

Martijn Veltkamp

Het
raadsel
van
het ik

*Over persoonlijke
identiteit en de vraag
wie we zijn*

Noordboek

© 2023 Martijn Veltkamp | Uitgeverij Noordboek

Omslagontwerp: Mijke Wondergem

Boekverzorging: Elgraphic

Druk: Wilco

ISBN 978 94 6471 087 8

NUR 770 | 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

www.martijnveltkamp.nl

Inhoud

Inleiding 7

DEEL I: HOE WE WETEN WIE WE ZIJN 15

1. Zelfkennis en de grens van het geheugen 17
2. De gesloten poort in ons zelf: het onbewuste 36
3. De waarde van zelfkennis is een modegril 53
4. Identiteit als verhaal 74
5. Wie ik was. Wie ik ben. Wie ik zal zijn. 100
6. Is 'ik' iemand, niemand of honderdduizend? 124
7. De sleutel tot wie we zijn 137

DEEL II: WAT ONS MAAKT TOT WIE WE ZIJN 155

8. Persoonlijkheid & temperament 157
9. Behoeften & drijfveren 173
10. Hechting & (lichaams)ervaringen 193
11. Sociale rollen 210
12. Sociale identiteit 227
13. Cultuurhistorische achtergrond 243
14. Fundamentele waarden & levensdoelen 263

DEEL III: HOE WE WORDEN WIE WE ZIJN 283

15. Ik als werkplaats: samenvoegen van identiteitsbronnen 285
16. Op zoek naar jezelf in de moderne tijd 304

Dankwoord 319

Noten 323

Bibliografie 363

Namenregister 387

Marco Polo beschrijft een brug, steen voor steen.
'Maar welke is de steen waar de brug op rust?' vraagt Kublai Kan.
'De brug rust niet op de een of andere steen,' antwoordt Marco,
 'maar op de lijn van de boog die de stenen vormen.'
Kublai Kan blijft zwijgen, en denkt na. Dan voegt hij eraan toe:
 'Waarom heb je het met mij over de stenen?
 Alleen de boog interesseert me maar.'
Polo antwoordt: 'Zonder stenen is er geen boog.'¹

Italo Calvino – De onzichtbare steden

... an outside and an inside and me in the middle, perhaps that's what
I am, the thing that divides the world in two ...²

Samuel Beckett – The Unnamable

Inleiding

Meer dan vijftig jaar was hij er niet geweest. Begin jaren zestig vertrok hij naar Zweden. Hij schreef zijn boeken in het Zweeds, dacht in het Zweeds, had een Zweedse vrouw en Zweedse vrienden. Na die decennialange afwezigheid keerde hij eindelijk terug naar Griekenland, en bezocht de steden, dorpen en pleinen waar hij opgroeide. Langzaam kwamen de herinneringen bij de schrijver Theodor Kallifatides terug, maar toch niet helemaal. 'Ik moest terugdenken aan mijn tienerjaren onder de bomen op dit plein. En toch voelde het zo ver weg, alsof die jaren nooit hadden plaatsgevonden.'

Hij bezocht zijn geboortegrond in Molaai, en die kwam hem tegelijkertijd bekend en vreemd voor. Waarom? Dat weet hij niet. 'Ik was een vreemdeling. Het enige dat ik kon zeggen, was dat het land dat ik me herinnerde niet meer bestond. Zelf was ik ook veranderd. Ik was niet meer de vijfentwintigjarige die naar Zweden vertrok. Ik was een oudere man die meer dan een halve eeuw in Zweden had gewoond. Zelfs als ik het Griekenland herontdekte zoals ik me dat herinnerde, was ik niet zeker of het me zou bevallen.'

Kallifatides maakte de reis omdat hij aan zichzelf twijfelde. Hij voelde zich leeg en vroeg zich af wie hij was. Hij hoopte zichzelf terug te vinden op de plaats die hij lang geleden verlaten had. 'Ik deed er niet toe voordat ik Griekenland verliet,' schreef hij. 'Ik was niemand, maar ik was mezelf.' De schrijver lijkt zijn kindertijd als een soort eiland te zien, namelijk dat van zijn Ware Zelf. In de loop van de jaren dreef hij daar verder en verder van af.

De reis bracht niet wat hij ervan verwachtte. 'De emigratie die zeventig jaar geleden begon toen ik mijn dorpje verliet om naar Athene

te verhuizen, en die verderging toen ik in Zweden arriveerde, ging nog steeds door,' concludeert hij. 'Dit keer emigreerde ik van mijzelf. Ik werd langzamerhand een ander.'³ De zoektocht naar wie hij is – oftewel naar zijn identiteit – eindigt nogal ontvondend met de conclusie dat hij dat nog steeds niet precies weet. Zijn jeugdige ik die hij verwachtte te hervinden bleek verdwenen. Het enige dat hij wijzer wordt is dat hij niet langer is wie hij was.

Op zijn oude dag besluit Kallifatides letterlijk op zoek te gaan naar zichzelf door het vliegtuig te nemen naar de plek waar hij zijn Ware Ik verwacht te vinden. Niet iedereen zal op het idee komen om fysiek op reis te gaan in een poging zichzelf te ontdekken. Maar wat ieder mens wél deelt, is de behoefte zichzelf te kennen. We willen weten wie we zijn. Maar het antwoord op die ene schijnbaar zo simpele 'wie ben ik'-vraag is moeilijker dan we denken.

We worden geconfronteerd met een raadsel dat gedurende ons hele leven aanwezig is. Waarom kost het dan moeite om vragen te beantwoorden die betrekking hebben op hetgeen wat we het best zouden moeten kennen? Vierentwintig uur per dag, zeven dagen in de week zijn we met onszelf. Ons lichaam geeft onophoudelijk signalen, waardoor we sensaties ervaren als pijn, opwinding of vermoeidheid. Emoties komen en gaan: we zijn blij, boos, bedroefd of bang. Een innerlijke monoloog van gedachten, beelden, herinneringen vergezelt de dag. Zelfs 's nachts gaat het door, in de vorm van droombeelden en lichamelijke prikkels die ons doen ontwaken om tijdig het toilet te bereiken. Nergens hebben we zoveel ervaring mee als met ons eigen lichaam en onze eigen geest.

Natuurlijk kunnen we een simpel antwoord geven: ik ben Martijn. Ik ben een psycholoog. Maar dat raakt niet de kern van mijn identiteit. Dat is als een visser die om te weten welke vissen in de zee leven slechts kijkt naar de soorten in zijn pas opgehaalde net. In de onzichtbare diepte beneden hem is nog zoveel meer, en wat er op de bodem ligt, ver beneden het bereik van welk net dan ook, zal hij misschien nooit ontdekken.

Het vraagstuk van identiteit, en hoe we tot zelfinzicht komen, is ongetwijfeld een van de meest overdachte vraagstukken van de afgelopen eeuwen. Psychologen, sociologen, filosofen zijn er onafgebroken mee bezig geweest. In de eerste eeuw na Christus adviseerde Plinius bijvoorbeeld al om een paar keer per dag een moment voor jezelf te nemen, om zo het zelfinzicht te vergroten.⁴ Nog veel eerder hield Plato zich bezig met de vraag hoe we via zelfonderzoek de ‘waarheid in onszelf’ ontdekken.⁵ En sinds Rousseau, drie eeuwen geleden, verspreidde het denken over de identiteitskwestie zich pas helemaal als een olievlek over de sociale wetenschappen.⁶

Dat denkers door de eeuwen heen aan steeds weer dezelfde opgave sleutelen illustreert niet alleen hoe ingewikkeld die is, maar bovendien dat een oplossing voor een simpel ‘wie ben ik?’ al die tijd is uitgebleven. Fernando Pessoa verzucht in zijn *Boek der rusteloosheid* dan ook:

Jezelf kennen is dolen, en het orakel dat zei: ‘Ken uzelf’, gaf daarmee een werk op dat groter was dan de werken van Hercules, en een raadsel dat duisterder was dan dat van de Sfinx.⁷

Nu was het bij Pessoa niet uitzonderlijk dat een raadsel onoplosbaar leek. Het boek waaruit ik hier citeer was bijvoorbeeld net zo’n puzzel. Na zijn overlijden mochten andere schrijvers uit de nagelaten 27.000 losse blaadjes een geheel proberen te smeden. Maar vergelijkbare vertwijfelde opmerkingen komen we bij anderen ook tegen. ‘Als ik probeer dat ik waarvan ik zeker ben te vatten, als ik probeer het te definiëren,’ schreef Albert Camus bijvoorbeeld, ‘dan is het nog slechts water dat tussen mijn vingers wegloopt. [...] Voor altijd zal ik voor mezelf een vreemdeling blijven.’⁸

Het Ware Zelf ontdekken

De vraag naar wie je werkelijk bent is in de moderne westerse wereld relevanter dan ooit tevoren. Een paar decennia geleden nog maar leefden we in een verzuilde samenleving, waarin het voor veel meer mensen dan tegenwoordig vanzelfsprekend was een baan te hebben omdat je vader datzelfde werk deed. Of om bij verkiezingen te stem-

men zoals je ouders dat altijd al gedaan hadden. Om de krant te lezen, de televisiezender te kijken en lid te worden van de vereniging die aansluit bij je geloofsrichting. Vandaag de dag zijn zulke overwegingen bij een flink deel van de samenleving meer naar de achtergrond geschoven en staat het 'ik' voorop.

We zijn en masse op zoek naar ons Ware Zelf. Een gigantisch aanbod aan boeken, blogs, vlogs, cursussen, trainingen, coachingsessies, enzovoort is beschikbaar om ons te helpen te ontdekken wie we werkelijk zijn. De vraag naar onze identiteit is vooral zo belangrijk omdat het een criterium voor levenskeuzes is geworden. Een van de belangrijkste vereisten voor een goede baan is dat ik daarin 'mezelf' kan zijn. Relaties lopen stuk omdat je bij je partner niet genoeg kunt zijn 'wie je bent'. Ik stem op de partij die het best 'bij me past'. Met het wegval- len van traditionele kaders in de moderne samenleving en het razen- de tempo waarin innovaties de wereld veranderen, willen we terug- vallen op vaste grond: onszelf.

Het 'wie ben ik' is niet alleen een mantra voor onszelf, het bepaalt bovendien hoe we anderen benaderen. Heb ik het gevoel dat de ander zichzelf werkelijk aan mij laat zien? Kijk naar een gemiddelde reality- tv-serie en het valt op hoeveel gesprekken gaan over of een ander 'echt' of 'fake' is. Dit is zelfs tot in de internationale politiek doorge- drongen. Het gaat niet om de kwaliteit van een opinie, maar om de authenticiteit en geloofwaardigheid van de politicus die haar verkondigt. Zou je stemmen op een politicus met goede ideeën, maar bij wie je het gevoel hebt dat het niet uit het hart komt, niet oprecht is? En terug naar de realityshow, buiten de inhoud is het op zichzelf kenmer- kend hoe we de afgelopen twintig jaar een voorkeur hebben gekregen voor het kijken naar 'echte' mensen in plaats van acteurs die tenslotte een rol spelen.⁹

Dat de identiteitsvraag invloedrijker dan ooit tevoren is, betekent niet dat ze minder raadselachtig is geworden vergeleken met vroeger. De onderstaande situatie uit Musils *Man zonder eigenschappen* – dat zich in 1913 afspeelt – zal velen nog steeds bekend voorkomen:

Het 'Zeg mij hoe u woont en ik zal zeggen wie u bent,' dat hij herhaalde- lijk in kunsttijdschriften had gelezen, hing hem boven het hoofd. [...]

[Hij] begon zijn meubels eigenhandig te ontwerpen. Maar als hij dan net een expressieve en machtige vorm had uitgedacht, bedacht hij dat hij daar evengoed een slanke en technisch-functionele voor in de plaats kon stellen. [...] Op het laatst bedacht hij alleen nog maar onuitvoerbare kamers, en zijn invallen werden steeds inhoudslozer. [...] De man zonder eigenschappen [...] liet op dit punt aangekomen, de inrichting van zijn huis gewoon over aan het genie van zijn leveranciers.¹⁰

Ulrich – de man zonder eigenschappen – zoekt zonder succes zijn Ware Zelf om dit in het interieur van zijn woning te kunnen uiten, zoals wij nog altijd en even moeizaam zoeken naar onze identiteit om de juiste baan, de juiste partner, de juiste leefomgeving te vinden.

Wat maakt het zo moeilijk om ons Ware Zelf te vinden? Zoeken we misschien heimelijk met opzet niet diep genoeg, omdat we bang zijn voor wat we aantreffen wanneer we de bodem van de ziel bereiken? Of zijn we op zoek naar de Heilige Graal, en zullen we ons Ware Zelf nooit vinden omdat zoiets als een Waar Zelf niet bestaat? De gedachte dat de mens die zichzelf zoekt spoken najaagt is misschien niet nieuw, maar wint in wetenschappelijke kringen wel aan aantrekkingskracht. Er is nooit sluitend bewijs gevonden voor zoiets als je ware ik, of een ziel.¹¹ Dat neemt niet weg dat ik me één coherent en volledig persoon kan *voelen*. Maar zelfs de gelukkigen die ervan overtuigd zijn hun kern te hebben ontdekt, kijken wellicht naar niets anders dan een zelfgeschapen hologram.

Identiteit als caleidoscoop

Dit boek geeft inzicht in wat het betekent om de ‘wie ben ik’-vraag te stellen. Hoe kom ik tot identiteitsbesef en wat bepaalt mijn identiteit? In de loop van de eeuwen gingen velen me voor op dit onderwerp. Zo veel zelfs, dat ik twijfelde voordat ik me aan deze enorme klus waagde; is er niet al te veel gezegd en geschreven over het zelf en identiteit? Misschien, maar anderzijds geldt dat voor bijna ieder onderwerp, en dat al lange tijd. Zo vroeg Robert Burton zich in 1621 al af of er niet te veel geschreven werd ... Toch schreef hij zijn nog altijd gelezen *Anatomie van de melancholie*, omdat de auteur ervan overtuigd was een ander perspectief te bieden. Vanuit dat criterium ben ook ik gestart.

In de meeste boeken en studies naar identiteit en het zelf wordt er gekeken naar het onderwerp vanuit één wetenschappelijke discipline. Zo kan men ‘identiteit’ filosofisch benaderen, maar ook sociologisch, theologisch of psychologisch. Of nog specifiekere benaderen auteurs identiteit bijvoorbeeld vanuit een ontwikkelings- of neuropsychologisch perspectief. Vaak wordt er daarbij weinig buiten de eigen banen gekeken. Ik kwam in mijn vooronderzoek nergens een volledig tevredenstellend antwoord tegen op de vraag wat het zelf is, of onze identiteit, en hoe die twee zich tot elkaar verhouden (als ze dat al doen?).

Als vertrekpunt voor dit boek heb ik daarentegen niet een bepaalde wetenschappelijke kijk, maar de vraag naar wat onze identiteit bepaalt zelf centraal gesteld. Ik wil daarmee recht doen aan de hele mens, en niet een bepaald vakgebied. Met dit doel voor ogen heb ik me ingelezen in verschillende takken van de psychologie, in de filosofie, literatuur en sociologie, en heb ik vele onderwerpen die relevant zijn om tot een individuele identiteit te komen bestudeerd. Vanzelfsprekend is het voorliggende werk hierdoor op bijvoorbeeld filosofisch gebied minder diepgravend dan een filosofieboek over het zelf of over identiteit. Natuurlijk heb ik niet alles gelezen en missen er bronnen die een ander ongetwijfeld cruciaal acht. Bovendien koos ik ervoor om niet in te gaan op de ‘hardware’ van ons als persoon zoals onze fysiologie of genetica.¹² Maar ik ben ervan overtuigd dat het samenbrengen van verschillende visies op dit onderwerp een enorme verrijking biedt. Door te combineren verdwijnen de wetenschappelijke grondslagen naar de achtergrond, maar komt tegelijkertijd – of waarschijnlijk juist daardoor – een rijkere visie op onze identiteit naar voren.

Ik zal in dit boek niet de eeuwenoude vraag naar onze ware identiteit eens en vooral beantwoorden. Wel zal ik laten zien dat we om onszelf te kennen deze vraag ook niet per se hóéven op te lossen. Wanneer we nadenken over wie we zijn, dan zijn we geneigd om in grote termen te denken. We willen weten wie we écht zijn, wat ons Ware Zelf is. Dat laatste wordt hierbij meestal voorgesteld als een vastomlijnde eenheid, zoals de aarde een vurige sprankelende kern in zich draagt. Maar klopt deze metafoor wel? Ik zie identiteit eerder

als een caleidoscoop opgebouwd uit allemaal kleine stukjes van onszelf – zoals ons temperament, onze sociale rollen, onze ervaringen – die op eindeloos veel manieren te combineren en te interpreteren zijn. Dit maakt enerzijds dat zelfs al bezit ik een zelf, het twijfelachtig is of ik het ooit in zijn volheid kan leren kennen. Maar anderzijds verlost het ons van de noodzaak om naar één ultieme oplossing te zoeken.

In het eerste deel van dit boek bekijk ik de problemen die de schijnbaar simpele vraag ‘Wie ben ik?’ oproept. Iedereen kan deze vraag beantwoorden, maar komt dat antwoord overeen met wie je écht bent? Kunnen we onszelf wel écht kennen? En bestaat er wel een ‘écht’ ik? Ik kom tot de conclusie dat we inderdaad zoiets als een waar zelf hebben, maar dat we dat nooit goed leren kennen omdat dit zelf grotendeels in het onbewuste vertoeft. Het enige dat we kunnen doen is verhalen vertellen op basis van wat we wél over onszelf weten, en deze verhalen, die vormen onze identiteit. Vervolgens analyseer ik in het tweede deel van het boek waaruit ons zelf dan bestaat. Wat zijn in hoofdlijnen de belangrijkste bouwstenen die ons maken tot wie we zijn? Ik zal laten zien dat dit niet alleen zaken zijn die in onszelf besloten liggen, zoals onze persoonlijkheid, maar dat we net zo goed door onze omgeving bepaald worden, zoals onze culturele achtergrond. Ten slotte beschrijf ik in Deel 3 hoe we die zelf-onderdelen kunnen samenvoegen tot één samenhangende identiteit. En wat we kunnen doen om onszelf zo goed mogelijk te leren kennen.

De inzichten die voorbijkomen in dit boek zijn allemaal voortgekomen uit mijn reflectie op onderzoek en overpeinzingen van andere denkers en wetenschappers. Ieder hoofdstuk is daarom voorzien van meerdere bronnen, die achter in dit boek terug te vinden zijn. Voor een deel komen de voorbeelden maar ook inzichten – net als in deze inleiding – voort uit literaire fictie. Een flink aantal literaire schrijvers gebruikt hun boeken om via fictieve verhalen ideeën over te brengen, en juist identiteit is een onderwerp dat zich goed leent om in romanvorm over te filosoferen. Bovendien verkoos ik regelmatig fictieve boven alledaagse voorbeelden omdat het leven van personages vaak dan wel sterk lijkt op dat van ‘echte’ mensen, maar komt

door de visie van een schrijver het punt veel sterker en helderder over. Fictie is een destillaat van het leven.

Het schrijven van dit boek was als een lange tocht waarbij ik regelmatig verrassende inkijkjes en spectaculaire vergezichten tegenkwam. Maar tegelijk is het er een die nog altijd niet ten einde is. Ik hoop dat het lezen ervan dan ook niet is als het sluiten van een deur ('nu weet ik ook weer hoe dat zit'), maar dat het een startpunt is om verder te reizen, om u te verwonderen en nieuwsgierig te blijven naar dat raadselachtige en steeds maar weer van vorm veranderende zelf.

I

HOE WE WETEN
WIE WE ZIJN

I

Zelfkennis en de grens van het geheugen

Ik sta met mijn gezicht voor de spiegel en bekijk mezelf zoals ik nu ben. Ik zie de slechte nacht gereflecteerd in mijn witte huid. Een paar oneffenheden, twee rimpels tussen mijn wenkbrauwen. Donkere stoppels, maar die scheer ik weg. Ik inspecteer mijn gezicht grondig. Mijn mond, mijn neus, mijn grote bruine ogen. Het donkerbruine haar begint rondom de slapen grijs te worden.

Terwijl ik voor de spiegel sta maak ik een reis door de tijd. Ik probeer me voor te stellen wie ik was, vorig jaar. Had ik dezelfde rimpels, of waren ze een fractie kleiner misschien? En wat is er inwendig veranderd in die tijd? Er schieten me wel wat gedachten en gevoelens te binnen, maar ik vind het lastig om met zekerheid te zeggen wat er veranderd is. Ik sta er niet te lang bij stil want de reis gaat verder.

Ik denk aan wie ik was en wat mijn spiegel liet zien toen ik promoveerde, toen ik studeerde, toen ik voor het eerst op mezelf ging wonen, toen ik wedstrijden fietste in mijn puberteit. Nog verder draait de klok terug en ik begin te krimpen, mijn stoppels verdwijnen in het niets. Maar ook mijn herinneringen nemen af. Het verleden wordt vager, als een onscherpe foto. Ik zie mezelf op het gymnasium, de eerste dag op de middelbare school waar ik me zo vreselijk verloren voelde. Verder en verder graaf ik terug, tot aan mijn aller-eerste herinnering.

De eerste herinnering waarvan ik tenminste zeker weet dat het een herinnering is, en niet een beeld van een oude foto, of een verhaal dat mijn ouders mij vertelden. Ik sta voor het raam in de woonkamer van mijn ouderlijk huis, alleen. Ik kijk naar het grasveld en het blauwe klimrek dat ons rijtje huizen scheidt van de tegenoverliggende kopie.