.

Veel wetenschappers dromen van 'de allesomvattende theorie', een verklaringskader waarbinnen alle vragen een antwoord vinden, voor eens en altijd. Met deze droom gelijken wetenschappers op de ‘hogepriesters’ van de religies. Religies en filosofieën vertellen reeds eeuwen hun ‘*Enig Juiste Groot Verhaal*’ als ‘de enige ware betekenis’ van het leven.

Het meest tevreden ben je wanneer *Mijn Verhaal*, het *Familieverhaal* en *Ons Verhaal* vlot op elkaar aansluiten en mooi passen binnen een *Groot Verhaal*. Dat geeft zekerheid en vertrouwen. Dagelijks toon je hoe jij omgaat met het begrip ‘zelf’, in je handelingen, je woorden, je uitingen, je reacties, je lichaamstaal. Dagelijks ‘vertel’ jij stukjes van deze *Verhalen* om jezelf en anderen ervan te overtuigen dat het 'ware'

⁵¹ Over het belangrijke verschil tussen ‘verklaren’ en ‘zin en betekenis geven’ lees je meer in: *Hoe je zelf ‘feiten’ creëert - Vier soorten feiten*

Alle religies en spiritualiteiten verwarren ‘verklaren’ en ‘zin geven’. Ze menen dat ze de wereld kunnen ‘verklaren’ maar dat kunnen ze niet, dat is een zaak van de wetenschap. Vaak doen ze dat bewust om het vertrouwen in hun leer te ondersteunen.

⁵² Over het onderscheid tussen de waarom-vraag en de waardoor-vraag lees je meer in: *De kunst van het vragen hen het Vragenkompas*

verhalen zijn, verhalen die 'de waarheid' bevatten, of toch alleszins een groot stuk ervan. Je herhaalt dagelijks dat je gelijk hebt om de dingen zo te bekijken zoals jij waarneemt, want je steunt op de kracht van jouw innerlijk zelfbeeld en je innerlijke zelf-overtuiging. Hiermee stel jij jezelf (je 'zelf') gerust.

Jouw visie op 'zelf', of op 'je zelf', of op 'het zelf', of op 'het Zelf', is bijgevolg alles behalve uniek. Het is samengesteld uit de visies, de woorden en de beelden van vele mensen. Alle aspecten van je 'zelf' zijn inter-afhankelijk verbonden met alle aspecten van alle andere 'zelden' in de wereld.

Vaak vergeten we dit:

Niemand bezit een 'perfect brein'. Iedere persoon heeft wel ergens een 'hoek af', een 'gebrek', een 'handicap', een 'bijzonderheid'. We zijn allemaal beperkt op velerlei terreinen, niet het minst op intellectueel terrein. Bescheidenheid en nederigheid zijn waardevolle oude begrippen die wijzen naar de basishouding die nodig is om werkelijk te leren. We kunnen enkel effectief leren door ons open te stellen, vragen te stellen, gezond te twijfelen en gedachten te herdenken = opnieuw te denken van bij de eerste stappen. We zitten allemaal 'geborgen' in een cultureel 'omhulling', enkel open contacten met respect voor andere cultureel kunnen ons helpen ons daaruit te bevrijden. We nemen niet waar wat er allemaal waar te nemen is enkel wat we waarnemen; we zien wat wij zien en denken dat we dat zien.

Belangrijk is tot wat jouw verhaal over je 'zelf' je aanzet, hoe het je helpt te zien hoe jij verbonden bent met de mensen, de dieren en de planten om je heen en hoe dit jou aanzet tot wat jij uiteindelijk doet en niet doet, bewust én onbewust.

*"Het gevoel dat je uniek bent en gescheiden van de anderen
is een optische illusie van het bewustzijn."*

(A.Einstein)