

Het zelfportret als landkaart

Een relationeel perspectief op jezelf ontdekken, creëren en kiezen

Cato Benschop

Een enactivistisch portret

Als tekenaar ben ik geneigd om individuele (zelf)portretten te maken, met één persoon op een neutrale achtergrond. Het liefst maak ik de uitsnede ook nog net boven de schouders, zodat het gezicht gecentreerd in beeld is. Mijn doel is dan om de oogopslag zo authentiek mogelijk te maken, als een luikje naar wie het model écht is.

Sanneke de Haans enactivistisch perspectief op authenticiteit vraagt om een nieuwe tekengewoonte. Volgens het enactivisme zijn alle levende wezens - inclusief mensen - namelijk fundamenteel afhankelijk van de wereld waar zij deel van uitmaken. Authenticiteit is daarom een *relationeel* begrip. De Haans motto is dan ook: jezelf zijn doe je niet alleen. Om een portret te maken, moet ik dus eerder als cartograaf te werk gaan en uitzoomen om de interacties van een persoon met diens omgeving in beeld te brengen.

Voor de omslag van deze ANTW-editie tekende ik een blauwdruk voor zo'n enactivistisch portret, met een persoon te midden van een verzameling levensaspecten, gescheiden door bewegende stippen, die grenzen creëren die zowel poreus als vast zijn. Deze grenzen verbeelden De Haans kernidee over authenticiteit: "jezelf zijn" vereist een gebalanceerde interactie met je omgeving, een evenwicht tussen impressie en expressie en tussen jezelf handhaven en gevormd worden.

Mijn blauwdruk is slechts een abstracte weergave van De Haans visie. Daarom volstond een symbolische afbeelding van levensaspecten en de interactie daartussen. Een persoonlijke invulling daarvan lijkt me daarentegen veel uitdagender, zeker wanneer je relaties vervreemdend aanvoelen of wanneer je even niet weet hoe je je leven wilt inrichten. Welke aspecten neem je dan op in je portret? Welke laat je weg? Hoe bepaal je hun verhouding en de dikte en dynamiek van de grenzen? En als je het portret als kaart wilt gebruiken, hoe navigeer je daar dan doorheen?

Zelfbepaling

Het is gangbaar om als antwoord op dit soort vragen te verwijzen naar bekende individualistische idealen over authenticiteit. De Haan vat die samen als jezelf ontdekken, creëren of kiezen. Zelfontdekking betekent dat je jezelf vindt door lagen van socialisatie af te pellen. Zelfcreatie vergt dat je jezelf naar eigen oordeel vormgeeft. Zelfkeuze draait om het zijn van een onverdeeld individu, dat altijd handelt naar eigen waarden en overtuigingen. Al deze idealen

veronderstellen dat introspectie en individuele reflectie ons kunnen leiden in deze ontdekkingstocht, creatie of keuze.

Vanuit een enactivistisch perspectief schieten deze idealen echter tekort, omdat die impliceren dat authenticiteit neerkomt op het belichamen van een “waar zelf”. Een relationeel zelf is daarentegen dynamisch en contextgebonden, waardoor een essentiële, onveranderlijke versie van onszelf niet bestaat. Het is praktisch onmogelijk om onszelf volledig los van anderen te bepalen, omdat we altijd in relatie staan tot anderen. We beschikken dus ook niet over een volledig of feilloos zelfinzicht, zoals de methode van introspectie of individuele reflectie wel veronderstelt. Daarom concludeert De Haan: “Een relationeel zelf is noch zelf-ontdekt, noch zelf-gecreëerd, noch zelf-gekozen: een relationeel zelf manifesteert zichzelf, brengt zichzelf tot stand, in interacties met anderen.” (p. 24)

Toch kan het gevoel dat je jezelf moet ontdekken, creëren of kiezen heel sterk zijn, vooral in tijden van onzekerheid. Denk aan iemand die een relatie heeft verbroken, uit een gemeenschap is verstoten of na een ongeluk zijn dierbaren niet herkend. Volgt zo iemand het verkeerde spoor als hij schrijft dat hij zichzelf opnieuw moet ontdekken? De Haan geeft hierop geen eenduidig antwoord. Ze reflecteert op de haalbaarheid van zulke verlangens: hij zal wellicht teleurgesteld worden wanneer hij denkt dat onmiddellijke, volledige en onverdeelde zelfbepaling mogelijk is. Ze benadrukt bovendien dat zijn handelen geen betrekking heeft op een onveranderlijk object, maar eerder op dynamische interacties. Daarnaast raadt ze aan dat hij zich niet beperkt tot introspectie en vooral ook relationele strategieën overweegt, zoals overleg met naasten (p. 18, zie ook De Haan, 2020).

Desondanks blijft onduidelijk hoe De Haans enactivistische benadering zich verhoudt tot het veelvoorkomende verlangen naar zelfontdekking, -creatie en -keuze. Dit verlangen kan uiteraard ingegeven zijn door de traditionele authenticiteitsidealen zelf: de zegswijzen jezelf “ontdekken”, “vormgeven” of “zoeken” bieden een vorm waarin de drang tot zelfbepaling tot uitdrukking kan worden gebracht. De Haan lijkt echter niet te veronderstellen dat deze zegswijzen noch de daarmee verbonden drang tot zelfbepaling moeten verdwijnen om plaats te maken voor een relationeel begrip van authenticiteit. Integendeel, haar theorie biedt juist ruimte voor een herinterpretatie van deze activiteiten, die een brug kan slaan tussen de verlangens van de moderne, “maakbare mens” en diens relationele aard.

Relationeel ontdekken, creëren en kiezen

De hierboven voorgestelde herinterpretatie van traditionele authenticiteitsidealen dient enkele door De Haan voorgedragen relationele basisprincipes te respecteren. Het “zelf” is geen ding en ligt daarmee nergens besloten. Wij zijn geen statische entiteiten, maar relationele en veranderlijke wezens, die bestaan in interactie met anderen en onze omgeving. Deze relationele aard maakt geïsoleerde zelfbepaling onmogelijk. Iets aan jezelf veranderen betreft een dynamiek tussen jezelf

handhaven enerzijds, en vormgegeven worden anderzijds. Dit heeft implicaties voor zowel de reikwijdte als de focus van je handelen. Zoals eerder gezegd, kan je jezelf niet volledig ontdekken, creëren of kiezen. Ook hoef je je niet alleen te richten op je eigen gedachten, gevoelens en handelingen om iets aan jezelf te doen; aangezien je in interactie bestaat, kan je je ook richten op je omgeving en je relaties met anderen. Wat betekent dit voor een relationele interpretatie van zelfontdekking, zelfcreatie en zelfkeuze?

Allereerst denk ik dat overleg met anderen, de relationele strategie die De Haan aandraagt, zich uitermate goed leent als herinterpretatie van het traditionele ontdekken. Als een speurhond zoeken naar jezelf is wellicht niet mogelijk, maar “ontdekken” kan ook het resultaat zijn van een ander soort zoeken, van het samenstellen van een passend begripkader, een manier van jezelf duiden die “klijt” (zie White, 2008). Zo’n kader of verhaal hoef je niet vanuit het niets tot stand te brengen; het is onvermijdelijk dat je gebruikmaakt van begrippen, praktijken en contexten die door anderen zijn overgeleverd en mede door anderen worden bepaald. Bovendien kunnen de resulterende analyses in kaart brengen door wat voor interacties en in welke context je bent vormgegeven. Vanuit relationeel perspectief kan “jezelf ontdekken” dus verwijzen naar jezelf herkennen in een bepaalde beschrijving, die je zelf dan wel met anderen hebt opgesteld.

Het creëren dat De Haan bekritiseert heeft misschien het meest weg van het creëren van een kundige schilder, die in verf vastlegt wat hij wil. Een relationeel wezen leeft met veel meer determinerende restricties dan een kunstenaar en heeft maar gelimiteerde zeggenschap over zelfcreatie. Toch zijn ook andere vormen van creatie mogelijk. Neem bijvoorbeeld kunstenaars die werken met bepaald natuurlijk of zelfs levend materiaal, zoals schimmel. Dat kan je een bepaalde richting in sturen, bijvoorbeeld door het werk in een vochtige en warme kamer achter te laten. Maar hoe het eruit komt te zien, is van vele factoren afhankelijk.

Creatie door middel van het naar je hand zetten van de gendernormen die De Haan kort bespreekt (p. 13), zie ik op dezelfde manier. Je kan bepaalde aspecten van jezelf uitvergroten, opzoeken of vormgeven door bewust gebruik te maken van deze normen. Voorbeelden hiervan zijn een nieuwe kledingstijl aanmeten, je stemniveau beïnvloeden, je vocabulaire aanpassen aan een bepaalde omgeving, jezelf op een nieuwe manier beschrijven of jezelf breed maken wanneer je over straat loopt. Al deze aanpassingen kunnen bijdragen aan een verandering in hoe anderen je benaderen, wat voor mogelijkheden ze je bieden en of ze je met rust laten of niet. Daarmee kunnen je eigenschappen veranderen (zie Butler, 2015). Vanuit relationeel perspectief kan “jezelf creëren” dus verwijzen naar creatief omgaan met de normen die in jouw gemeenschap gelden (zie ook Lugones, 1987).

Wat zelfkeuze betreft vraagt De Haan een activistisch perspectief mijn inziens slechts om een kleine nuance. De Haan beschrijft dat het stevast vasthouden aan principes niet past bij de ambiguïteit van een relationeel wezen. Je maakt namelijk fouten, er zijn situaties die je niet kan beheersen et cetera. De Haan gelooft echter niet dat wij volledig gedetermineerd worden door onze

omstandigheden (p. 18), en draagt aan dat het zo goed als mogelijk leven naar onze principes alsnog binnen het bereik van de mens ligt (p. 20). Ik denk dat die vorm van zelfkeuze volstaat voor een relationele herinterpretatie van het klassieke authenticiteitsideaal. Je kan keuzes maken waardoor je verandert, bijvoorbeeld door van een bepaalde norm gebruik te maken of door van omgeving te veranderen, zoals de Haan ook beschrijft (p. 15). Dat soort keuzes zijn echter niet ogenblikkelijk of allesbepalend. Een dominante vader kan wellicht besluiten zich vanaf een bepaald moment begripvol op te stellen richting partner en kinderen, maar hij zal nog een lange tijd tegen oude gewoontes aanlopen; hij zal nieuwe paden moeten inslijten en langzaam vertrouwen moeten winnen. Vanuit relationeel perspectief kan “jezelf kiezen” dus verwijzen naar het in gang zetten van graduele veranderingen.

Conclusie

Sanneke de Haan biedt een enactivistisch perspectief op authenticiteit, waarbij het proces van “jezelf zijn” verbonden is met je omgeving en medemens. Dit perspectief contrasteert met traditionele idealen van authenticiteit, waarin de mens wordt gezien als een geïsoleerd individu dat ontdekt, gecreëerd of gekozen kan worden door introspectie. In dit commentaar heb ik geprobeerd te laten zien dat De Haans visie ruimte biedt voor een herinterpretatie van deze idealen. Ik stelde voor dat ook een dynamisch en relationeel wezen zichzelf kan ontdekken, creëren en kiezen, zij het op manieren die in lijn zijn met de contextafhankelijke aard van ons bestaan. Op deze manier sluit De Haans relationele invulling van authenticiteit ook aan op de moderne drang naar zelfbepaling.

Bronnen

- Butler, J. (2004). Performative acts and gender constitution: an essay in phenomenology and feminist theory. In H. Bial (Ed.), *The Performance Studies Reader* (pp. 154–166). Routledge.
- De Haan, S. (2020). The need for relational authenticity strategies in psychiatry. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 27(4), 349–351. <https://doi.org/10.1353/ppp.2020.0044>
- Lugones, M. (1987). Playfulness, “World”-Travelling, and loving perception. *Hypatia*, 2(2), 3–19. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1987.tb01062.x>
- White, M. (2008). *Narratieve therapie in de praktijk: Verhalen die werken*. Hogrefe.

Over de auteur

Cato Benschop is tekenaar en filosoof. In 2023 won ze de Fiep Westendorp Stimuleringsprijs voor haar tekenwerk, waarmee ze nu werkt aan een beeldverhaal over de filosofie van de geest. In 2024 studeerde ze cum laude af aan de onderzoeksmaster filosofie aan de Universiteit Utrecht, op het gebied van de filosofie van psychiatrie. Haar eerste artikel “The life project account of eating disorders: agency in the pursuit of dietary goals” verschijnt dit jaar in *Synthese*.

English title: The self-portrait as a landscape. A relational perspective on discovering, creating and choosing yourself.

Abstract

Being yourself does not always come naturally. Sometimes, you need to actively work to feel authentic. But how do you go about that? Traditional views on authenticity suggest that you can search for who you are deep down inside, chart your own course, or consistently choose what you value. Following an enactivist perspective on authenticity, these practical ideals fail to do justice to our dynamic and relational nature; the self is neither fully self-discovered, self-created, nor self-chosen. However, I believe that an enactivist interpretation of authenticity does not exclude these activities but rather gives them new meaning. In this commentary, I explore how discovering, creating and choosing yourself might occur through our interactions with others and our environment, connecting desires for self-determination to our relational nature.

Keywords

Self-determination, relational authenticity, agency, performativity, self-creation