

Coen Simon

Waarom we onszelf zoeken maar niet vinden

Zelfhulp voor denkers, tobbers en narcisten

Ambo|Amsterdam

Inhoud

Woord vooraf 9

Niet mezelf

Zelfportret 15

Het blinde zelf

In je vel 24

Het vreemde zelf

De redding van de schaamte 32

Het gemankeerde zelf

Hazes to ashes 43

Het trotse zelf

Een kijkje in het brein 63

Het onzichtbare zelf

Verantwoording 75

Woord vooraf

Niet mezelf

‘Ik ben niet mezelf vandaag.’ Er is niemand die opkijkt van zo’n opmerking en ook niemand die zal vragen: wie ben je vandaag dan wél?

Als je je dag niet hebt, omdat je bij het opstaan je hoofd stoot tegen een kastje dat daar al jaren hing, omdat je met de mouw van je badjas aan de deurkruk blijft hangen, en omdat je je ook nog eens snijdt bij het scheren, dan kun je jezelf in de spiegel aankijken en denken: ik ben niet mezelf vandaag. Je kijkt nog eens wat beter. En eigenlijk is er niets bijzonders te zien. Gisteren zag je er ook ongeveer zo uit, alleen toen was je jezelf.

Het lijkt zo eenvoudig, jezelf zijn. Nergens ben je immers zo direct bij betrokken als bij jezelf. Niets lijkt onmiddellijker aanwezig dan jezelf. Dat bracht René Descartes ook tot zijn beroemde ‘Cogito ergo sum’. Het was volgens de zeventiende-eeuwer het eerste en enige zekere uitgangspunt in de wereld. ‘Ik denk dus ik ben’, daaraan kan niemand twijfelen. Want wie eraan twijfelt, weet dat *hijzelf* twijfelt en dus dat er in elk geval zoiets als een ‘zelf’ moet bestaan. Maar hoe eenvoudig en onweerlegbaar deze cartesiaanse wijsheid ook is, de vraag wat dat

zelf dan is, de vraag wat dat 'ik' dan is, dat al mijn ervaringen begeleidt en verbindt, op deze vraag blijven we tot nu toe het antwoord schuldig. Want hoe vaak we ook over onszelf spreken of over onze persoonlijkheid ('Wat vind je er zelf van?...' 'Hij twijfelt aan zichzelf...' 'Je doet jezelf onrecht aan...'), en hoe sterk het gevoel ook is dat we een zelf hebben, zodra we moeten zeggen hoe het eruitziet worden we ernstig in verlegenheid gebracht.

Maar zo'n punt maken we er meestal niet van. Als iemand zegt niet zichzelf te zijn, weten we heel goed wat hij bedoelt: de dingen gaan hem niet zo gemakkelijk en vanzelfsprekend af als hij gewend is, dat is alles. Als we niet onszelf zijn, missen we zagezegd de gebruikelijke klik met de wereld. En dat is misschien ook de richting waarin we moeten zoeken, als we onszelf zoeken. Je kunt blijkbaar alleen jezelf zijn als er tussen jou en de wereld een zekere correspondentie bestaat. Als dat zo is, dan moeten we het zelf dus niet opvatten als een ding, een ding met eigenschappen, maar meer als een relatie, een relatie met de wereld waarin we toevallig verzeild zijn geraakt. Maar ja, een relatie tussen wat en wat? Tussen de wereld en...?

Dat is het eigenaardige lot van de mens, schrijft Immanuel Kant, de filosoof die ruim een eeuw na Descartes het 'ik denk' probeerde te vatten: we worden geplaagd door vragen die we niet kunnen afwijzen, omdat de taal ze zelf stelt, maar die we evengoed niet kunnen beantwoorden, omdat het antwoord buiten de taal ligt. Kortom, woorden gebruiken en ze in de juiste grammaticale volgorde zetten levert misschien een correcte zin op, maar daarmee nog geen waarheid. Zo kunnen we zeggen: 'Hij is in gesprek met zichzelf.' Maar wie precies

met wie aan het praten is, ik zou het niet kunnen zeggen.

Met jezelf-zijn bedoelen we vaak gewoon dat we ons vrij voelen. We voelen niet de weerstand van de wereld of de dwang van een ander. En daar begint dan de misvatting over onszelf misschien wel. Wanneer we ons vrij voelen, denken we namelijk al gauw helemáál onszelf te zijn; dat we ons los van de wereld voortbewegen. Onafhankelijk van de wereld bewegen is echter weer zoiets wat de taal ons ingeeft, maar waar we ons weinig bij voor kunnen stellen. ‘De lichte duif,’ schrijft Kant poëtisch, ‘die in vrije vlucht de luchten klieft waarvan ze de weerstand voelt, zou het idee kunnen krijgen dat het vliegen in de luchtledige ruimte nog veel beter gaat.’ Dat idee krijgen wij ook als we denken dat er zoiets als een zelf bestaat, los van de wereld. U begrijpt het wel. Het zelf lijkt, door het lidwoord dat we ervoor kunnen zetten, een ding onder de dingen. Maar het zelf is geen stoel, geen emmer, geen spiegel, en ook geen kunstwerk. Toch praten we er wel op die manier over. We zijn massaal op zoek naar onszelf en maken lijstjes met eigenschappen die onszelf typeren of waarvan we vinden dat we ze ontberen, want het zelf alleen is nog niet goed genoeg: we zoeken het volmaakte zelf. ‘Zelfhulp’ noemen we deze neiging gek genoeg. En net als de doe-het-zelfgidsen voor de klussen in huis, legt in de gemiddelde zelfhulp-gids een ander jou uit hoe jij het zelf moet doen.

Connie Palmén schrijft ergens: ‘Zoek uzelf niet, want u bent het al.’ En ik zeg het haar graag na, want zolang we onszelf niet zoeken, zijn we onszelf nog niet kwijt. Maar ja, zo makkelijk is het helaas niet. De vraag blijft knagen: wat is toch dat ‘ik’ dat al mijn gedachten en handelingen

begeleidt? Het is buitengewoon onverteerbaar en onbegrijpelijk dat de verzameling van ervaringen die ik een leven lang opdoe niet op een of andere manier bijeen wordt gehouden door een onveranderlijk en inzichtelijk 'ik'. Hoe kan het nou dat ik van alles meemaak, dat ik kan zeggen wát ik meemaak, maar uiteindelijk niet wíe het meemaakt? Is het 'ik' echt alleen maar een echo, zoals in de mythe van Narcissus? Een 'ik' dat niets anders doet dan van alles wat er gebeurt zeggen: dit ben ik, dit zie ik, dit hoor ik, dit voel ik. Een ik dat niets ís behalve een stem die het voorgaande verbindt met het heden en dat selectief het grootste deel van wat aan ons voorbijtrekt voor ons vergeet – want wie alles weet, heeft geen zelf, maar is de hele wereld.

Als 'ik' alleen maar deze 'echo' is van de wereld om ons heen, dan moeten we zeker ophouden met zoeken. We weten welk lot Narcissus heeft getroffen toen Echo hem op hemzelf wees. Hij staarde zich blind op zichzelf en is nooit meer van zijn plaats gekomen. Het blinde orakel Tiresias had het al voorzien, de volmaakte Narcissus is levensvatbaar, 'tenzij hij zichzelf leert kennen'.

Maar wie luistert er nog naar een orakel? GNOTHI SAUTON zou er boven de beroemde tempel van Delphi hebben gestaan. In onze tijd vertalen we dit steevast met 'ken jezelf', maar volgens Plato-vertaler Mario Molegraaf moeten we lezen: 'Weet je plaats.' Het zou een einde kunnen maken aan de hedendaagse zelfqueeste. Als we niet onszelf zijn omdat we geen aansluiting kunnen vinden bij de wereld om ons heen, dan zouden we ons dus beter op de wereld kunnen richten dan op onszelf. En dat zou geen probleem moeten zijn. Eigenlijk doen we dat al de hele dag door. We vallen van de ene situatie in de andere

en telkens leven we naar de sociale regels die in die situatie gelden, zoals de lichte duif die de luchten klieft waarvan ze de weerstand voelt. Geef je over aan de wereld en word wie je bent.

Onderdendam, 8 juli 2008