

ZIJN WIE JE BENT



JEFFREY WIJNBERG

*Zijn wie je bent*

Leven zonder pretenties

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES  
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2018 Jeffrey Wijnberg  
Copyright illustraties binnenwerk © 2018 Peter de Wit  
Copyright afbeelding cover © 2018 iStock  
Copyright auteursportret cover © Siese Veenstra  
Vormgeving cover en binnenwerk [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

Enkele passages in dit boek zijn al eerder verschenen als column in *De Telegraaf*

ISBN 978 94 6319 135 7  
NUR 770 Psychologie Algemeen

INFO@SCRIPTUM.NL  
WWW.SCRIPTUM.NL  
TWITTER.COM/SCRIPTUMNL  
FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSRIPTUM

## *Inhoud*

Voorwoord 7

1	Ik ken hier niemand	11
2	Ik begrijp er helemaal niets van	25
3	Niet zo gauw aan gedacht	39
4	Kritiek	53
5	Niet mooier dan het is	69
6	Sociaal (on)wenselijk	83
7	Nee-zeggen	97
8	Leven zonder pretenties	109

Slot 127

Over de auteur 131



## *Voorwoord*

Het zijn-wie-je-bent is een aantrekkelijk gegeven – een geestestoestand waar vrijwel iedereen naar verlangt. Tegelijkertijd zal iedereen aan het zijn-wie-je-bent verschillende betekenissen hechten. De een zal zeggen dat je dan ‘lekker in je vel zit’ terwijl de ander misschien zal zeggen dat je in de werkelijkheid van alledag al je wensen hebt kunnen waarmaken. Dit boek is een poging om te onderzoeken wat ‘zijn-wie-je-bent’ nu echt betekent en hoe je een dergelijke geestestoestand kunt bereiken. Nu ik zelf al wat ouder ben (67), kan ik eindelijk ervaren wat het betekent om te zijn wie ik ben. En voor mij persoonlijk houdt dat in dat ik, in relatie tot anderen, geen behoefte meer ervaar om mij mooier voor te doen dan ik ben.

Het heeft nogal wat voeten in de aarde gehad om zover te komen. In jongere dagen had ik nogal de neiging om meer te beloven dan ik kon waarmaken, om prestaties te overdrijven of om net te doen alsof ik iets wist terwijl ik,

goed beschouwd, er helemaal geen verstand van had. Ook kon ik nogal eens gewoon aardig blijven doen tegen mensen die ik niet kon uitstaan of ergens op bezoek veel langer blijven dan ik zin in had. In mijn werk als psycholoog gebeurde vaak hetzelfde: ik beloofde beterschap aan patiënten terwijl ik eigenlijk dacht: hier zal geen enkele progressie inzitten. Het zorgde er vaak voor dat ik een zwaar gevoel van verantwoordelijkheid op mij laadde voor zaken waarvan ik op voorhand wist dat er weinig succes te behalen viel. Zowel in mijn persoonlijke als in mijn professionele relaties had ik kennelijk de gewoonte ontwikkeld om mij mooier voor te doen dan ik was. En een jaar of tien geleden heb ik besloten om schoon schip te maken, om waarachtiger te leven en de pretenties die ik had te neutraliseren. Als ik nu op die afgelopen jaren terugkijk dan was het geen sinecure om alle luchtkastelen te ontmantelen. Maar de moeite die ik daarvoor heb moeten doen, is het uiteindelijk waard gebleken.

Vandaag de dag heb ik vooral veel meer innerlijke rust om de doodeenvoudige reden dat ik alleen nog maar hoef te doen wat ik kan; en niet meer te liegen over wat ik niet kan. Ook in mijn werk als psychotherapeut legt mijn geestestoestand van 'zijn wie je bent' mij geen windeieren: patiënten krijgen beter en oprechter contact met mij en zullen de spiegel voorgehouden krijgen die ze verdienen. Geen franje, geen poespas, geen pretenties. Gewoon zeg-



gen waar het op staat. Ik hoop dat de lezer, door dit boek, beter begrijpt wat er voor nodig is om te zijn wie je bent om op die manier een (geestelijk) gezonder en gelukkiger leven te leiden.

JEFFREY WIJNBERG, Groningen  
Groningen, november 2018



## I | *Ik ken hier niemand*

Mensen willen goed voor de dag komen. Daarom is het belangrijk om zelfverzekerd te acteren. Vooral op feestjes, recepties en andere groepsbijeenkomsten is het dan zaak om soepeltjes contact te leggen met eenieder die voorbijkomt. Maar zo gemakkelijk als het lijkt, is het niet. Zeker wanneer er op die groepsactiviteiten veel mensen rondlopen die totaal onbekend zijn. Onder dat soort omstandigheden is het eerder een kwelling dan een pleziertje om sociaal te zijn. Opvallend is ook dat ieder ander zich wel lijkt te vermaken terwijl het eigen gevoel bol staat van spanning en onrust. Het is dan niet ongewoon dat gedachten bovenkomen als ‘Wat doe ik hier eigenlijk’ of ‘Hoe kom ik hier met goed fatsoen zo snel mogelijk weg’ en ‘Ben ik wel geschikt voor dit soort aangelegenheden’. Begrijpelijk is het dat veel mensen dan zeggen dat zij bij sociale verplichtingen niet zichzelf kunnen zijn, en er daarom een hekel aan hebben. Nu is dat natuurlijk wel

mogelijk. Ik bedoel dat mensen een hekel kunnen hebben aan sociale verplichtingen. Het is ook niet voor niets dat veel wat als sociaal wordt aangemerkt als verplichting wordt gezien. Maar er is natuurlijk meer aan de hand. Mensen willen er gewoonweg niet voor uitkomen dat zij zich ongemakkelijk voelen, en al helemaal niet openlijk toegeven dat zij ergens rond dwalen zonder iemand te kennen. En dat is jammer. Want wie wel zijn eigen ongemak toegeeft en dat ongemak hardop uitspreekt, heeft juist een mooi vertrekpunt om anderen aan te spreken. Hoe eenvoudig is het niet om een onbekend iemand aan te tikken met de woorden: 'Ik ken hier niemand, jij wel?' En de toon van een nieuwe ontmoeting is gezet.

Maar als dit soort persoonlijke openheid zo eenvoudig is, waarom doen mensen dit dan niet? Meestal blijkt dat mensen zichzelf als uniek zien, in de zin dat zij de enigen zijn die zich ongemakkelijk voelen en niemand kennen. Ook zijn mensen bang dat zij geen tekst hebben wanneer zij een onbekende aanspreken, en zich dan al helemaal ongemakkelijk zullen voelen. En daar kan nog bijkomen dat diezelfde mensen zichzelf als saai en oninteressant zien, waardoor het ook onzinnig lijkt om met een willekeurig ander persoon een gesprek aan te knopen. Om dit probleem van sociaal ongemak beter te leren doorgronden zal ik in detail de volgende aspecten van dit fenomeen bespreken:

- 1 egocentrisme
- 2 slechte eigenschappen
- 3 beoordeeld worden
- 4 tekst hebben
- 5 jezelf zijn

### *Egocentrisme*

Sociaal ongemak lijkt te gaan over de problemen die voortkomen uit interacties met andere mensen. Interessant is daarom het gegeven dat mensen zich sociaal ongemakkelijk kunnen voelen zonder dat zij nog met iemand gesproken hebben. Het individu staat wat verlegen en bedremmeld langs de kant, ziet de sociale interacties om zich heen en heeft daar part noch deel aan. Blijkbaar hoeven andere mensen maar ergens in de buurt te zijn om het gevoel van sociaal ongemak op te roepen. Bij nadere analyse is dit fenomeen niet zo onbegrijpelijk omdat het individu enkel en alleen met zichzelf bezig is. Het is een vorm van egocentrisme die juist het aangaan van interactie ondergraaft. De aandacht is enkel en alleen gericht op eigen belevingen en vertaalt zich dikwijls in gedachten zoals 'Wat heb ik eigenlijk te melden' of 'Ze zien me al aankomen' en 'Waarom doe ik mezelf dit aan'. Het gaat hierbij om innerlijke dialogen waar de negativiteit van afdruipt. Nu zijn er heel veel collega-psychologen die het nuttig vinden om deze negativiteit aan te pakken door de toon

van de innerlijke dialogen te veranderen in iets positiefs. Het idee is dan om gedachten te koesteren zoals 'Leuk dat ik ook ben uitgenodigd' of 'Misschien ontmoet ik iemand die de moeite waard is' en 'Nooit geschoten is altijd mis'.

Mijn ervaring als therapeut is dat het veranderen van innerlijke dialogen onbegonnen werk is. Dat komt vooral omdat angstgevoelens er eerder zijn dan de bijbehorende gedachten; het ongemak begint voordat überhaupt iets van denken is ingezet. Bovendien, het gevoel van ongemak is, goed beschouwd, een direct gevolg van het gebrek aan sociale vaardigheid. Anders gezegd: wie sociaal onhandig is wordt hieraan herinnerd door zijn eigen gevoel van ongemak. Hiermee zijn ongemak en onhandigheid onlosmakelijk met elkaar verbonden. En alleen mensen die deze zijnstoestand willen verbergen hebben een probleem. Wie deze zijnstoestand als gegeven accepteert en voorbij zijn eigen schaamte stapt, zal net genoeg energie overhouden om zijn aandacht naar buiten te richten; en onhandig en ongemakkelijk toch een gesprek met een ander weten te beginnen. Ik bedoel: ook onhandige en ongemakkelijke figuren zijn in staat om een onbekende aan te spreken. Het een sluit het ander niet uit.

### ***Slechte eigenschappen***

Het kan zijn dat iemand slist als hij praat. Ook kan het zijn dat iemand een gebrek aan humor heeft, gebrekkig

Nederlands praat of zich moeilijk kan inleven in andere mensen; of dat iemand gemakzuchtig, narcistisch of dwangmatig is. Er zijn zoveel slechte eigenschappen die de mens kan hebben dat het hebben van die eigenschappen geen excuus hoeft te zijn om mensen te vermijden. Bovendien, al die andere mensen hebben ook hun geestelijke afwijkingen waardoor een willekeurig groot gezelschap niet zou misstaan op een psychiatrische afdeling. Wat ik bedoel te zeggen is dat er niets nieuws is onder de zon; en zeker niet als het gaat om de schaduwkanten van het menselijk ras.

Toch zijn het vaak deze slechte eigenschappen die mensen aanvoeren als reden waarom zij de sociale arena niet betreden. Tegenwoordig is het in zwang om te zeggen: 'Ik heb een negatief zelfbeeld en daarom durf ik mezelf niet te laten zien aan andere mensen.' Dat negatieve zelfbeeld dient dan als samenvatting van al die slechte eigenschappen, waardoor sociale interactie pas echt aan de orde is wanneer dat negatieve zelfbeeld is geneutraliseerd. Overigens is dat negatieve zelfbeeld doorgaans overeenkomstig de werkelijkheid, waardoor het neutraliseren ervan ook een nutteloze missie is. Juist wanneer iemand nogal krakkemikkig door het leven gaat, is het zaak om enige aansluiting te vinden bij andere mensen, al was het alleen maar om te kunnen zien en ervaren dat die andere mensen ook zo hun gebreken hebben. Daar komt nog bij dat

het hebben van gebreken de mens ook verschoont van allerhande verplichtingen. Zo zal iemand met een zwakke rug het tillen van zware dingen beter aan anderen kunnen overlaten; iets wat weer de zwakke-rug-persoon ertoe moet aanzetten om zijn medemens in te schakelen. Kortom, gebreken zijn eerder wel een reden om anderen te betrekken bij het eigen leven dan niet. Alleen de absoluut volmaakte mens heeft genoeg aan zichzelf.

### ***Beoordeeld worden***

Dat mensen elkaar beoordelen is een gegeven. En goed beschouwd kan die beoordeling positief of negatief uitvallen. Bij binnenkomst van een willekeurig individu kan gedacht worden ‘Wat een aantrekkelijke vrouw’ of misschien juist wel ‘Nou, die vrouw is ook niet moeders mooiste’. Hoe de beoordeling ook uitvalt, het is en blijft een sociale realiteit. Toch is nu juist dit gegeven, namelijk het beoordeeld worden, reden waarom mensen het als onprettig ervaren om de sociale arena te betreden. Mensen zeggen dan: ‘Ik voel me zo bekeken dat ik er heel ongemakkelijk van word.’ Wat in deze context vaak vergeten wordt, is hoe het zou zijn wanneer, om de een of andere reden, een individu bij binnenkomst niet opgemerkt zou worden, laat staan dat hij beoordeeld zou worden. Wat ik bedoel is dat het pas echt een probleem zou zijn als iemand niet eens het opmerken of beoordelen waard zou



zijn. Tja, pas dan zou het onbeoordeelde individu zich kunnen afvragen wat er zo mis aan hem is dat hij niet de moeite waard genoeg is om bekeken te worden. Ik zeg ook dikwijls tegen mijn sociaal angstige patiënten: ‘Wees blij dat je nog een beoordeling waard bent, want anders zou je net zo goed thuis kunnen blijven.’

Interessant is ook het feit dat deze beoordelingsangst het gevolg is van wat Sigmund Freud ‘projectie’ noemde: het individu is zelf zo oordelend ten aanzien van andere mensen dat hij het oordelen in de schoenen schuift van andere mensen. Anders gezegd: het individu is zelf zo afwijzend in zijn visie op de mensheid dat hij diezelfde afwijzing in de ogen van andere mensen plaatst. Beoordelingsangst wordt daarmee eerder een ontkenning van het eigen gevoelsleven dan dat er sprake is van daadwerkelijke sociale afwijzing.

Een ander punt is dit: hoezeer onderlinge beoordelingen ook aan de orde van de dag zijn, doorgaans hebben mensen wel wat anders te doen dan zich bezig te houden met wat zij vinden van anderen. Sterker nog, de meeste mensen zijn meer met zichzelf bezig dan dat zij het zo boeiend vinden om op andere mensen te letten; een gegeven dat ‘beoordelingsangst’ een totaal zinloze aangelegenheid maakt. Hoe dan ook, in de praktijk blijkt dat mensen zichzelf angstvrij kunnen bewegen wanneer zij ‘zeer beoordelend’ de sociale arena betreden. Dit fenomeen

meen is verklaarbaar omdat alleen door actief te beoordelen de aandacht naar buiten gericht is. En wie zijn aandacht nadrukkelijk naar buiten heeft gericht, zal daardoor geen aandacht hebben voor zichzelf. Heel zelfverzekerde mensen zien ook altijd meer van de wereld om zich heen dan sociale kneuzen dat doen.

### ***Tekst hebben***

Een goed verhaal vertellen is niet iedereen gegeven. Goed beschouwd heeft ieder mens natuurlijk een verhaal, maar dat wil niet zeggen dat het vertellen van dat verhaal gemakkelijk is. De een kan eindeloos vertellen, terwijl de ander niet verder komt dan een paar zinnen. Het is dan ook vooral voor de mensen met weinig tekst een opgave om zich sociaal te gedragen, juist omdat zij zich zo bewust zijn van het feit dat zij weinig te melden hebben. Zo bekeken is het daarom logisch dat deze tekstloze lieden vaak denken dat zij weinig boeiend zijn of niet echt in de smaak zullen vallen bij een gesprekspartner. Ik bedoel, mensen met weinig tekst zijn ook niet echt onderhoudend. Toch is dat ook weer geen excuus om een gesprek uit de weg te gaan. Want zelfs een tekstloos figuur kan een vraag stellen om vervolgens met het gegeven antwoord weer een vervolgvraag te stellen. Het stellen van vragen is eenvoudig te leren en het effect daarvan is spectaculair: de ander zal jou op slag wel boeiend vinden omdat die

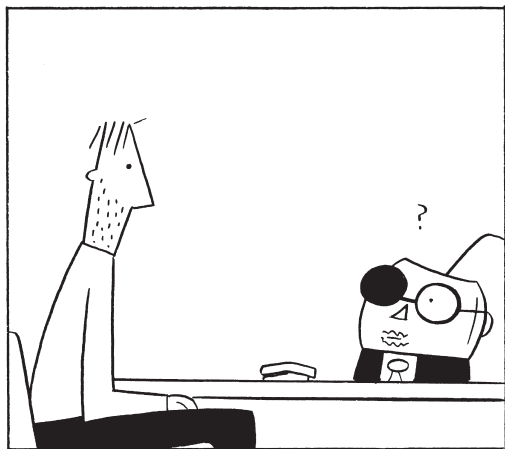
ander een platform heeft gevonden om zijn eigen verhaal te vertellen. Geloof mij: als er al iets is wat mensen geweldig vinden dan is het wel de belangstelling van willekeurig wie. De tekstloze persoon kan volstaan met goed luisteren om daarmee een positieve indruk te maken op zijn gesprekspartner; een gegeven waarmee zelfs de allersaaieste mens uit de brand is geholpen. Mocht er onverhoopt een wedervraag komen, dan is het enige juiste antwoord: 'Leuk dat je ook iets aan mij vraagt, maar ik vind wat jij vertelt vele malen interessanter.' En het gesprek kan weer een wending nemen die voor iedere sociale hark te hanteren is.

Deze manier van bevragen en luisteren is zelfs officieel goedgekeurd door het gilde van psychologen en wordt door de meeste hulpverleners als therapeutisch middel ingezet om de diepste zielenroerselen van mensen te ontwaren. Zelfs de meest getrainde psychologen hebben, meer dan eens, ook geen tekst; en ze kunnen met eindeloos gestelde vragen toch een wezenlijk gesprek tevoorschijn toveren. Zo bekeken kan zelfs gesteld worden dat het hebben van tekst eerder een handicap is omdat je, met die tekst, de ander ook dwingt om te luisteren; iets waar veel mensen helemaal geen zin in hebben. Zij gaan liever zelf op de praatstoel zitten, simpelweg omdat zij hun eigen verhaal heel belangrijk vinden. Wie geen tekst heeft, kan dit natuurlijk ook gewoon zeggen. Hoe simpel

is het wel niet om tegen een willekeurige vreemde deze woorden uit te spreken: 'Ik heb eigenlijk niet echt iets bijzonders te melden; hoe is het met jou, heb jij iets wat het vertellen waard is?' Nu kan het natuurlijk zijn dat je toevalligerwijs ook een persoon hebt uitgekozen die geen tekst heeft, met als gevolg dat twee tekstloze figuren zwijgend naar de grond staren. Maar ook dat is geen probleem, behalve dan dat de tijd wel heel erg langzaam verstrijkt. Op een receptie of verjaardagsfeestje is dat het moment om gewoon een hapje te eten; en een plan te beramen om te maken dat je wegkomt.

### *Jezelfzijn*

Onderhand zal duidelijk zijn dat sociaal ongemak en jezelf zijn toch samen kunnen gaan. De kunst is gewoon om je niet beter voor te doen dan je bent en jezelf niets op te leggen waar je evident toch niet geschikt voor bent. Ergens aanwezig zijn is simpelweg voldoende om aan je sociale verplichtingen te voldoen; en niemand zou je missen als je helemaal niet komt opdagen of vroegtijdig de aftocht blaast. Wie er toch iets meer van wil maken, kan een sociale gelegenheid gebruiken om te leren wat geïnteresseerde vragen te stellen om daarmee iets van invloed en controle te ervaren. Overigens kan het ook geen kwaad om jezelf deze vragen te stellen: 'Ben ik eigenlijk wel geïnteresseerd in andere mensen' of 'Heb ik zin om totaal on-



bekende mensen aan te spreken' en 'Vind ik het belangrijk om mee te doen in de sociale arena'. Heb je 3 'nee's' gescoord, dan hoef je op partijtjes van welke soort dan ook niet eens te verschijnen. Scoor je een paar 'ja's' dan hoef je alleen maar vriendelijk te glimlachen en een hapje te eten en je aandacht naar buiten te richten om in je op te nemen wat je zoal observeert. Mocht je geheel onverwacht door een vreemdeling aangesproken worden, dan kun je jezelf een dienst bewijzen door te vragen wat die vreemdeling zoal doet om zich in sociale situaties een beetje op zijn gemak te voelen. Op die manier hoor je ook nog eens iets wat wellicht van waarde is en heb je tegelijkertijd laten doorschemeren dat je zelf last hebt van sociaal ongemak. Jezelf zijn is alleen maar jezelf zijn als je eerlijk bent tegenover jezelf en daarmee jezelf niet beter presenteert dan je in werkelijkheid bent. Het is geen doodzonde om een sociale hork te zijn, maar het is wel een geestelijke belasting als je net wilt doen alsof het niet zo is.

Persoonlijk ben ik niet zo van de sociale bijeenkomsten; ik vertrek zodra ik mijn vrouw zo ver kan krijgen dat zij mij weer naar huis vergezelt. En als ik de tijd wat wil doden omdat mijn vrouw het zo gezellig vindt, dan ga ik gewoon naast haar staan om te horen wat haar gesprekken met anderen zoal opleveren. Het resultaat van haar gespreksvoering is zelden echt onthullend. En mocht het onverhoopt zo zijn dat ik zelf word aangesproken, dan

stel ik gewoon een paar vragen; vragen waar de ander dan meestal heel dankbaar voor is, simpelweg omdat kennelijk niemand anders enige interesse toont in zijn of haar leven. Jezelf zijn betekent dat je geen pretenties hoeft te hebben en jezelf niet iets hoeft op te leggen waar je helemaal geen zin in hebt. Sociaal zijn is alleen maar de moeite waard als je daar zin in hebt.