

Zelfontwikkeling en de Liefde



Een verkennend onderzoek naar de samenhang tussen
zelfontwikkeling en een liefdesrelatie

Famke Esseling

Zelfontwikkeling en de Liefde

Een verkennend onderzoek naar de samenhang tussen
zelfontwikkeling en een liefdesrelatie

Famke Esseling
Universiteit voor Humanistiek,
Utrecht

Masterthesis ten behoeve van het behalen
van de graad *Master of Arts*

Begeleider:
Universiteit voor Humanistiek, dr. M. van Dijk

Tweede lezer:
Universiteit voor Humanistiek, dr. G. Jacobs

Afstudeercoördinator:
Dr. W. van der Vaart

©November 2013

Omslagfoto: Ed van der Elsken – *Adrienne Morriën en David Niang* (1969)¹

¹ Gevonden op: <http://theworldofphotographers.com/2013/01/01/eduard-van-der-elsken-1925-1990-photographer/#jp-carousel-80045>

1 KORINTIËRS 13²

De liefde

Al sprak ik de talen van alle mensen en die van de engelen – had ik de liefde niet, ik zou niet meer zijn dan een dreunende gong of een schelle cimbaal. Al had ik de gave om te profeteren en doorgrondde ik alle geheimen, al bezat ik alle kennis en had ik het geloof dat bergen kan verplaatsen – had ik de liefde niet, ik zou niets zijn. Al verkocht ik mijn bezittingen omdat ik voedsel aan de armen wilde geven, al gaf ik mijn lichaam prijs en kon ik daar trots op zijn – had ik de liefde niet, het zou mij niet baten.

De liefde is geduldig en vol goedheid. De liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid. Ze is niet grof en niet zelfzuchtig, ze laat zich niet boos maken en rekent het kwaad niet aan, ze verheugt zich niet over het onrecht maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.

De liefde zal nooit vergaan. Profetieën zullen verdwijnen, klanktaal zal verstommen, kennis verloren gaan – want ons kennen schiet tekort en ons profeteren is beperkt. Wanneer het volmaakte komt zal wat beperkt is verdwijnen. Toen ik nog een kind was sprak ik als een kind, dacht ik als een kind, redeneerde ik als een kind. Nu ik volwassen ben heb ik al het kinderlijke achter me gelaten. Nu kijken we nog in een wazige spiegel, maar straks staan we oog in oog. Nu is mijn kennen nog beperkt, maar straks zal ik volledig kennen, zoals ik zelf gekend ben. Ons resten geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de grootste daarvan is de liefde.

² 1 Korintiërs 13, Gevonden op: <http://www.biblija.net/biblija.cgi?m=1+Korintiers+13&id18=1&l=nl&set=10&pos=0>

Samenvatting

Famke Esseling: Zelfontwikkeling en de Liefde

Onder begeleiding van dr. Monique van Dijk & dr. Gaby Jacobs

In deze masterscriptie staat de vraag naar de samenhang tussen zelfontwikkeling en een liefdesrelatie centraal. Aanleiding voor deze vraag vormt: de vanzelfsprekendheid van het relatiedenken in onze samenleving (Geurtz, 2009), de vooronderstelling dat zelfontwikkeling noodzaak is voordat je in een liefdesrelatie aangaat en het inzicht dat we om te groeien anderen nodig hebben. Aangezien de liefde zich niet laat leiden door het verstand is het de vraag hoe en of de liefde en zelfontwikkeling samengaan.

Dit werk bestaat uit een kwalitatief onderzoek waarvoor een literatuuronderzoek verricht is. Het literatuuronderzoek onderzoekt de concepten zelfontwikkeling, de verhouding ik en de ander en de liefdesrelatie. Zelfontwikkeling komt daarin naar voren als een innerlijke weg en een weg in relatie met de ander. De theorie problematiseert de verhouding tussen het ik en de ander door te stellen dat er in de leefwereld van het zelf nauwelijks ruimte is voor het anders-zijn van de ander(en). De liefdesrelatie blijkt een grote uitdaging voor mensen omdat daarin onopgeloste problemen van het zelf zichtbaar worden, evenals de botsing tussen autonomie en verbondenheid.

Het kwalitatief onderzoek onderzoekt op basis van een schrijfoopdracht en interviews zelfontwikkeling en de liefdesrelatie bij jongvolwassenen. Uit de empirie blijkt dat de liefdesrelatie jongvolwassenen de kans biedt het zelf te tonen en zelfkennis op te doen. Veiligheid, openheid, erkenning, ruimte voor het anders-zijn van de ander, de ander als spiegel en tegenstem zijn voorwaardenscheppend. Het niet tonen van de eigen kwetsbaarheid en onder ogen zien van de innerlijke strijd belemmert zelfontwikkeling (in een liefdesrelatie). De liefdesrelatie is een graadmeter voor zelfontwikkeling met betrekking tot het vinden van een balans tussen autonomie en verbondenheid, tevens de uitdaging van de huidige tijd. Jezelf kunnen zijn, authenciteit, is voorbehouden aan de liefdesrelatie. Dit roept de vraag op naar de mate en mogelijkheden van authenciteit voor jongvolwassenen buiten de liefdesrelatie.

Voorwoord

Mijn zoektocht rondom het thema van de liefde is breed begonnen via verschillende ingangen; verschillende denkgeregisters, films en kunst zijn bewandeld, gezien en bezocht. Toen ik mijn onderzoeksvoorstel begon te concretiseren, zag ik me voor de keuze geplaatst weinig te weten over veel of veel over weinig. Een te brede onderzoeksfocus (veel over veel) zorgt voor een gebrek aan diepgang. Een te smalle focus (weinig over weinig) maakt dat je als onderzoeker net niks kunt zeggen. Liever zou ik na afloop kunnen zeggen dat ik veel weet over weinig. Om dit te bewerkstelligen was het nodig te concentreren op een kleiner gebied. Het heeft geleid tot deze scriptie waarin het thema *zelfontwikkeling en de liefdesrelatie* wordt onderzocht. In de bladzijdes die volgen, kunt u lezen hoe ik tot dit thema kwam en welke resultaten dit onderzoek opleverde. Eerst volgt hieronder nog mijn woord van dank.

Mijn ouders, Marieke, Joep, Vera, Mieke en Netty: bedankt voor jullie steun en betrokkenheid. Onmisbaar in mijn ogen!

James, Krijns, Elien, Vlinder, Nick, Jenny, Sanne en Raphaël alias de respondenten: bedankt voor jullie deelname, verhalen en openheid!

Monique, bedankt voor de persoonlijke insteek in het begeleidingscontact. Gaby, bedankt voor de secure feedback onderweg. Tenslotte Wander, bedankt voor de snelle antwoorden op prangende vragen!

Inhoudsopgave

1.1 Probleemstelling, doelstelling en vraagstelling	8
1.1 Inleiding	8
1.2 Doelstelling	10
1.3 Vraagstelling	11
2. Over het zelf en zelfontwikkeling	14
2.1 Modellen van het zelf in historisch perspectief	14
2.2 Twee grondmotieven van het zelf	18
2.3 Een humanistisch, sociaal perspectief op zelfontwikkeling	20
2.3.1 Zelfontwikkeling als zelfzorg	22
3. Over het ik en de ander en de liefdesrelatie	25
3.1 De relatie tussen het ik en de ander	25
3.2 Het ik en de ander in de liefdesrelatie	28
3.3 Een ademende liefde	30
4. Methodologische verantwoording	34
4.1 Kwalitatief onderzoek	34
4.2 De onderzoeksopzet	35
4.3 Dataverzameling	35
4.4 Methodologische kwaliteit	38
5. Jongvolwassenen over zelfontwikkeling en de liefdesrelatie	42
5.1 Belemmerende en bevorderende invloeden op zelfontwikkeling	42
5.1.1 Het eigen innerlijk niet tonen	42
5.1.2 Angst voor afhankelijkheid en voor autonomie	45
5.1.3 Het alleen zijn opzoeken	46
5.1.4 Zelfontwikkeling door steun, openheid, erkenning en zelfacceptatie	47
5.2 Zelfontwikkeling in een liefdesrelatie	49
5.2.1 Blokkades in het contact met de ander	50
5.2.2 Niet openstaan voor kwetsbaarheid	51

5.2.3 De liefdesrelatie als egoboost	52
5.2.4 De liefdespartner als spiegel en klankbord	53
5.2.5 Zelfvertrouwen door waardering van de ander	57
5.2.6 Grote mogelijkheden in de liefde.....	58
5.2.7 Diepte in een liefdesrelatie	59
5.2.8 Vriendschap en liefde samen	61
6. Conclusie en discussie	64
6.1 De samenhang tussen zelfontwikkeling en een liefdesrelatie	67
6.2 Discussie en aanbeveling.....	69
6.3 Relevantie voor de praktijk van Geestelijke Begeleiding.....	71
Literatuurlijst.....	72
Bijlagen	75

1. Probleemstelling, doelstelling, vraagstelling

1.1 Inleiding

Om de context te schetsen waarin ik tot mijn onderzoeksmethodiek kwam, licht ik mijn positie als student van de Universiteit voor Humanistiek (UvH) hieronder kort toe. De UvH heeft een unieke positie in het gevestigde wetenschappelijke discours van de alfa-, bèta- en gammawetenschappen. De Humanistiek kan zich door haar multidisciplinaire aard vrijer bewegen in het discours, omdat haar grenzen meer open zijn; zij valt immers niet te scharen onder één van de genoemde wetenschappelijke inkaderingen.³ Als student van deze studie verleent zo een karakter mij de mogelijkheid om een masterscriptie te produceren waarin ik verschillende disciplines met elkaar verbind.

Door mijn stage als humanistisch geestelijk begeleider werd mijn vermoeden bevestigd dat er veelal een kloof steekt tussen theorie en praktijk. De praktijk blijkt vaak anders in elkaar te zitten dan wat mensen door middel van theorieën en ideeën daarover beweren. In mij leeft de wens om deze kloof meer te dichten. Het is namelijk mijn vooronderstelling dat een werkelijke theoretische representatie van wat er in mensen leeft, mogelijkheden schept tot verbinding en onderling begrip. In deze scriptie probeer ik daaraan tegemoet te komen door aan kwalitatief onderzoek te doen, waarin de ervaring en betekenisgeving van jongvolwassenen onderzocht wordt. Gezien de uniekheid van deze levensverhalen draait het in dit werk niet om het doen van vaste betekenisgevingen, die mogelijk gelden voor een grotere groep mensen. Alleen al het gegeven van de tijd, evenals het opdoen van meer levenservaring maakt dat betekenissen van mensen aan verandering onderhevig zijn. Voorop staat het bieden van een kijk op hoe jongvolwassenen in een liefdesrelatie staan en welke ontwikkelingsmogelijkheden van het zelf zij daarbij wel of niet ervaren.

Toen ik jong was dacht ik dat zelfontwikkeling noodzaak was voordat je een liefdesrelatie aanging met een ander. Als je jezelf niet kende, hoe zou je dan gelukkig met een ander kunnen zijn? Als je niet wist wie je zelf was, hoe kon je dan een liefdesrelatie aangaan met een ander zonder jezelf daarin te verliezen? Ik kon me verwonderen over koppels die al sinds hun tienerjaren bij elkaar waren, omdat juist in deze leeftijd fase de eigen identiteit nog in volle ontwikkeling is. Destijds ging ik ervan uit dat het voor iemands innerlijke groei niet

³ Zie F. Esseling, J. Leopold, S. Nindu & M. Simons (2010), *Een unieke positie*. Utrecht: UvH. Gezamenlijk paper voor het vak Wetenschapstheorie, docent Gerty Lensvelt-Mulders.

goed zou zijn om al jong in een vaste relatie te stappen. Uit ervaring weet ik inmiddels dat andere mensen ons kunnen spiegelen en we onszelf leren kennen via de ogen van anderen. Eigen blinde vlekken blijven onzichtbaar zonder contact met een ander waarin we onszelf kunnen tonen en ontdekken. Om te groeien hebben we anderen nodig. Zou het kunnen dat juist de liefdesrelatie bij uitstek een kans biedt op zelfontwikkeling? Dat wat mensen naar elkaar doet verlangen, is veelal niet gebaseerd op het verstandelijke vermogen. Het is dus de vraag hoe en of het pad van de liefde samenloopt met het pad van zelfontwikkeling

Mijn visie dat anderen je spiegelen en je jezelf leert kennen en ontwikkelt met behulp van anderen, wil ik onderzoeken binnen een speciale relatie: de liefdesrelatie. Een liefdesrelatie met een intieme ander als specifieke focus geeft de mogelijkheid te ontdekken welke mogelijkheden en/of belemmeringen deze biedt. Ieder mens kent liefde, het verlangen naar, de vervulling of een gebrek eraan, wat het tot een belangrijk thema maakt. De zin *Want sterk als de dood is de liefde*⁴ symboliseert voor mij de kracht ervan. In dit werk hoop ik enige aspecten van de liefde eer aan te doen. Wetenschappelijke woorden hebben hun beperkingen: ze worden betoegeld door wetenschappelijke eisen als helderheid en navolgbaarheid. Een medium als muziek of poëzie slaagt beter in het overbrengen van de intuïtieve, emotionele en spirituele aspecten.

Dit afstudeeronderzoek bestaat uit een kwalitatief onderzoek waarvoor uiteraard een literatuuronderzoek verricht is. In het literatuuronderzoek onderzoek ik de concepten *zelfontwikkeling*, *de verhouding ik en de ander* en *de liefdesrelatie*. Het kwalitatief onderzoek biedt inzicht in de persoonlijke betekenisgeving en unieke verhalen van jongvolwassenen rondom *zelfontwikkeling* en *de liefdesrelatie*. De beschrijvingen die zij geven van zelfontwikkeling en de liefdesrelatie vormen een aanvulling op de literatuur. In de volgende paragraaf beschrijf ik welke doelstelling ik met deze scriptie beoog en wat de vraagstelling is. Vervolgens geef ik een verantwoording van de gekozen literatuur en uitleg over de opbouw van dit werk.

⁴ Uit de NBG bijbel: het Hooglied van Salomo, *Lof der liefde*, p.671.

1.2 Doelstelling

Dit onderzoek heeft de volgende doelen:

- Een theoretische verkenning en verheldering van de fenomenen zelfontwikkeling, de verhouding ik en de ander en de liefdesrelatie.
- Inzicht verschaffen in de belemmeringen en mogelijkheden tot zelfontwikkeling die jongvolwassenen ervaren in een liefdesrelatie.
- Bijdragen aan kennisontwikkeling en/of praktijkontwikkeling op het gebied van zelfontwikkeling in liefdesrelaties bij jongvolwassenen.

Wetenschappelijke relevantie

- Bijdragen aan conceptuele helderheid over de dialogische werking van de fenomenen zelfontwikkeling en de liefdesrelatie.
- In kaart brengen van ervaringsverhalen van jongvolwassenen rondom zelfontwikkeling en een liefdesrelatie. De veelal verdrongen existentiële uitdagingen, zoals innerlijke strijd, agressie, kwetsbaarheid, die inherent verbonden zijn aan partnerrelaties expliciet maken.

Praktische relevantie

- Inzicht verschaffen aan geestelijke begeleiders over zelfontwikkeling en liefdesrelaties bij jongvolwassenen, om te gebruiken bij de begeleiding van mensen die vastlopen in de relationele sfeer. Evenals inzicht geven in waar autonomie en vastzittende patronen een belemmering vormen in liefdesrelaties.
- Inspiratie bieden aan geestelijke begeleiders voor een dialoog met jongvolwassenen over zelfontwikkeling, met de liefde als een toegankelijke ingang.

Maatschappelijke relevantie

- Inzicht bieden in de botsing tussen autonomie en verbondenheid, en problemen rondom authenticiteit.
- De vanzelfsprekendheid van het relatiedenken in de samenleving ter discussie stellen.

1.3 Vraagstelling

Wat is de samenhang tussen zelfontwikkeling en een liefdesrelatie?

Definiëring

Zelfontwikkeling: het opdoen van zelfkennis door het verwerven van inzicht in de eigen autobiografie, behoeften en verlangens, waarden, kwaliteiten en schaduwkanten, interesses en ambities, en de (evenwichtige) ontplooiing van de eigen zelfstandigheid en verbondenheid met anderen.

Een liefdesrelatie: een wederkerige verhouding tussen twee intieme geliefden.

De deelvragen

- *Welke betekenissen worden er gegeven aan zelfontwikkeling in de literatuur en door de respondenten?*
- *Welke betekenissen worden er gegeven aan hoe het ik zich tot de ander verhoudt in een liefdesrelatie in de literatuur en door de respondenten?*
- *Welke betekenissen worden er gegeven aan de liefdesrelatie in de literatuur en door de respondenten?*

Theoretische verantwoording

De multidisciplinaire aard van de studie Humanistiek leerde mij de wetenschappelijke grenzen verkennen van verschillende disciplines. In het literatuuronderzoek maak ik gebruik van het voorrecht om niet gebonden te zijn aan één omkadering, door te putten uit praktijktheorieën, (sociaal)psychologische en filosofische bronnen. Mijn eigen vragen en het boek *Verslaafd aan liefde* van Jan Geurtz, vormde een aanleiding voor het centrale thema van deze scriptie, namelijk zelfontwikkeling en de liefdesrelatie. Geurtz problematiseert het ingeburgerde relatiedenken in onze maatschappij en constateert dat mensen in liefdesrelaties veelal hun eigenwaarde afhankelijk maken van de geliefde. Gezien de wetenschappelijke eisen waaraan scriptieliteratuur moet voldoen, ging ik op zoek naar filosofische, (sociaal)psychologische theorieën die zijn perspectief onderschrijven, aanvullen en bekritisieren. In de keuze voor de literatuur rondom de concepten *zelfontwikkeling*, *de verhouding ik en de ander* en *de liefdesrelatie*, koos ik voor auteurs die oog hebben voor de subthema's dialogiciteit en de kwetsbare kant van mensen. Omdat deze kanten nauwelijks aan

bod komen, nu waarden als autonomie en zelfregie centraal staan, zowel in de samenleving als in het wetenschappelijke discours.

Over een concept als *zelfontwikkeling* is veel geschreven onder verschillende noemers zoals zelfontplooiing, zelfbestemming, zelfverwerkelijking etc. Voor de uitwerking hiervan start ik met een schets van de verschuiving van dominante modellen van het zelf (traditioneel, modern en postmodern) door de geschiedenis heen. Ik baseer mij daarbij op de theorie van het dialogische zelf van Hubert Hermans en Agnieszka Hermans-Konopka (2011). De auteurs hebben oog voor zowel de voordelen als de schaduwzijden van traditionele, moderne en postmoderne zelfopvattingen. Ze signaleren een vierde model met een dialogische zelfopvatting, dat in staat zou zijn om de uitdagingen voor het zelf in de huidige tijd het hoofd te bieden.

Vanuit deze geschiedenis van modellen van het zelf zoom ik in op het individu, het zelf. Ik belicht twee grondmotieven die maken dat een zelf de drang voelt om zichzelf te bevestigen en om verbindingen aan te gaan. De waarderingstheorie van Hubert Hermans en Els Hermans-Jansen, de grondleggers van de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM), vormt de bron. De waarderingstheorie is door hen ontwikkeld door theorie en praktijk aan elkaar te toetsen.

Een wijsgerig perspectief op zelfontwikkeling geschiedt aan de hand van een humanistische denker en filosoof, Joep Dohmen. Het dialogische aspect in zijn theorie over de ontwikkeling van het zelf sluit aan bij de visie van Hermans en Hermans-Konopka. De zelfgerichte en de op de ander gerichte kant van zelfontwikkeling gaan hand in hand. In zijn boek *Brief aan een middelmatige man* (2010) zet Dohmen zich af tegen de heersende mentaliteit gericht op consumeren en calculeren, en het verwijt dat het humanisme een te grote macht aan het zelf toekent.

Het fenomeen *ik en de ander* werk ik uit vanuit het idee dat het anders-zijn van de ander in de praktijk van het leven veelal het onderspit delft. De filosoof Emmanuel Levinas, die de relatie met de ander als centraal thema in zijn gedachtegoed heeft, vormt de springplank naar het gedachtegoed van de filosofe Jessica Benjamin (1990, 1996). De rode draad vormt de menselijke neiging om het anders-zijn van de ander(en) niet te zien in het streven naar macht en overheersing middels het opwerpen van projecties en eigen plaatjes.

De verhouding tussen het ik en de ander verschijnt daarna ten tonele in het fenomeen van *de liefdesrelatie*. Ik start een dialoog tussen auteurs uit verschillende denkgeregisters, die zowel oog hebben voor de mogelijkheden en belemmeringen van de huidige tijd op de liefdesrelatie.

De opbouw

De verheldering van de concepten zelfontwikkeling, de verhouding tussen het ik en de ander en de liefdesrelatie gebeurt aan de hand van het literatuuronderzoek in hoofdstuk 2 en 3. Deze theoretische exercitie verleent de richting aan het empirische deel van dit werk.

Hoofdstuk 4 met de titel *Methodologische verantwoording* geeft inzicht in de opbouw van het kwalitatieve onderzoeksdeel. Hierna volgt hoofdstuk 5 met de weergave van de onderzoeksresultaten: de betekenisgeving van de jongvolwassenen rondom de concepten zelfontwikkeling en de liefdesrelatie.

Het eerste deel van hoofdstuk 6 bevat de conclusie en geeft specifiek antwoord op de centrale onderzoeksvraag. Daarna volgt de discussie en aanbeveling voor vervolgonderzoek. Het hoofdstuk eindigt met de relevantie van dit werk voor de praktijk van Geestelijke Begeleiding.

2. Over het zelf en zelfontwikkeling

Dit hoofdstuk start met een historisch perspectief op het zelf en zelfontwikkeling. Drie dominante zelfopvattingen in de westerse geschiedenis passeren de revue. Het gaat niet om afgesloten fases, maar om trends die aspecten van voorgaande trends in zich dragen, en om voorlopers van nieuwe ontwikkelingen. Een vierde zelfopvatting leeft in deze tijd nu, bouwt voort op eerdere fasen en wordt beïnvloed door de wereldwijde processen globalisering en lokalisering. Daarna zoom ik in op de psychologische werking van de twee grondmotieven, die een individu ertoe bewegen zichzelf als een zelf in de wereld neer te zetten en verbindingen met anderen aan te gaan. Beide motieven zijn even belangrijk voor een evenwichtige zelfontwikkeling. Aansluitend bespreek ik een sociale vorm van zelfontwikkeling beschreven door de filosoof Joep Dohmen: zelfzorg als levensstijl, het zelf onlosmakelijk verbonden met de ander(en).

2.1 Modellen van het zelf in historisch perspectief

Een fenomeen als zelfontwikkeling vraagt om een verheldering van de geschiedenis van het denken over het zelf. Als mensen staan we op de schouders van onze voorouders. We reflecteren op situaties in ons eigen tijdperk, en leren van het verleden. Hubert Hermans en Agnieszka Hermans-Konopka (2011) onderscheiden in de westerse geschiedenis drie dominante modellen van het zelf: *het traditionele zelf*, *het moderne zelf* en *het postmoderne zelf*. Volgens de auteurs vindt elk model zijn oorsprong in een bepaalde fase in de geschiedenis, en blijven eerdere fasen tijdens een nieuwe fase voortbestaan. In elke fase worden bepaalde aspecten van het menselijk potentieel uitgelicht en boven andere aspecten verheven (Ibid: 99-100). Dit standpunt vinden we ook terug bij de filosofe Rosi Braidotti. Zij stelt dat een bepaalde fase in de geschiedenis staat voor een bepaald intellectueel en ethisch standpunt (Braidotti, 2004: 48). Na de analyse en vergelijking van de drie modellen, destilleren Hermans en Hermans-Konopka daaruit de bouwstenen voor een dialogisch model passend in de huidige tijd. Bij de reflectie en evaluatie van elk model zijn de auteurs zich ervan bewust dat hun waarnemingsbril gekleurd wordt door hun eigen subjectiviteit. De drie dominante modellen van het zelf zijn:

1. Het traditionele model

Het traditionele model heeft een cyclische opvatting van tijd en een totalitair wereldbeeld. Het

geloof in een overkoepelende kosmische eenheid uitgedrukt in mythen en rituelen was overheersend. Het zelf is geen autonome identiteit. Mensen bezagen het leven op twee niveaus; een lichamelijk, lager leven (aards) en een hoger, spiritueel leven (hemels). Hiertussen is sprake van een strikte scheiding en vormen strikte zelfdiscipline en zelfbeheersing de deur van het lagere naar het gewenste hogere niveau. Tussen het goddelijke en de mens is geen dialoog, alleen vormen van openbaringen, wonderen en geboden (Hermans & Hermans-Konopka, 2011: 101-103). Een voordeel van dit model is de betekenisvolle plaats die de mens heeft in een samenhangende wereld. Er heerste een moreel besef met heldere betekenissen van juist en fout, goed en kwaad. De schaduwzijden van dit model zijn: zwaar drukkende religieuze dogma's, hiërarchische structuren die de individuele vrijheid en zelfstandigheid onderdrukken, de minderwaardige plaats van het lichaam en gevoelens, wetenschappelijke beweringen zijn ondergeschikt aan religieuze opvattingen, de ondergeschiktheid van vrouwen en de intolerantie voor afwijkende meningen (Ibid: 103-104).

2. Het moderne model

Kenmerk van het moderne model is een dualistisch wereldbeeld. Dit model ontstond al in de periode dat het traditionele model domineerde, meer dan 2500 jaar geleden. Het is te vinden bij grote denkers als Plato, Socrates en Aristoteles, de Griekse sofisten en de humanisten uit de Renaissance. Door de verlichting werd wetenschap de maatstaf in veel gebieden van het leven. Het moderne zelf kent een sterke nadruk op autonomie en ontwikkeling van de rede. 'Het moderne zelf wordt niet langer bepaald door zijn plaats in een betekenisvolle kosmische orde, maar wordt een zelfbepalende identiteit, waarbij een diepe metafysische kloof bestaat tussen het domein van het *interne* zelf en de *externe* wereld' (Ibid: 104-107). Een voordeel van dit model is dat het ons bevrijd heeft van hiërarchische structuren en dogmatische waarheden. De schaduwkanten zijn dat dit leidt tot de inkapseling van de mens in zichzelf, en verlies van elementair contact met anderen en de natuur. De gemeenschappelijke banden holden uit en de houding van controle en uitbuiting leidde tot kolonialisme, slavernij en een grote ecologische disbalans in de natuur op onze planeet (Ibid: 107-108).

3. Het postmoderne model

De bevrijding van de mens uit de traditionele en hiërarchische, maatschappelijke kaders leidde tot een voortschrijdende individualisering. Nog steeds was er sprake van zekerheid en inbedding; de rede maakte het leven beheersbaar. Postmoderne bewegingen bevrijden de mens uit de inkapseling van zichzelf, en eisten gelijke rechten voor beide seksen en gediscrimineerde bevolkingsgroepen. Het postmodernisme bleek van grote waarde voor

emancipatieprocessen van bijvoorbeeld vrouwen en homoseksuelen. Het postmoderne model wordt gekenmerkt door een wereldbeeld waarin verandering en voortdurende beweging als fundamenteel beschouwd worden. Er wordt afgestapt van het idee dat er een *ik* bestaat dat gedurende het hele leven herkenbaar is. Het zelf wordt bevrijd uit zijn eigen gevangenis met de scherpe grenzen tussen binnen en buiten, de nadruk op beheersing en universalistische pretenties. Voor de zelfontwikkeling betekent dit dat de menselijke mogelijkheden vrijer worden ingevuld (Ibid: 110- 111). Volgens Hermans en Hermans-Konopka zou de relativiserende houding (alles moet kunnen), die het postmodernisme voorstaat, echter een blokkade werpen voor de zoektocht naar waarden die boven de voorkeuren van bepaalde zelden en collectieven uitstijgen. ‘Een andere beperking van postmoderne theorieën is wat vaak hun “pessimisme” of “gebrek aan hoop” wordt genoemd’ (Ibid: 113). Zij signaleren een beweging die gaat in de richting van pessimisme en zelfs hopeloosheid. Dit kan volgens de auteurs leiden tot een beeld van de wereld, dat bezieling en de positiviteit om te werken aan de verbetering van eigen omstandigheden en een betere wereld dempt (Ibid: 112-113). Volgens Hermans en Hermans-Konopka ontbreekt er in dit model een gevoel van continuïteit, waaruit mensen kunnen putten voor het creëren van betere omstandigheden. De grote verscheidenheid van subjectieve waarheden en verhalen, en een steeds veranderende context bieden mensen geen veiligheid, zekerheid en continuïteit. Hoewel het postmoderne model belangrijke elementen bevat voor een dialogisch plan van aanpak, zien de auteurs dit model niet als krachtig genoeg voor het wereldwijd opbouwen van dialogische relaties in en tussen mensen uit verschillende culturen (Ibid: 133). Het vierde model dat de auteurs bouwen op elementen van de andere modellen is:

4. Het dialogische model

Het zelf wordt hierin geduid als een minimaatschappij, die deel uitmaakt van een grotere maatschappij. Het centrale idee van het dialogische model is dat processen die zich afspelen tussen mensen, zoals dialoog en machtsstrijd, ook spelen binnen het zelf. De missie van de auteurs houdt in: het bevorderen van productieve dialogische relaties tussen mensen in maatschappijen, en in henzelf. Het model wordt geïnspireerd door het feit dat mensen deel uitmaken van grote historische veranderingen op wereldschaal (Ibid: 9-14). ‘Vanuit een *ruimtelijk* perspectief maakt het zelf in toenemende mate deel uit van een proces van (culturele) globalisering, dat in potentie het zelf kan uitbreiden naar een grotere schaal dan ooit in de geschiedenis van de mens’ (Ibid: 14). Globalisering en lokalisering zijn volgens de auteurs twee te onderscheiden trends. Het één bestaat niet zonder het andere.

Globalisering en lokalisering in de huidige tijd

Globalisering viel tijdens de moderne en postmoderne fase onder noemers als verstedelijking, technologische vooruitgang en groei van het kapitalisme. Het verschil met eerdere tijdperken betreft de huidige snelheid, omvang en gevolgen: de wereld wordt als een steeds kleinere plaats gezien (Ibid: 41). Globalisering brengt nieuwe mogelijkheden tot ontwikkeling en groei van individuen, groepen en samenlevingen met zich mee, maar zorgt ook voor een toenemende onzekerheid over sociale en economische ontwikkelingen. Onzekerheid is constructief wanneer het ruimte biedt voor avontuur, en het verkennen en uitbreiden van het onbekende, zoals internationale samenwerking en reizen. Onzekerheid is negatief als het in de levens van mensen gaat overheersen, en de eigen overleving op het spel staat zoals bij de dreiging van internationaal terrorisme (Ibid: 41-42).

Lokalisering gaat over bewustwording van de eigen cultuur, waarden en gebruiken, die oplichten door processen van globalisering waarbij de grenzen van steden, landen en continenten overstegen worden. Door globalisering is naast de eigen cultuur, die van andere werelden meer en meer toegankelijk. ‘Mensen kunnen zichzelf als deel van deze ontmoetingen openstellen en verrijken, of juist proberen zichzelf te barricaderen tegen elke binnendringende omgeving’ (Ibid: 15). Volgens de auteurs is er in de huidige tijd een nieuw model nodig dat de uitdagingen van een globaliserende samenleving het hoofd kan bieden. De samenhangende globale en lokale processen eisen een dialogische opvatting van zelf en identiteit. De onzekerheid die de globalisering veroorzaakt is een kenmerk van het zelf in de huidige tijd. De auteurs betogen:

‘Vanuit een dialogisch perspectief zien we het ervaren van onzekerheid (in de neutrale betekenis van het woord) als een intrinsiek kenmerk van een dialogisch zelf dat een uitwisselingsproces begint waarvan de uitkomst in meer of mindere mate onbekend is. Als gevolg van dit proces wordt zekerheid niet bereikt door onzekerheid te vermijden, maar door de onzekerheid binnen te gaan. Zekerheid komt voort uit de dialogische uitwisseling zelf’ (Ibid: 43).

Om de dialogische relatie te verkennen, ga ik nu in op de psychologische werking van de twee grondmotieven, die een individu ertoe bewegen zichzelf als een zelf in de wereld te handhaven en verbindingen met anderen aan te gaan.

2.2 Twee grondmotieven van het zelf

Hubert Hermans en de psychotherapeute Els Hermans-Jansen ontwikkelden de waarderingstheorie en de daaruit ontstane Zelfkonfrontatiemethode. Zij vatten het zelf op als een gemotiveerde verhalenverteller die leeft vanuit een verleden, in een heden en bewegend naar de toekomst. Er wordt vanuit gegaan dat mensen sommige gebeurtenissen bij elkaar voegen, en op die manier een verhaal construeren waarin deze gebeurtenissen zich op een bepaalde manier tot elkaar verhouden, en ook van een persoonlijke betekenis voorzien worden. Hermans stelt echter dat mensen de onderlinge verbindingen van de gebeurtenissen veelal niet kennen, omdat deze veelal als geïsoleerde grootheden ervaren worden (Hermans, 2005: 3). Deze narratieve invalshoek vraagt naar wat mensen in positieve en negatieve zin waarderen, welke keuzes ze maken en waar ze op gericht zijn. Het leidt tot de overeenkomst van zelfkennis en kennis van de ander. ‘Het inzicht in de ervaringswereld van de ander wordt immers helderder, dieper en boeiender naarmate men zichzelf beter kent’ (Hermans & Hermans-Jansen, 1996: 9). Deze waarderingstheorie gaat ervan uit dat mensen door middel van een zelfonderzoek hun eigen waarderingen grondiger kunnen leren kennen, en zodoende de ander beter kunnen zien. Volgens deze theorie heeft ieder mens twee grondmotieven (het *Z-motief* en het *A-motief*) die aan de menselijke ervaring dynamiek en richting geven (Ibid: 10-13).

Het Z-motief

Het Z-motief zorgt ervoor dat iemand gericht is op bevestiging van zichzelf. Ieder mens zou zichzelf willen bevestigen, handhaven en verdedigen, aldus Hermans. Het gaat om het verlangen iemand te zijn, uniek en vrij (Hermans, 2005: 3). Hiervoor is zelfstandigheid en eigen kracht nodig. Z-gevoelens zijn kracht, eigenwaarde, zelfverzekerdheid en trots (Hermans & Hermans-Jansen, 1999: 22-23). Kenmerkend voor dit motief is: het vasthouden en verdedigen van de verworven plaats, positie of bezit, het streven naar uitbreiding van de invloedssfeer door het uitoefenen van invloed op de omgeving. Het maken van scheidingen en splitsingen, evenals het creëren van afstand horen bij het versterken of onderscheiden van het zelf. Deze zelfconstructie impliceert geen egoïsme, omdat het niet hoeft te werken ten nadele van anderen (Ibid: 13-15).

Het A-motief

Het A-motief doet iemand zoeken naar eenheid en verbondenheid met iets of iemand anders. In tegenstelling tot zelfconstructie draait het nu om zelfovergave. Dit motief manifesteert zich

in gevoelens als liefde, sympathie, warmte, betrokkenheid, tederheid, loyaliteit en zorgzaamheid (Ibid: 23-25). Kenmerken van dit motief zijn: betrokkenheid en geraaktheid ten aanzien van een ander of het andere, gerichtheid op verbondenheid met de ander waarbij de persoon zichzelf ervaart als een deel van een groter geheel, en het streven naar dienstbaarheid. Het A-motief is niet hetzelfde als altruïsme, omdat het naast een gevende ook een ontvangende houding vraagt (Ibid: 15-17). In een liefdesrelatie kan er sprake zijn van een positieve of negatieve A-ervaring. Wanneer de doelen eenheid en verbondenheid van het A-motief worden bereikt, is er sprake van een positieve A-ervaring. Wanneer deze doelen niet worden bereikt, ondanks een sterke betrokkenheid is bij de ander, dan gaat het om een negatieve A-ervaring. De negatieve A-ervaring uit zich in het gevoel van een onvervuld verlangen (Ibid 35).

Hermans en Hermans-Jansen spreken over de beide grondmotieven in vier betekenissen; ze zijn omvattend, blijven veelal onbewust, zijn de hele tijd aanwezig en komen bij iedereen voor ongeacht de culturele achtergrond. Beide motieven zijn volgens de auteurs even belangrijk en de uitdaging ligt erin dat ze beide tot hun recht komen. Veelal voert een van de twee echter de boventoon in de levens van mensen (Ibid: 13-17). Zelfontwikkeling zou vanuit deze theorie tot doel hebben: ‘beide grondmotieven, Z en A, tot ontwikkeling te brengen op zodanige wijze dat de persoon zich op flexibele wijze kan bewegen van zelfbevestiging naar verbondenheid en terug’ (Ibid: 63). Met een fenomeen als zelfontwikkeling doemt de vraag op of dit niet een te zelfgericht doel betreft. Als men hierbij het sociale aspect (een uitdrukking van het A- motief) verwaarloost, en een te groot zwaartepunt maakt van de zelfconstructie (uitdrukking van het Z-motief) blijkt dit inderdaad het geval. Een voorbeeld hiervan is de ontwikkeling van individuen zoals de moraalfilosoof Peter Bieri die voordraagt.

Een zelfgerichte vorm van zelfontwikkeling

Bieri (2006) draagt de boodschap uit dat mensen het zelf kunnen ontwikkelen door uit een kluwen van verlangens en ambities, datgene te destilleren wat werkelijk van belang is. Het gaat Bieri om het bewerkstelligen van wilsvrijheid. Hij benadrukt dat we niet alleen ideeën, maar ook ervaringen verkeerd kunnen begrijpen en dat we door zulke misvattingen met ons denken in een doolhof geraken (Ibid: 337-338). Onder druk van moeilijkheden in ons leven kunnen we worden aangezet verbanden aan het licht te brengen, die anders verborgen blijven. Het komt voor Bieri aan op het aan het licht brengen van denkfouten die leiden tot een oneigenlijk leven. Het onderkennen van een verwarring in het denken, en de oplossing ervan kan naast theoretisch inzicht, ook tot extra diepgang in het handelen en het morele perspectief

leiden (Ibid: 397-399). Bij het vormen van de eigen wil, het ontdekken van een eigen levenshouding, spelen voor Bieri de verbeelding en de fantasie een belangrijke rol. De toekomst van ons willen en handelen, moet een bepaalde openheid bezitten. Dit houdt in dat we het idee of gevoel moeten hebben dat we met onze wil onze toekomst kunnen beïnvloeden, dat wij onze toekomst mede bepalen en dat deze niet vastligt (Ibid: 70).

Dohmen (2010) ziet Bieri's voorstelling als een uiterst inspirerend, maar te zeer zelfgericht ideaal. Sociale betrokkenheid en verbindingen tussen mensen ontbreken (Ibid: 45). Het werk betreft een nogal abstract en cognitief niveau. 'Het hart zit erin, maar het klopt wel erg zwak' (Ibidem: 45). Dohmen gaat op zoek naar wat een socialere vorm van zelfontplooiing zou kunnen betekenen. Hij pleit voor 'een nieuwe cultuur van "sociale zelfontplooiing": een vorm van leven waarin mensen aandachtig en creatief, even bescheiden als zelfbewust, ernaar streven om iets meer van hun leven te maken, niet ten koste van anderen maar samen en met het oog op anderen' (Ibid: 16). Voordat ik deze zelfontwikkeling in de vorm van sociale zelfontplooiing verder uitwerk, sta ik samen met Dohmen stil bij de humanistische connotatie van zelfontwikkeling en de mogelijke eenzijdige belichting van de zelfstandige mens daarin.

2.3 Een humanistisch, sociaal perspectief op zelfontwikkeling

Dohmen (2010) beschrijft hoe aan het begin van de westerse beschaving in de klassieke oudheid eerste opdrachten tot processen van ontwikkeling, beschaving en vorming uitgedragen werden. De oproep tot zelfkennis als voorwaarde voor een goed leven is bijvoorbeeld terug te vinden bij de praktiserende filosoof Socrates, die zelfzorg als een levenshouding en publieke moraal voorstond. 'Die oproep klinkt in de hele westerse geschiedenis en ook in dit boek' (Ibid: 27). Dohmen belicht hoe de moraal van zelfontplooiing daarna door verschillende denkers door de geschiedenis heen wordt ingevuld. Hij schetst daarbij de hoofdlijnen van het meer dan tweeduizend jaar oude humanisme. Bieri's oproep tot de ontwikkeling van zelve zou volgens Dohmen naadloos aansluiten bij de traditionele humanistische kerntaken van het vormen en ontwikkelen van mensen (Ibid: 25). Het humanistische ideaal van zelfontplooiing betreft volgens antihumanistische kritiek een gevaarlijke ideologie van de middenklasse waar de bovenklasse zich niet mee bezig houdt, en die de onderklasse niet interesseert. 'Wat gepresenteerd wordt als een universeel waardevol opvoedingsideaal, is in feite een door en door ideologisch verhaal van disciplineren en

normalisering, aldus onder meer de vroege Foucault⁵, Sloterdijk⁶ en vele epigonen' (Ibid: 42). Dit verwijt betreft het humanistische geloof dat een mens zichzelf kan verbeteren, waarin een te grote macht, vrijheid en onafhankelijkheid aan mensen wordt toegekend. Dohmen gaat hier tegenin en stelt dat het individu in het humanisme juist niet als een losstaande, zelfstandige identiteit wordt opgevat, maar bezien in relatie tot anderen. Het humanisme is volgens hem veel bescheidener dan dat het antropocentrische uitgangspunt van deze levensbeschouwing doet vermoeden (Ibid: 26-27). Een andere humanistische denker die deze opvatting bevestigt, is Jaap van Praag⁷. Van Praag kent verbondenheid een meer primaire plaats toe dan autonomie. Een sluitend antwoord op de vraag naar zin in het menselijke bestaan is er volgens hem niet. Wel zijn er richtlijnen te noemen:

'Enerzijds is het nodig dat het zelfbewustzijn versterkt wordt, want zelfbewustzijn is een noodzakelijke voorwaarde voor zelfbestemming, die betekenis aan het leven geeft. [...] Maar er is nog een ander beslissend gezichtspunt op het menselijk bestaan: de verhouding van iemands zelfbeschikking tot de zelfbeschikking van anderen [...] Zelfbeschikking en verbondenheid zijn richtlijnen, die mensen in staat stellen de onzekerheden van het bestaan onder ogen te zien [...]' (Van Praag, 1978: 14-15).

Van Praag stelt dat er geen zelfverwerking bestaat, waarin de ander als het andere ik niet opduikt. Zelfbestemming en verbondenheid zijn volgens hem onlosmakelijk verweven (Ibid: 15). Dohmen benadrukt dat de nieuwe publieke moraal van sociale zelfontplooiing die hij voorstaat, naast het geloof dat de mens op zichzelf zou kunnen inwerken, het fundamentele besef in zich draagt dat mens-zijn ten diepste een relationele conditie betreft. Op basis hiervan werkt hij een model van zelfzorg als een hedendaagse levensstijl uit. Het gaat om sociale zelfontplooiing waarbij de ander nimmer uit het oog raakt (Ibid: 16). Mensen die dit complexe leerproces van zelfvorming aangaan, zouden volgens Dohmen levenskunstenaars kunnen worden die weerbaarder staan ten opzichte van de risico's en lotgevallen van het leven. 'Levenskunstenaars zijn stijlvolle mensen, geïntegreerd, sociaal en authentiek' (Ibid: 105). De zelfzorg die Dohmen voor ogen heeft, geeft rekenschap van het besef dat mensen hun leven vormgeven in een sociale en maatschappelijke context die invloed uitoefent op het individu. Hij erkent dat 'de zelfverantwoordelijke vorming van een eigen levensstijl nooit een naar

⁵ De latere Michel Foucault (gericht op zelftechnieken) zou in tegenstelling tot de vroegere Foucault (vooral gericht op overheersings- en machtstechnieken) volgens Dohmen terugkomen op het gegeven dat een individu niet op zichzelf kan inwerken.

⁶ De filosoof Peter Sloterdijk, sterke antihumanist en eerdere vijand van zelfontplooiing, zou volgens Dohmen in het boek *Du mußt dein Leben ändern* (2009) zijn mening ten opzichte van zelfontplooiing bijstellen.

⁷ Van Praag, een van de oprichters van het Humanistisch Verbond, wordt ook wel gezien als de vader van het Nederlandse humanisme.

binnen gekeerde of uitsluitend zelfgerichte onderneming kan zijn' (Dohmen, 2010: 104). Hieronder werk ik Dohmen's model van zelfzorg als een levensstijl uit.

2.3.1 Zelfontwikkeling als zelfzorg

De zelfzorg die Dohmen voorstaat, duid ik in dit werk als zelfontwikkeling. Deze zelfzorg kan leiden tot een eigen levensstijl, heeft altijd met andere mensen te maken en kent vier samenhangende dimensies: zelfkennis, oefening, morele oriëntatie en timing. Duidelijk wordt dat de ander vooraf aan de beoogde zelfzorg op het toneel verschijnt (Ibid: 106). De vier dimensies worden hieronder toegelicht.

1. Zelfkennis

Een eerste dimensie van zelfzorg is volgens Dohmen zelfkennis. Deze wordt verworven door reflectie. Gaby Jacobs (universitair docent Educatie aan de UvH) verstaat onder reflectie een proces van beschouwing op het eigen denken, voelen en handelen. 'Reflectie is terugblikken op, ordenen, peilen, duiden, overdenken, analyseren en beoordelen van wat zich binnen en buiten het zelf afspeelt' (Jacobs, 2001: 18). Dit vraagt om een bereidheid te kijken naar eigen plekken der moeite en vreugde, en het bevragen van eigen vooronderstellingen, waarbij anderen een belangrijke rol spelen omdat zij spiegelen en blinde vlekken bewust maken. Iemand die zichzelf niet kent, zal nooit tot authentieke keuzes komen. Dohmen benoemt vijf facetten die bijdragen aan zelfkennis: het kennen van de autobiografie, het kennen via de spiegel van de ander, het kennen van je gesitueerdheid, het temporele kennen en het kennen van motivaties (Dohmen, 2010: 104).

Bij autobiografische zelfkennis gaat het om het uitpluizen van de eigen afkomst, reflectie op de opvoeding, op betekenisvolle ervaringen en anderen, meegekregen kapitaal (intellectueel, kunstzinnig, materieel etc.), de opgedane positieven of negatieve ervaringen en de huidige situatie (Dohmen, 2010: 106-107).

Zelfkennis via de spiegel van de ander is volgens Dohmen niet los van anderen (familie, vrienden, de geliefde etc.) of het andere (kranten, boeken, internet etc.) te verwerven omdat je pas in het vertellen van verhalen voor jezelf zichtbaar wordt. In eerste instantie berust zelfkennis op het aangaan van verbindingen met anderen of het andere. Daarna is er een innerlijke monoloog mogelijk die waarschijnlijk weer uitmondt in een dialoog met anderen (Dohmen, 2010: 107-108). Deze dialogiciteit kan als meerstemmigheid van het zelf geduid worden.

Zelfkennis als kennis van de eigen gesitueerdheid vraagt om een besef van de eigen

inbedding in de verhoudingen waar we deel van uitmaken. Het maakt veel uit of je als man of als vrouw geboren bent, welke leeftijd je hebt, of je allochtoon of autochtoon bent, lichamelijk zwak of sterk. Door inzicht daarin begrijpt iemand beter aan welke kansen en gevaren hij of zij is blootgesteld, meent Dohmen (Ibid: 109).

Temporele zelfkennis omvat het besef van de eindigheid van een mensenleven en van het gegeven dat het leven niet maakbaar is. ‘Wie een goed leven wil leiden, moet dus zijn levensboog leren kennen: waar kom ik vandaan, wie ben ik nu en waar wil ik heen? Op grond van je herinneringen, koester je verwachtingen voor later’ (Ibid: 110). Zelfkennis is tijdelijk, en dient steeds bijgesteld te worden.

Ten slotte zelfkennis als motivatie, dat gaat om het verlangen naar waar het werkelijk om gaat. Hier weerklinkt Bieri’s eerder genoemde opdracht om jezelf op het spoor te komen door het uitfilteren van de werkelijke verlangens. Het leren kennen van de diepste verlangens maakt dat het handelen daarop afgestemd kan worden (Ibid: 111).

2. Oefenen

De praktische oefening die ontbreekt in het verhaal van Bieri komt aan bod in de tweede dimensie van zelfzorg. Door vallen en opstaan, wordt een mens handelingsbekwaam. Dohmen schetst het beeld van een oefentraject waarin een mens de eigen diepere verlangens onderzoekt, en durft te experimenteren (Ibid: 111-112). We zijn nooit uitgeleerd.

3. Morele oriëntatie

De derde dimensie van zelfzorg betreft de zoektocht, het ontdekken en creëren van de eigen morele oriëntatie. De context waarin ieder mens zich bevindt, is normatief geladen; er gelden regels, de omgeving stelt eisen aan een individu. In onze westerse samenleving ontbreken voor veel niet-religieuze individuen morele wegwijzers. Dohmen acht onderzoek naar de eigen waardeoriëntatie en integratie van eigen waarden van groot belang (Ibid: 112-113). ‘Waarden zijn geen abstracte, objectieve gegevenheden, maar krijgen vorm in dagelijkse activiteiten. Ze zitten veelal in het handelen verborgen en zijn vanzelfsprekend totdat ze botsen met andere waarden’ (Van den Ende, 2011: p. 34).

4. Timing

De vierde dimensie timing belicht het besef van onze menselijke eindigheid. Het leven houdt een keer op, en dan is het te laat om bepaalde zaken anders aan te pakken. Timing is in onze tijd extra belangrijk geworden omdat er zoveel keuzemogelijkheden zijn dat nooit alles tegelijk mogelijk is. Elke keuze laat volgens Dohmen een effect en spoor na, en niet elke

keuze is even belangrijk (Ibid: 114). Contact houden met de significante verlangens en gevoel voor timing zijn hierbij van belang. Dohmen schetst het tijdsbeeld van een hedendaagse gigantische *ratrace* waar we ons momenteel in bevinden. ‘De actie is overal en wisselt op ieder moment’ (Ibid: 115). Hij stelt dat timing ontzettend moeilijk is, omdat je zomaar op de verkeerde trein kunt stappen, daar waar je beter nog even had kunnen wachten (Ibid: 115). Vaak wordt het besef hiervan achterwaarts terugblikkend pas duidelijk, aangezien reflectie een proces van overdenking en overpeinzing betekent. Dat is *trial* en *error*, leren en leven.

3. Over het ik en de ander en de liefdesrelatie

In dit hoofdstuk vormt de algemene verhouding tussen het ik en de ander het vertrekpunt. Aan de hand van het gedachtegoed van Jessica Benjamin problematiseer ik de almachtdrift die speelt in het contact tussen mensen. In de eigen wereld van het ik blijkt er nauwelijks echt oog voor de ander. Wederzijdse erkenning behoort wel tot de mogelijkheden en dat gaat niet zonder slag en stoot. Na deze algemenere invalshoek verschijnt de verhouding tussen het ik en de ander binnen de liefdesrelatie.⁸ Aan de hand van de filosoof Wilhelm Schmid sta ik stil bij de liefde in de huidige tijd en de verschillende polariteiten die spelen binnen mannen en vrouwen. Ik besteed aandacht aan het heersende relatiedenken waar een onbewuste zelfafwijzing in optreedt. Net als de almachtdrift staat het liefhebbende relaties tussen mensen in de weg. Daarnaast kijk ik naar wat een ‘ademende liefde’ tussen mensen bevordert. Ondanks de moeilijkheid de liefde te duiden en een maatstaf noemen van wat een werkelijk diepe, zinvolle relatie kenmerkt, blijkt er wel één criterium.

3.1 De relatie tussen het ik en de ander

In het filosofische denken van Emmanuel Levinas gaat het over de relatie tussen het ik en de ander. Het ik veronderstelt altijd zichzelf; het kan niet vanuit een ander perspectief naar de wereld en de ander kijken en het is ook deze ik-positie, het subject, die het vertrekpunt vormt van waaruit Levinas de ervaring van de ander beschrijft (Duyndam & Poorthuis, 2005: 15-17). De relatie tussen het ik en de ander betreft geen symmetrische relatie, vanwege het absolute verschil tussen het ik en de ander:

‘[I]n het hart van de relatie tot de ander die kenmerkend is voor ons sociale leven, verschijnt het anders-zijn als niet wederkerige relatie [...] De ander als andere is niet alleen maar een alter ego; hij is wat ik niet ben. Dat is hij niet wegens zijn karakter, of hoe hij eruit ziet, of zijn psychologie, maar op grond van zijn anders-zijn zelf’ (Levinas, 1989: 53).

Het anders zijn van de ander en de processen die spelen in de emotionele onderlaag tussen mensen wordt uitgediept aan de hand van de filosofe en psychiater Jessica Benjamin. Zij belicht de agressieve neigingen van mensen in de vorm van almachtdrift en doordenkt de mate van onafhankelijkheid en de rol die (wederzijdse) erkenning speelt in contacten.

⁸ Overal waar in dit werk verwezen wordt naar de man-vrouwrelatie, kan dit ook gelezen worden als de man-manrelatie of de vrouw-vrouwrelatie.

De 'fragiele' tussenruimte

Volgens Benjamin (1998) heeft de mens het verlangen de ander te controleren en te beheersen. Het betreft een verlangen naar almacht die eigen is aan het zelf. 'By omnipotence, we mean not merely a wish, but a mental state, generally understood as one of undifferentiation. In this state we are unable to take in that the other person does not want what we want, do what we say' (Ibid: 86). Dit streven is volgens Benjamin continue aanwezig in de emotionele onderlaag van het onderlinge contact tussen mensen. Deze staat is – paradoxaal genoeg – niet iets wat we moeten buitensluiten, maar in zekere zin moeten omarmen om het ons eigen te maken, te herkennen om er zodoende mee om te kunnen gaan (Ibid: 85). De filosofe Judith Butler toont de diepe verwikkeling tussen het ik en de ander met voorbeelden over rouw en het verlangen. Als we naar een ander verlangen of een geliefde ander verliezen, dan beseffen we dat relaties met anderen ons 'in de greep' hebben en we niet alleen autonoom en in controle zijn. Mensen zijn volgens Butler in staat elkaar uit hun 'voegen' te lichten:

'Let's face it. We're undone by each other. And if we're not, we're missing something. If this seems so clearly the case with grief, it is only because it was already the case with desire. One does not always stay intact. It may be that one wants to, or does, but it may also be that despite one's best efforts, one is undone, in the face of the other, by the touch, by the scent, by the feel, by the prospect of the touch, by the memory of the feel' (Butler, 2004: 19).

In onze diepe verwikkeling met anderen zijn we er volgens Benjamin nauwelijks toe in staat het anders zijn van de ander te erkennen. Volgens haar is het een onmacht van mensen om te ervaren dat anderen zich onafhankelijk in de ogen van het zelf kunnen opstellen. Daarom zouden we voornamelijk onze eigen schaduw op de ander werpen door de ander te reduceren, door middel van projecties en identificaties, tot het beeld dat we van de 'ander' maken waardoor het werkelijke andere buitengesloten wordt (Benjamin, 1998: 96-97). Voor de bevestiging van ons eigen bestaan, onze handelingen, eigenwaarde, kwaliteiten en gevoelens zijn we volgens Benjamin echter afhankelijk van de erkenning hiervoor door belangrijke anderen. De eerste relatie waarin afhankelijkheid duidelijk naar voren komt, is die tussen moeder en kind. Het geboren kind dat niet langer deel uitmaakt van de moeder en nu een onafhankelijk leven vormt, verkeert nog wel in totale afhankelijkheid van de zorg van ouder(s). Het kind zal bij een 'gezonde' begrenzing door de moeder, ervaren dat hij haar niet kan bedwingen met zijn wil. Op weg naar volwassenheid zal hij moeten leren zich los van

haar te maken om een eigen identiteit te kunnen ontwikkelen. Om zichzelf als een losstaand subject te kunnen ervaren, heeft het kind ook de erkenning van de ouders nodig die daarmee het eigen zelf van het kind bevestigen (Benjamin, 1990: 12-15). Benjamin acht mensen wel in staat tot wederzijdse herkenning (intersubjectiviteit), maar dit vergt wel dat we het anders zijn van de ander kunnen toelaten, evenals het erkennen van de almacht van de ander. De behoefte aan erkenning van de ander zou voor een continue strijd zorgen waarin macht- en overheersingsprocessen het contact bepalen, wanneer de wederzijdse afhankelijkheid van beide partijen niet onderkent wordt. Ook blijkt dat erkenning pas van waarde is wanneer die ander als niet controleerbaar verschijnt; de erkenning van iemand dat zich slaafs opstelt, zal waarschijnlijk geen voldoening geven (Benjamin, 1998: 86-99). Het is de kunst dat we ons agressieve streven naar almacht onder ogen zien en toewerken naar het laten ontstaan van tussenruimtes waarin er juist ruimte geschapen wordt voor het vreemde van de ander(en). Het niet sluiten van de ogen voor onze agressieve drijfveren stelt ons in staat om ruimte te scheppen voor de ander die niet te controleren valt, en open te staan voor werkelijk intiem contact en verbondenheid of met andere woorden:

‘Butler’s stelling dat onze verwickeling in het leven van anderen betekent dat wij elkaar uit onze voegen lichten, maar alleen zo een betekenisvol leven kunnen leiden, wordt langs deze lijnen door Benjamin nader ingevuld: ervaringen van nabijheid en intimiteit kunnen alleen bestaan op basis van vrijwillige wederzijdse erkenning, in de ‘fragiele tussenruimte’ waarin mensen over en weer in staat zijn om hun almachtsstreven tijdelijk op te geven en het verschillend zijn van de ander uit te houden en zelfs tot op zekere hoogte te verwelkomen’ (Kunneman, 2008: 16).

Kunneman ziet in Benjamin een inspiratiebron in de zoektocht naar het vruchtbaar doorbreken van de patronen waarin mensen de schuld van moeilijkheden bij de ander leggen en de eigen agressie en zwakheden toedekken. Hij benadrukt dat wij allen een agressieve en vredelievende kant in ons hebben.⁹ Deze verdeeldheid in het zelf is gebaat bij het toestaan van tegenstrijdigheden, omdat het ontkennen ervan liefhebbende relaties tussen mensen in de weg staat. Kunneman geeft te kennen dat hij in zijn eigen leven wederzijdse erkenning in verscheidene situaties zowel door eigen gedrag als dat van anderen vaak ten gronde zag gaan. De les die hij, mede dankzij Benjamin, hier terugblikkend uit haalt, is dat de tegenstellingen, negatieve ladingen en onze almachtsdrift niet overstegen moeten worden, maar juist de

⁹ Kunneman in navolging van het apenonderzoek van de bioloog Frans De Waal.

voedingsbodem voor intersubjectiviteit vormen (Kunneman, 2008: 13-17). In de volgende paragraaf belicht ik de verhouding tussen het ik en de ander in de liefdesrelatie.

3.2 Het ik en de ander in de liefdesrelatie

Ik start met de visie van de Duitse filosoof Wilhelm Schmid. Hij belicht de verschillende krachten of polariteiten, die zowel in het leven als in mensen optreden. Ook werk ik zijn visie op de romantische liefde in deze tijd uit. Ik besteed aandacht aan het gedachtegoed van Geurtz over het ingeburgerde relatiedenken in onze samenleving, dat de aanleiding voor het thema van deze scriptie vormt. Het perspectief van Eva Pierrakos duikt tussendoor op en combineert de andere perspectieven.

Verschillende polariteiten in het ik en de ander

‘De liefde in engere zin kent meestal twee betrokkenen die veelal een raadsel voor elkaar zijn’ (Schmid, 2011: 112). Dit gegeven zou maken dat de geslachten door elkaar gefascineerd zijn maar ook geërgerd raken, aldus Schmid. De fascinatie zit erin dat de ander ook over een eigen wereld beschikt, die openstaat voor verkenning, onderzoek en waar mogelijk leidt tot een bepaalde mate van het begrijpen van die wereld. De ergernis zit erin dat de eigen wereld alleen maar complexer wordt door het besef dat de andere, vreemde wereld ook eigen rechten opeist en verlangens kent. Het leven in het algemeen wordt gekenmerkt door tegengestelde krachten, die maken dat er spanning ontstaat waaraan zin ontleent kan worden. Deze polariteit speelt zich ook af tussen de geslachten, en maakt dat de interesse in de ander aangewakkerd wordt en ervaringen van zin oplevert. Schmid benadrukt echter dat er een verschil bestaat tussen vrouw-zijn en man-zijn en tussen vrouwelijk en mannelijk. In een vrouw of man zijn ook weer verschillende vrouwelijke en mannelijke polariteiten actief waartussen allerlei verschillende gradaties en vormen mogelijk zijn. De biologie, cultuur, individuele interpretatie en variatie beïnvloeden de polariteiten (Ibid: 112-116). Schmid stelt de vraag of vrouwen betere levenskunstenaars zijn. Een groot talent van vrouwen is intuïtie. Hij schrijft dat de intuïtie van vrouwen vanuit een mannelijk perspectief wonderbaarlijk aandoet: wijzend op het vermogen tot empathie en het invoelen wat er in de ander omgaat, hoe iets valt, wat de ander nodig heeft waardoor een sterke toewending naar anderen mogelijk wordt. Ook het typerende vrouwelijke netwerkdenken waardoor vrouwen met meer dan één ding tegelijk bezig kunnen zijn en hun moeiteloosheid in het omschakelen daartussen, lijkt beter overeen te stemmen met de complexiteit van het leven (Ibid: 116-117). Door de rechten en posities, de uiterlijke vrijheid, die hen door de geschiedenis heen lange tijd ontzegd zijn, hebben vrouwen

zich volgens Schmid in hun innerlijke vrijheid bekwaamd, het mobiliseren van gevoelens en duidingen, de gevoelskant die door mannen vaak werd afgedaan als een zwakte. Dankzij de emancipatie kunnen vrouwen nu steeds meer hun uiterlijke vrijheid verwerven door de toegang tot de arbeidsmarkt, de technologie en de wetenschap die niet alleen meer enkel aan mannen voorbehouden is. Dit verdwijnen van de traditionele patronen leidt volgens Schmid tot irritaties en onzekerheid bij mannen die het werken aan een grotere mobiliteit van gevoelens lange tijd links lieten liggen. Hij stelt de vraag of mannen zichzelf opnieuw moeten uitvinden? Het anders inkleden van mannelijke rollen vraagt om het verkennen van wat het betekent een man te zijn en met die uitdaging te experimenteren, niet te vervallen in beklag of met agressie vast te houden aan de welbekende mannelijke vormen van dominantie (Ibid: 124-125). Het perspectief van de Oostenrijkse Eva Pierrakos onderscheidt anders verwoord dan Schmid twee fundamentele principes die werkzaam zijn in zowel het leven als in mannen en vrouwen, namelijk het mannelijke (actieve) en vrouwelijke (ontvankelijke) principe.

Het mannelijke en vrouwelijke scheppingsprincipe

Het mannelijke scheppingsprincipe behelst het *activeren* en het vrouwelijke scheppingsprincipe het *laten gebeuren*. Activeren houdt in de welbewuste, actieve daad naar buiten toe die doelgerichte inspanning vereist om zodoende te kunnen scheppen. Het laten gebeuren veronderstelt ook een beweging, maar anders dan bij het activerende principe gaat het hierbij om een binnenwaartse beweging; wachten en ontvankelijk zijn. In mannen en vrouwen zijn beide principes werkzaam, hoewel de onderlinge wisselwerking evenals de nuance verschillen. Net als Benjamin en Kunneman benadrukt Pierrakos het belang om de eigen verborgen agressie, wreedheid, wraakzucht, schadelijke emoties te herkennen zodat deze destructieve gevoelens niet ondergronds gaan woekeren. Zij acht een harmonieuze interactie tussen geliefden mogelijk en stelt dat mannen en vrouwen dezelfde problemen uit te werken hebben, maar dat die in de interactie elkaar eerder aanvullen dan dat ze identiek zijn.

‘Je zult op dit pad ontdekken dat zowel mannen als vrouwen identieke lager-zelf patronen hebben: enerzijds agressie, vijandigheid, gewelddadigheid, te grote activiteit en ongeduld om te wachten tot het moment waarop de krachten zich organisch kunnen ontplooiën, anderzijds de verkeerde ontvankelijkheid, de verkeerde manier van loslaten, de ontkenning van eigen verantwoordelijkheid, luiheid en de weg van de minste weerstand, iemand anders als autoriteit zoeken’ (Pierrakos, 1996: 35).

Aandacht voor het zelf, zelfkennis en zelfdefinitie kunnen mannen en vrouwen helpen om in de spanningsvelden tussen mannen en vrouwen, en binnenin mannen en vrouwen een positie in te nemen die vruchtbaar is. De polariteit valt echter niet te overstijgen en verleent volgens Schmid juist de nodige charme aan ons bestaan. Het maakt het leven en het uitwisselen van gevoelens en gedachten spannend en leerzaam (Schmid, 2011: 126-133). Net als Schmid benadrukt Helen Fisher, een Amerikaanse biologische antropologe, de opmars van vrouwen in de afgelopen vijftig jaar. Zij ziet hierin een grote sociale trend die sterke gevolgen zal hebben op het gebied van seks, romantische liefde en het gezinsleven. De grote toename van vrouwen op de arbeidsmarkt zou ervoor zorgen dat veelal metgezelhuwelijken tussen gelijken de nieuwe trend worden. Fisher voorspelt: ‘het vinden van de juiste combinatie van autonomie en intimiteit zal voor velen waarschijnlijk een centraal thema worden in deze kameraadschappelijke verbintenissen’ (Fisher, 2005: 213).

De slinger is volgens Pierrakos temporeel naar de andere kant doorgeslagen; de vrouwen hebben hun strijd lust gevonden, waarbij ze vaak de liefde voor de man vergeten of afwijzen. De man die zijn agressie achter zich laat, kan zijn zwakheid die hij in eerdere tijden niet kon tonen tot uitdrukking brengen. Wanneer de beide scheppingsprincipes in zowel de man als de vrouw vertegenwoordigd zijn en elkaar aanvullen, kunnen ze beide als even productieve mensen functioneren, elkaar beminnen, respecteren en aanvullen. ‘De nieuwe vrouw is volledig verantwoordelijk voor zichzelf, daarom is zij vrij. Zij staat op eigen benen, niet alleen materieel, maar ook intellectueel, geestelijk en emotioneel [...] de ‘nieuwe’ vrouw is noch de slaaf van de man, noch zijn rivale en daarom kan ze liefhebben’ (Pierrakos, 1996: 182). De ‘nieuwe’ man zal zich niet langer bedreigd voelen door iemand die dezelfde actieve krachten als hij heeft, en voelt niet langer de noodzaak om de baas te spelen. Dit stelt hem weer in staat zijn hart te openen en een vervulling te ervaren die voorheen onmogelijk was. Een herontdekking van de liefde als antwoord op het problematische van de ‘vrije liefde’ wordt dan mogelijk. Schmid gebruikt de metafoer van een ‘ademende liefde’.

3.3 Een ademende liefde

Schmid (2011) concludeert dat de romantische liefde tegenwoordig complex is. Onze drang naar vrijheid zorgt ervoor dat we te hoge maatstaven aan haar stellen; de liefde moet voorzien in een onuitputtelijk geluksgevoel, wilde passie en niet aflatende lust. Toen traditionele opvattingen verdwenen en de liefde mensen niet alleen doelmatig omwille van de voortplanting bij elkaar deed blijven, blijkt de vrije liefde iets moeilijks en ‘roept ze met steeds meer de klem de vraag op naar het waarom en waarvoor’ (Ibid: 7). Volgens Schmid

kan de filosofie laatmoderne individuen helpen bij het oplossen van de relatieproblemen waar zij tegenwoordig tegenaan lopen. Hij benadrukt dat moeilijkheden in de liefdesrelatie in alle tijden voorkomen, maar dat de inhoud steeds verschilde. De problemen van nu liggen vooral in het niet willen voelen van het besef dat het leven eindig is, de botsing tussen het verlangen naar versmelting van het *ik* met de *ander* en de drang naar vrijheid waarbij het *ik* geen beperking duldt. De filosofie staat een weg voor van bezinning over het vinden van en het creëren van zin en wijsheid. Een actief proces in het zoeken naar betekenis dat geen samenhangen vastlegt, maar steeds aan verandering onderhevig is (Ibid: 7-9). Schmid stelt dat we de liefde moeten herontdekken en gebruikt de metafoer van een ‘ademende liefde’:

‘De liefde moet kunnen ademen tussen tegenstellingen die zo problematisch zijn voor wie op een romantische wijze liefheeft: tussen nabijheid en afstand, vreugde en ergernis, lust en pijn, extase en de dagelijkse sleur, het ongewone en het gewone, gevoel en gewoonte, mogelijkheid en werkelijkheid, verlangen naar een gedroomde wereld en aanpassing aan de nare wereld die we om ons heen aantreffen, maar waarin het wel mogelijk is te werken aan een andere wereld wat het kleinste en het meest alledaagse aangaat’ (Ibid: 13).

Om de zogenoemde ‘ademende liefde’ te bereiken, is het nodig dat individuen zich op elkaar en op hun eigen zelf concentreren waardoor er een nieuwe kunst van het beminnen kan ontstaan. Alle vormen van contact met anderen hebben namelijk met liefde en het gemis daarvan te maken. In de liefdesrelatie wordt het gebrek aan liefde als het meest pijnlijke ervaren (Ibid: 7-13). Het perspectief van Jan Geurtz, ervaringsdeskundige op het gebied van verslavingen, sluit hierbij aan. Volgens Geurtz (2009) is de liefdesrelatie in de huidige tijd voor veel mensen het belangrijkste doel in het leven. Het relatiedenken is zodanig ingeburgerd in onze maatschappij, dat ondanks het percentage echtscheidingen de liefdesrelatie tussen twee mensen de heersende norm is. Dit relatiedenken is volgens Geurtz een directe afgeleide van het behoeftige bewustzijn en omvat het idee dat een goede relatie voor eeuwig en altijd moet duren, terwijl in het leven niets van definitieve duur is. Deze gedachte doet mensen op een krampachtige manier vastklampen aan een relatie en denken dat ze recht hebben op de ander. Door te denken dat je de ander iets kunt verbieden, maak je hem of haar verantwoordelijk voor de pijn die opgewekt wordt door gedrag van de ander. De taak ligt in zelf verantwoordelijkheid nemen voor pijnlijke gevoelens en niet de ander te manipuleren, totdat hij of zij ophoudt met dat wat pijn opwekt (Ibid: 115-118). Op een dieper niveau speelt er volgens Geurtz in mensen een fundamentele zelfafwijzing; het negatief geloof dat we in wezen niet goed genoeg zijn, dat we er eigenlijk niet toe doen. Om deze

onbewuste gevoelens van diepe waardeloosheid bedekt te houden en te compenseren, hebben we volgens Geurtz geleerd om onze eigenwaarde uit te besteden aan anderen door in liefdesrelaties onze fundamentele zelfafwijzing te bedekken met de liefde en erkenning van anderen. Door deze uitbesteding zijn anderen ook gemakkelijk in staat zijn om dit bouwwerk van geleende eigenwaarde te doen instorten (Ibid: 19-26). Zonder de bewustwording van deze diepe gevoelens van onvolkomenheid en behoefteigheid maakt het zelf zich telkens weer afhankelijk van de liefdespartner om die behoefteigheid in te vullen. Dit leidt tot relaties als onderlinge overeenkomsten waarin twee zelden stabiliteit creëren in de wederzijdse afhankelijkheid. Zolang het zelfbeeld gericht is op het gevrijwaard voelen van de diepste gevoelens van waardeloosheid, dan leiden relaties volgens Geurtz veelal in een gezapig soort bij elkaar blijven: ‘niet al te eenzaam maar ook niet erg gelukkig, en altijd ver verwijderd van dat grootse ideaal van onvoorwaardelijke liefde en geluk waar de relatie mee begonnen is’ (Ibid: 89). Wanneer de vicieuze cirkel van zelfafwijzing doorbroken wordt, acht de auteur een staat van zijn van het zelf mogelijk die vrij is van manipulatieve afhankelijkheid, en vervuld van liefde en helderheid.

Ook Pierrakos draagt de boodschap uit dat het een noodzaak is om de innerlijke strijd die in ieder mens plaatsvindt onder ogen te zien, daar waar het zelf in de persoonlijkheid uitvluchten verzint, misleidt en toedekt. Over de liefde zegt zij dat deze verder reikt dan wat er in één mensenleven over te zeggen valt en dat het alleen maar mogelijk is om aspecten van liefde te behandelen. De liefde behelst veel meer dan alleen de rede, de wil en emotie. ‘Wanneer je niet in een staat van liefde bent, worden ervaringen die je onprettig vindt door je zintuiglijke waarnemingen gekleurd: ze lijken onrechtvaardig’ (Pierrakos, 1996: 17). Het is weliswaar mogelijk om met rationalisaties een eigen werkelijkheid te bedenken die juist lijkt, maar in een liefdeloze staat, zou die werkelijkheid heel beperkt zijn. Het ervaren van innerlijke strijd is geen vrijwaring om de zelfhaat ook uit te dragen. In het boek *Liefde nader bekeken* wordt die strijd geduid als de innerlijke strijd om van jezelf te houden. Een eerste stap is dus de bewustwording van deze strijd (Ibid: 17). Contact met anderen vormt de graadmeter voor de kwaliteit van leven omdat leven boven alles contact betekent. ‘Afhankelijk van je levenshouding kun je positieve of negatieve relaties hebben, maar als je contact maakt, leef je in ieder geval.’ (Ibid: 21) De innerlijke bereidheid bepaalt het vermogen tot liefhebben en daarvoor is een bevrijding van verdedigingsmechanismen belangrijk, omdat deze vruchtbare en zinvolle relaties in de weg staan. Iemand kan veel contacten hebben maar de omgang met die anderen kan heel oppervlakkig blijven ondanks dat er wel in bepaalde behoeften, zoals

plezier of ontspanning wordt voorzien. Op de vraag wat een werkelijke diepe, zinvolle relatie inhoudt, stelt Pierrakos dat de criteria daarvoor veelal onduidelijk zijn. Desondanks stelt zij dat 'het enige criterium is hoe echt je bent, hoe open en zonder verdediging; hoe bereid je bent om te voelen en betrokken te zijn en je te laten zien met je hele hebben en houden' (Ibid: 23).

Net als Dohmen hecht Pierrakos een groot belang aan zelfkennis, evenals aan zelfconfrontatie, omdat daaruit de bevrijding uit de zelfgemaakte gevangenis kan voortvloeien. Mensen houden zich voornamelijk met zichzelf bezig als ze naar anderen uitreiken en tonen hun kwetsbaarheid niet. Daardoor verloopt er geen natuurlijk en spontaan proces. Het vermogen om relaties aan te gaan, blijkt uit de mate waarin deze relaties problematisch zijn. Voorbeelden hiervan zijn elkaar de schuld geven, vervallen in oordelen, zelfveroordeling of manipuleren. Belangrijk acht zij dat alle betrokkenen bij relatieproblemen verantwoordelijkheid dragen. Conflicten en wrijving hoeven niet negatief te zijn wanneer er sprake is van een grote betrokkenheid op elkaar (Ibid: 25-27). Volgens Pierrakos vormen relaties voor mensen de zwaarste uitdaging omdat pas in relaties met anderen onopgeloste problemen van het zelf tot uitdrukking komen. Dat wat mensen bij elkaar brengt en van elkaar doet houden, werkt vaak vanzelf, spontaan en moeiteloos. Als de inzet om innerlijke problemen uit te werken ontbreekt, zal zo'n relatie zelden stand houden. Veel mensen zijn bang zijn om zich te openen en houden daardoor hun energie, gevoelens en levenskracht tegen. Toch is er altijd sprake van een verlangen naar groei en wederkerigheid, ook al wordt dit door de vervreemding van het innerlijk niet als zodanig ervaren (Ibid: 72-73).

De ademende liefde die Schmid voorstelt blijft niet beperkt tot de liefdesband tussen twee personen. Deze vorm van liefde kan verschillende soorten relaties omvatten om zo een levenskunst te worden, die voor ieder mens uniek is en niet als een reproduceerbaar voorschrift aan anderen kan worden opgelegd. Schmid voorziet dat deze nieuwe kunst van het beminnen pas optreedt wanneer de uitdagingen van de huidige tijd worden aangegaan. Ook onderkent hij het gegeven dat zijn filosofie alleen theoretische impulsen biedt. Eigen praktische creativiteit, zelfinzicht, houding, bereidheid en inzet maken dat geliefden in staat zijn om de liefde te laten ademen (Schmid, 2011: 13-14).

4. Methodologische Verantwoording

Na de theoretische verkenning van de concepten *zelfontwikkeling*, *de verhouding tussen het ik en ander* en *de liefdesrelatie* in de voorgaande hoofdstukken, volgt nu de methodologische verantwoording van het empirische onderzoeksdeel. Dit hoofdstuk bespreekt het type onderzoek, de onderzoeksopzet, de verzameling en analyse van het verkregen onderzoeksmateriaal en de methodologische kwaliteit. De kwaliteitseisen waaraan kwalitatief onderzoek hoort te voldoen bespreek ik aan de hand van de normen betrouwbaarheid, validiteit en (inter)subjectiviteit.

4.1 Kwalitatief onderzoek

Kwalitatief onderzoek is een veel gebruikte onderzoeksmethode binnen de Humanistiek. Het is een vorm van empirisch onderzoek waarin het begrijpen van de belevingswereld van het onderwerp van studie centraal staat (Maso & Smaling, 1998: 9-10). Dit zal ik nu toelichten.

Als het in kwantitatief onderzoek gaat om de mate waarin mensen tot iets bewogen worden, richt het kwalitatief onderzoek zich op wat mensen beweegt. In kwalitatief onderzoek staan de ervaring en de betekenisgeving van mensen centraal. ‘Voor de onderzoeker houdt dit in dat men zich erop toelegt het gedrag en de situatie te definiëren volgens de betekenissen die de actoren zelf aan die situatie toeschrijven’ (Wester, 2003: 10-11). De kwalitatieve benadering biedt de mogelijkheid voeling met de praktijk te houden en inzicht te verwerven in de betekenisgeving en narratieven van mensen. Het gaat de studie Humanistiek bij uitstek om de betekenisgeving van mensen, en dit sluit kwantitatief onderzoek niet uit. Jan Hein Mooren ziet de kwantitatieve benadering als een mogelijkheid om de speerpunten zingeving en humanisering te toetsen in de praktijk (Esseling et al., 2010: 16). Een nadeel is dat deze methode minder generaliseerbare onderzoeksresultaten oplevert, dus geen verbreding naar een grotere populatie. In dit onderzoek is gekozen voor kwalitatief onderzoek, omdat deze onderzoeksmethode de mogelijkheid biedt om op een open en flexibele manier, zo dicht mogelijk bij de alledaagse sociale en persoonlijke werkelijkheid van mensen te blijven (Maso & Smaling, 1998: 9). In dit onderzoek acht ik het van belang om de theoretische verkenning van de gekozen concepten aan te vullen en te verlevendigen met ervaringsverhalen, aangezien het een eerste verkenning rondom de gekozen thema’s betreft. Dit kan een voorbereiding zijn voor een kwantitatief onderzoek met jongvolwassenen als doelgroep rondom hetzelfde thema.

4.2 De onderzoekopzet

De volgende paragrafen tonen hoe het verkrijgen van het onderzoeksmateriaal in zijn werk is gegaan. Vanwege het open en flexibele karakter rondom de informatieverzameling in kwalitatief onderzoek, is het voor de wetenschappelijke eis van transparantie van belang dat de genomen stappen weergegeven en verantwoord worden (Wester, 2003: 21).

De onderzoekspopulatie

In dit onderzoek bestaat de onderzoekspopulatie uit studenten van de UvH. Alle studenten van de UvH ontvingen per mail een uitnodiging tot deelname aan dit onderzoek, waarin alleen is vermeld dat het een onderzoek naar de liefde betrof. Voor deze populatie is gekozen, gezien de aard van de thematiek die onderzocht wordt en de opdracht aan de respondenten. Een bepaalde mate van reflectie was nodig. De UvH traint studenten zes jaar lang in reflectie, gespreksvaardigheden en de bewustwording van eigen vooronderstellingen. Van deze respondenten kon ik dus verwachten dat zij in staat zouden zijn tot reflectie.

Een gelijke verdeling man-vrouw is gekozen om zowel aan mannelijke als vrouwelijke perspectieven recht te kunnen doen. De deelnemende respondenten reflecteren op hun eigen heteroseksuele liefdesrelaties. In dit onderzoek betrek ik dus geen liefdesrelaties op mensen van hetzelfde geslacht. De twee voorwaarden voor deelname waren: minimaal over de ervaring van één of meerdere liefdesrelaties beschikken, en bereid zijn om op dit thema te reflecteren in de vorm van een schrijfofdracht en een individueel interview.

De selectie van de respondenten gebeurde in de volgorde waarin de aanmeldingen binnenkwamen. Privacy en vertrouwelijkheid werd geboden door het anonimiseren van persoonlijke namen en gegevens in het afstudeeronderzoek, en door de interviews niet op de UvH af te nemen.

4.3 Dataverzameling

De eerste opdracht aan de respondenten was om een schrijfofdracht te maken, waarin ze schreven over hun laatste 'grote' liefde. Dat kon een liefde in het verleden zijn, maar ook een huidige. De vragen van de schrijfofdracht (zie bijlage I) fungeerden als ingangen rondom het te onderzoeken gebied van de thema's *zelfontwikkeling*, *de verhouding tussen het ik en de ander* en *de liefdesrelatie*. Uit de schrijfofdrachten van de respondenten werden thema's en aspecten omtrent de centraal gestelde concepten gedestilleerd. Deze vormden één van de leidraden tijdens het interview. Daarnaast werd de inbreng van de respondenten gevolgd en mondden de interviews uit in de vorm van een zelfonderzoek.

De interviews

Evers (2007) zegt over het kwalitatief interview:

‘Een kwalitatief interview is een vorm van informatieverzameling [...] Daarbij geeft de interviewer aan de respondenten ruimte voor uitwijding – in hun eigen woorden – over de door hen ervaren feiten, hun beleving, betekenisverlening en nuanceringen met betrekking tot het onderwerp van onderzoek en eventuele effecten daarvan op hun leven. De interviewer probeert daarmee de leefwereld van de respondenten te begrijpen en doorgronden’ (Ibid: 27).

De structurering van de interviewvragen vooraf aan de interviews volgde het boommodel. In dit model verbeeldt het onderzoeksontwerp de stam van een boom. De takken vormen de aspecten die de interviewer wil bevragen (Ibid: 60). De schrijfpdracht gebaseerd op de drie deelvragen (zie probleemstelling) vormde de stam van de boom. In tegenstelling tot de bredere verkenning van het concept zelfontwikkeling in het literatuuronderzoek, focust het kwalitatief onderzoek op zelfontwikkeling in een liefdesrelatie. Het hing af van de aard van gemaakte schrijfpdrachten en de verhalen, of ik zelfontwikkelingsgebieden buiten de liefde zou behandelen. Als een respondent schreef en vertelde over zelfontwikkeling buiten de liefde, dan vroeg ik als interviewer daar op door. De aspecten die ik selecteerde uit de schrijfpdrachten vormden ingangen voor de interviews. De interviews hadden de vorm van een zelfonderzoek. De respondenten konden al pratende hun verhalen vormgeven en samen met mij onderzoeken. Ik vond het belangrijk om met een open houding het onderzoeksmateriaal tijdens de interviews te genereren. In de acht individuele interviews werd er dieper doorggevraagd op aspecten uit de schrijfpdracht, zonder rechtstreeks te vragen naar wat de respondenten onder zelfontwikkeling verstaan en welke koppeling met de liefde(srelatie). Direct daarnaar vragen kon namelijk sociaalwenselijke antwoorden uitlokken. Op hetgeen de respondenten als antwoord gaven, werd doorggevraagd. Bijvoorbeeld als een deelnemer zei dat hij of zij door de relatie veranderd was, vroeg ik: *leg eens uit? In welke zin veranderd? Hoe heeft die ander daaraan bijgedragen? Is dat van belang dat een relatie je verandert? Waarom wel of niet?*

Om een veilige en open sfeer te creëren, was er voor de locatie van de interviews gekozen voor een huiselijke plek van een vriendin aan de Nieuwegracht in Utrecht. De respondenten ondertekenden een formulier (zie bijlage II), waarmee zij mij toestemming gaven dat het verkregen onderzoeksmateriaal gebruikt mocht worden in dit onderzoek. De respondenten

kozen een gefingeerde naam. De duur van de interviews verschilde van anderhalf tot drie uur. Na afloop van elk interview reflecteerde ik op de inhoud van het interview, en schreef een globale impressie. Alle interviews werden geheel getranscribeerd, op enkele losstaande uitwijdingen na.

Dataweergave en analyse

Op de empirische onderzoeksresultaten werd een thematische analyse toegepast. Het proces van lezen en interpreteren is aangepakt op de manier van Amia Lieblich (1998). Ten eerste is elk getranscribeerd interview een aantal keren gelezen totdat er een patroon ontstond. De tekst is gelezen vanuit het kader van de probleemstelling. Daarbij werd gelet op bepaalde aspecten, zoals op fragmenten waarin de respondenten evaluaties en voorbeelden geven. Vooral in hun voorbeelden werden de verhalen tastbaarder. Tegenstrijdigheden en inzichten of uitspraken, die opeens overgingen in een andere vertelling vormden een aandachtspunt. Waar begon een thema en waar eindigde het? Ook werd gelet op de intonaties van de respondenten in deze vertellingen. Het opnieuw afluisteren van de opnames vormde hierbij een hulpmiddel om diepere lagen te ontdekken.

De verschillende verhaallijnen en thema's werden van een bepaalde kleur voorzien, zodat ik deze kon volgen door het narratief heen. Daarna verdeelde ik elk transcript in fragmenten. Fragmenten die gingen over eenzelfde thema of verhaallijn zette ik bij elkaar. De selectie van de uiteindelijke gekozen thema's is gebaseerd op het kader van de probleemstelling. In dit onderzoek is de probleemstelling onderverdeeld in drie deelvragen. Deze keuze impliceert dat de structuur voor de uitwerking van de onderzoeksresultaten al aan het begin gemaakt is (Westers, 2003: 33). De onderzoeksresultaten zijn gestructureerd volgens deze onderzoeksvragen. Het kwalitatieve onderzoek focust dus niet op zelfontwikkeling in het algemeen, maar op zelfontwikkeling in de liefde. De vragen in de schrijfpodracht vormen het kader daarvan. In hoofdstuk 5 geef ik een weergave van de onderzoeksresultaten, onderverdeeld in twee noemers: zelfontwikkeling en zelfontwikkeling in een liefdesrelatie. Daarbinnen beschrijf ik thema's geselecteerd uit de ervaringsverhalen van de respondenten. De verhouding ik en de ander in de liefdesrelatie (tweede deelvraag) is opgenomen in de liefdesrelatie, omdat ertussen geen duidelijk onderscheid bleek.

Pas in hoofdstuk 6 volgt er een koppeling van de thema's aan de theorie. Er volgt de conclusie en analyse waarin ik aan de hand van de voorgaande hoofdstukken de centrale onderzoeksvraag beantwoord.

De rol van de onderzoeker

In kwalitatief onderzoek zetten onderzoekers zichzelf als persoon in om inzicht te krijgen in de betekenisgeving van andere mensen. Men blijft zelf niet buiten schot; de onderzoeker kan zichzelf niet verschuilen achter een instrument (Maso & Smaling, 1998: 10). Ook Evers benadrukt het belang om stil te staan bij de rol van interviewer vooraf aan het interview, en te reflecteren op persoonlijke zaken als sterke kanten en valkuilen, voorkeuren, vooronderstellingen en de eigen bagage. ‘Je zult met respect voor je eigenheid een interview aan moeten gaan en tegelijk proberen om je valkuilen te vermijden (de kunde)’ (Evers, 2007: 63). De tip om vooraf aan elk interview het hoofd leeg te maken en de opnameapparatuur pas aan te zetten wanneer er een open en veilige sfeer gecreëerd was, werd in acht genomen (Ibid: 93). Sterke kanten bleken mijn open houding en het bieden van veiligheid, wat voor diepgang in de verhalen van de respondenten zorgde. Mijn zwakke kant was het hanteren van een heldere structuur voor mezelf door mijn ruimte biedende houding aan de respondent, en wel te zien waar het schip strandt. Het schip strandde voor mij tijdens het proces van dataweergave en analyse. In de discussie (hoofdstuk 6) kom ik daarop terug.

4.4 Methodologische kwaliteit

De methodologische kwaliteit wordt gewaarborgd door in het empirisch onderzoek te streven naar objectiviteit. Methodologische kwaliteit opgevat door Maso & Smaling (1998), omvat ‘niet alleen de *onderzoeksconclusies* en de *handelwijzen* (specifieke methoden en technieken van onderzoek), maar ook de *houding* en de *mentale activiteiten* van de individuele onderzoeker’ (Ibid: 67). Het streven naar objectiviteit sluit subjectiviteit niet uit, maar vraagt juist om ‘een bereflecteerde, intelligente, positieve aanwending van de eigen subjectiviteit’ (Ibid: 67). Betrouwbaarheid en validiteit zijn daarbij belangrijke eisen, die de aandacht vestigen op de onderzoeksconclusies, resultaten en handelwijzen. De eis (inter)subjectiviteit gaat dieper in op de net besproken rol van de onderzoeker.

Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid in de zin van feitelijke herhaalbaarheid is in kwalitatief onderzoek niet mogelijk. De geschreven en vertelde verhalen in de menselijke werkelijkheid zijn aan verandering onderhevig zijn; er is altijd sprake van een momentopname. In kwalitatief onderzoek wordt dan ook gestreefd naar virtuele herhaalbaarheid. Dit aspect houdt in dat het onderzoek en de onderdelen daarin navolgbaar en bekritisbaar zijn voor andere onderzoekers (Ibid: 68). Betrouwbaarheid kent twee componenten, interne betrouwbaarheid

en externe betrouwbaarheid. Bij interne betrouwbaarheid gaat het om de interne consistentie van een onderzoek (Sools, 2010: 58). In dit onderzoek is daaraan voldaan door te werken met een logboek waarin alle stappen, keuzes, memo's zijn opgenomen.

De externe betrouwbaarheid vraagt om een duidelijke rapportage over het uitgevoerde onderzoek en het bewaren van de data, zodat virtuele herhaalbaarheid door andere onderzoekers mogelijk wordt (Ibid: 58). Hierin is voldaan door het bijvoegen van de schrijfpdracht in de bijlage, het bewaren van de verzamelde documenten en elke stap in verschillende mappen op te slaan zodat altijd terug gekeerd kon worden naar een vorige stap. De schrijfpdracht is voorafgaand aan het daadwerkelijke onderzoek afgenomen onder zes proefpersonen, om te kijken of de gestelde vragen voldoende materiaal tot reflectie opleverden voor het onderzoek. In de verschillende fasen van het onderzoek is er gebruik gemaakt van overleg met buitenstaanders om de eigen positie en vooronderstellingen te bevragen en daarop te reflecteren. Er wordt in de volgende hoofdstukken een duidelijke scheiding gemaakt tussen de weergave van de onderzoeksbevindingen en mijn interpretatie daarvan. Tevens dient dit hoofdstuk als transparante onderbouwing van de eis externe betrouwbaarheid.

Validiteit

Ook de norm validiteit kent een interne en een externe noemer. Interne validiteit beslaat de argumentatieve onderbouwing en de overtuigingskracht van de onderzoeksconclusies (Maso & Smaling, 1998: 71). Systematische vertekeningen moeten zoveel mogelijk ontbreken. Ten eerste is hieraan zoveel mogelijk voldaan door constante reflectie tijdens het gehele onderzoek, genoteerd in memo's. Wederom is er met buitenstaanders gesproken om het eigen perspectief los te kunnen laten en voldoende openheid te scheppen. Ten tweede is vastgehouden aan de reeds uitgewerkte onderzoeksopzet. In de theoretische hoofdstukken zijn de gekozen concepten vanuit verschillende denkregisters onderzocht. Daarnaast zijn er ook ander ingangen, zoals de kunst, film, muziek en poëzie bewandeld in de verkenning van de concepten.

Externe validiteit verwijst naar de generaliseerbaarheid van het onderzoek. Zoals eerder besproken is de generaliseerbaarheid in de vorm van het doortrekken van de onderzoeksconclusies naar andere personen niet toepasbaar in kwalitatief onderzoek (Ibid: 73). De onderzoekspopulatie waarover in dit onderzoek uitspraken gedaan wordt, betreft een groep studenten die door training en studiekeuze over een bepaalde mate van reflectie beschikken. De uniekheid van hun verhalen hoeft niet voor anderen te gelden.

(Inter)subjectiviteit

Zoals benoemd blijkt de eigen subjectiviteit onvermijdelijk, maar niet tegenwerkend in het streven naar objectiviteit. ‘Om het object van studie te laten spreken moet de kwalitatieve onderzoeker zich ook persoonlijk betrokken voelen en zich ook inlaten met de te bestuderen werkelijkheid’ (Ibid: 79). Bewustwording van de eigen (veelal onbewuste) vooronderstellingen, zelfinzicht, het vermogen tot rolname en een open houding zijn dan wel een vereiste (Ibid: 80). In het streven naar de inzet van een positieve subjectiviteit zijn de eigen vooronderstellingen rondom zelfontwikkeling, de verhouding ik en de ander en de liefdesrelatie zoveel mogelijk bevraagd en blootgelegd. Een lang gekoesterde vooronderstelling was bijvoorbeeld de in de probleemstelling aangekaarte aanname, dat het voor de eigen zelfontwikkeling niet goed zou zijn om al jong in een vaste relatie te stappen. Evenals mijn idee dat je eerst zelf gelukkig moet zijn, voordat je een liefdesrelatie aangaat.

Het thema liefde is een geliefd onderwerp, en dit afstudeeronderzoek leidde dan ook tot veel gespreksstof met bekenden en nieuwe mensen die ik onderweg ontmoette. Dit maakte het lastig om afstand te nemen en even helemaal niet met dit onderzoek bezig te zijn. Zelfinzicht rondom deze thema's is voor een groot deel bereikt in een voortraject met een professionele ander, waarin het thema van de liefde en de persoonlijke ontwikkeling zijn aangeraakt. Door de brede verkenning en het werken met mindmaps is het te onderzoeken gebied, vooral in de beginfase, steeds opnieuw bekeken en uitgeput. De eigen ervaring rondom de thema's is uitgeschreven, en er is gestreefd naar een zo open mogelijke houding waarbij verwondering de leidraad vormde. Dit is iets wat mij goed afgaat, omdat ik van nature zeer nieuwsgierig ben en actief luister. Ik verlies niet snel mijn interesse. Het nadeel aan deze kwaliteit is mijn zwakkere kant: het onderscheiden van hoofd- en bijzaken en het hanteren van een heldere structuur.

Evers (1998) heeft laten zien dat er verschillende rollen zijn in te nemen als interviewer, zoals bijvoorbeeld de rol van gastvrouw, regisseur, tijdwaarnemer, samenvatter, onderzoeker, sfeermaker, grensrechter, zoeker, automonitor en grensrechter en dergelijke (Ibid: 107-111). Als interviewer was ik me hiervan bewust tijdens de voorbereiding van de interviews. Tijdens het interview liepen de verschillende rollen zoals die van gastvrouw, samenvatter, tijdwaarnemer en zoeker in elkaar over, waarin de algemene rol van interviewer als overkoepelend geheel fungeerde. Maso en Smaling verstaan onder de rolname de mentale activiteit van de onderzoeker om zich in de belevingswereld van de respondent te verplaatsen (Maso & Smaling: 1998, 80). Hier komt ook de intersubjectiviteit in zicht, beoogd in de zin van dialogische intersubjectiviteit. Deze wordt gekenmerkt ‘door interactieve

relaties, openheid (zowel openheid van geest als openhartigheid), wederzijds vertrouwen en respect, en een zekere symmetrie' (Ibid: 81). De intersubjectiviteit was mijn inziens in hoge mate aanwezig, gezien de diepgang en openheid van de respondenten in de door hen vertelde verhalen.

5. Jongvolwassenen over zelfontwikkeling en de liefdesrelatie

In dit hoofdstuk geef ik weer hoe de respondenten zelfontwikkeling en de liefdesrelatie beschrijven. Zoals aangekaart in hoofdstuk 4 is er niet direct gevraagd naar betekenissen, maar leid ik thema's af uit de vertelde verhalen. De thema's zijn onderverdeeld in twee categorieën: zelfontwikkeling en de liefdesrelatie. Het thema de verhouding ik en ander in de liefdesrelatie en de liefdesrelatie bleken een categorie te vormen. De probleemstelling vormde het kader voor de selectie van thema's. Door de belichting van belemmeringen en mogelijkheden omtrent zelfontwikkeling en de liefdesrelatie hoop ik de ervaringen recht te doen. De dataweergave kent de volgende tweedeling: *zelfontwikkeling* en *zelfontwikkeling in een liefdesrelatie*. De eerste categorie verdeel ik onder in thema's van respondenten die een belemmerende invloed op zelfontwikkeling beschrijven, en thema's met een bevorderende invloed. Bij de belemmeringen kies ik voor thema's die de respondenten als een worsteling ervaren, en waaruit het verlangen naar een andere werking doorspeelt. Het gaat niet om verborgen patronen, er is (enige) bewustwording en de rode draadwerking in het leven is voelbaar. Bij de bevorderingen kies ik voor thema's die de eigen ontwikkeling positief beïnvloeden. De tweede categorie verdeel ik onder in thema's die mogelijkheden en belemmeringen voor zelfontwikkeling beschrijven in een liefdesrelatie. Op Nick en Jenny na gaat het steeds om huidige liefdespartners.

5.1 Belemmerende en bevorderende invloeden op zelfontwikkeling

In de volgende paragraaf start ik met het belichten van belemmerende invloeden van het zelf op de eigen ontwikkeling. Het gaat om de thema's: *Het eigen innerlijk niet tonen* en *Angst voor afhankelijkheid en voor autonomie*. Onder de twee thema's schaar ik verschillende verhaallijnen, die uniek zijn en elk andere aspecten van het thema uitdrukken.

Bewustwordingen die de zelfontwikkeling positief beïnvloeden, verwoord ik in de thema's: *Het alleen zijn opzoeken* en *Zelfontwikkeling door steun, openheid, erkenning en zelfacceptatie*. De ander duikt op als de algemene ander, de ander als ouder en de intieme ander.

5.1.1 Het eigen innerlijk niet tonen

Een patroon dat als een rode draad door de vertelde verhalen van Nick loopt, is *het niet tonen van zijn innerlijk*. Hij geeft te kennen dat hij goed is in het zorgen voor anderen, dat tot

uitdrukking komt in zijn werk waarin hij anderen verzorgd, in zijn luisterhouding en interesse in de ander. Wanneer anderen voor hem zorgen, vindt hij dat zij dat niet goed doen. Deze overtuiging vindt zijn wortels in de jeugdijaren: een lastig gezin en gepest worden leidde ertoe dat hij onzeker werd. Het buiten boord hangen met geven ziet hij als een gevolg daarvan en het dient als bescherming. Over wat dit schild hem oplevert, zegt hij: *'een soort veiligheid ook dat ik niet geraakt kan worden, mensen weten dan te weinig om heel erg veel pijn te kunnen doen [...] Rationeel geeft het me natuurlijk niet zo veel maar emotioneel geeft het mij een bepaalde veiligheid.'* In contact met anderen is Nick geneigd er een strategisch spel van te maken om zelf aan zet te blijven. Zijn woorden komen dan niet zorgend over; in een voorbeeld vertelt hij dat hij een ander als een legpuzzel ziet, en het hem een kick geeft wanneer hij die goed in elkaar weet te leggen. Het ging hem daarbij niet om het welzijn van de ander. Hij zou graag willen dat mensen door lege opmerkingen van zijn kant heen zouden prikken, maar als ze dat niet doen concludeert hij dat ze het niet waard zijn om meer tegen te zeggen. Over de overtuiging die hieronder zit zegt hij: *'ja, en dat vind ik heel naar van mijzelf, dat vind ik een hele vervelende eigenschap dat je mensen moet testen of ze wel voor je kunnen zorgen want als iemand van je houdt dan kunnen ze dat echt wel (..) maar dat geloof ik eigenlijk niet.'* Hij vertelt over zijn verlangen naar oprechte interesse van anderen die hij hoog heeft zitten, en tegelijkertijd is hij bang dat als diegenen zijn ware aard zien, ze niet meer geïnteresseerd zijn in hem. Zijn gevende houding gaat niet vanzelf, is makkelijker vol te houden op de korte termijn dan op de langere termijn. Hij ervaart zichzelf dan niet als authentiek en autonoom, omdat hij zichzelf verstopt en steeds als reactie ergens op reageert. Hij gelooft dat hij er goed in is geworden om een bepaald gezicht van zichzelf te laten zien en wenst andere kanten van zichzelf meer de ruimte te geven.

Een patroon wat **Krijs** parten speelt is het verstoppen van zichzelf verwoord als buiten schot blijven door het gericht zijn op het behagen van de ander. Krijs vertelt dat zijn gerichtheid op het welbehagen van de ander diep in zijn natuur zit en te maken heeft met zijn opgroeien. In zijn jeugd is hij zich door een verdrietige gebeurtenis gaan voegen om anderen niet tot last te zijn. Door een ander te behagen, zegt hij zelf buiten schot te blijven. Hij laat niet het achterste van tong zien, waardoor hij ook niet geraakt kan worden. Hij vertelt: *'daar zit een idee achter dat ik goed moet zijn voor een ander om gewaardeerd te worden en er zit een bepaalde strategie in van oké, zolang ik daarmee bezig ben (.) met jou, met m'n relatie dan hoeft ik niet met (.) uhm, dan hoeft ik niet (.) dan kom ik zelf niet echt in beeld en dat is op zich wel veilig.'* Krijs ziet dat hij echte verbinding met de ander en echte confrontatie uit de weg gaat. Hij zegt te leren om wel gewoon in de strijd te zitten zonder dat hij weet welke

facetten van hem precies in de strijd zitten, wat hij als kwetsbaar ervaart. Hij wil dit leren, want de veiligheid die het buiten schot blijven hem oplevert wil hij eigenlijk niet. Humor is iets wat hij daarbij als belangrijk ervaart en waarover hij zegt: *‘dat je het ook weet van jezelf en dat je het kent en dat is helemaal niet zo heel ernstig, dat is oké en daar kun je ook gewoon grappen over maken, allebei, naar elkaar toe, maar ook over jezelf eh, dat je gewoon merkt van, hé in deze situatie doe ik het, oh ja en dan maak je het helemaal belachelijk ergens of zo, ja, en dan lach je jezelf ook een beetje door de (..) door de rariteiten heen.’* Humor relativiseert.

Een patroon van het innerlijk niet tonen bij **Elien** is dat zij zichzelf bij anderen gedraagt in plaats van zichzelf te zijn. Elien vertelt dat zij *zichzelf zijn* linkt aan laten zien hoe je je voelt. Tegenover gezelschap dat zij minder goed kent, is zij zich vaker aan het gedragen dan dat ze zichzelf is. Onder zichzelf gedragen, verstaat zij het parkeren van gevoelens en maar gewoon gezellig doen. Over hoe dit gedragen voor haar voelt, zegt ze: *‘het is denk ik wel van mij in de zin van dat ik niet compleet een toneelstukje aan het opvoeren ben en doe alsof ik totaal iemand anders ben, maar het komt niet helemaal overeen met mijn gemoedstoestand dan en in die zin is het dan misschien wel minder echt of zo (...) en dat voelt dan nooit zo heel erg fijn.’* Ze merkt dat ze het gedragen snel doet, omdat ze de ruimte niet voelt. Bij haar vriend voelt ze die ruimte wel. Ze kan zich de laatste keer dat zij zich bij hem gedroeg niet herinneren.

Verstopgedrag is wat **Sanne** parten speelde in haar verleden. Zij was heel erg naar buiten gericht en gebruikte dit als masker om haar eigen onzekerheid te verbergen. Sanne komt uit een gescheiden gezin en vertelt dat zij jarenlang een disfunctionele verhouding tussen mensen als voorbeeld had. Omdat er thuis veiligheid miste, zocht ze stabiliteit in relaties. Het zelfvertrouwen wat zij zichzelf niet kon geven, zocht ze bij haar vriendjes. Als een relatie uitging, had ze snel weer een nieuwe relatie. Sanne vertelt dat ze ten tijde van een vorige relatie meer dan twee jaar geleden, net als haar ex heel erg *outgoing* was. Ze zegt: *‘wij stonden heel leuk in het leven, maar eigenlijk is dat heel erg omgaan met een onzekerheid en een soort masker op doen.’* Ze concludeert nu dat ze beide onzeker waren en dat dat hen in elkaar aantrok. De manier waarop ze met die onzekerheid omgingen was hetzelfde. Dit zorgde volgens Sanne voor een hele destructieve combinatie, want de tolerantie die ze niet voor zichzelf hadden, hadden ze ook niet voor elkaar. Als de een zich kwetsbaar opstelde, zichzelf liet zien dan reageerde de ander daar heel slecht op en andersom ook. Ze vertelt hoe ze beide nare personen werden en dat zij ‘ik hou van je’ zei op momenten waarin respect ontbrak. Op een gegeven moment beseft ze die zin dat niet klopte met wat ze voelde. Niet lang daarna maakte ze het uit.

5.1.2 Angst voor afhankelijkheid en voor autonomie

Bij **Vlinder** speelt de angst voor een negatieve afhankelijkheid. Zij wijt dit aan ervaringen die ze opdeed in haar gezin van herkomst. Een patroon wat zij bij haar ouders zag, is dat zij uit veiligheid en geborgenheid bij elkaar bleven. Deze in haar ogen negatieve afhankelijkheid stond de ontwikkeling van beiden in de weg. Zij wil niet dat veiligheid en geborgenheid in haar liefdesrelatie de boventoon voeren. De overtuiging die zij kind opdeed, is dat je zelf een andere slinger aan het leven kunt geven. Autonomie ziet zij als een belangrijk ideaal. Idealen spelen in haar leven een belangrijke rol. Idealen ziet zij als het streven en het treffen van voorbereidingen om ergens naartoe te gaan waar het leuk is en van waaruit je kunt terugblikken als je ze bereikt. Zij legt ze naast haar liefdesrelatie en concludeert: *'want liefde is heel erg een soort van constant hier en dan zou je constant hier blijven als het ware dan en idealen vind ik meer ehm dat ligt een beetje in de toekomst [...] maar idealen zijn ook niet vrij natuurlijk van ideeën die je al ontwikkeld hebt als kind.'* Vlinder wil niet dat ze dingen doet puur om zich af te zetten tegen een patroon. Als ze bang is voor sleur of een patroon heeft ze het gevoel dat het haar allemaal overkomt, met als gevolg dat ze er iets aan wilt doen. In haar liefdesrelatie probeert zij zich tegen een patroon van negatieve afhankelijkheid te verzetten door te streven naar autonomie. Hoewel ze zegt te beseffen dat ze nog net zo goed in een patroon zit, zolang ze zich ertegen verzet. Ze ervaart haar streven naar autonomie in een liefdesrelatie niet in een gezonde verhouding. Mannen die autonoom overkomen en over natuurlijke leiderschapskwaliteiten beschikken, trekken haar aandacht. Haar huidige vriend vertoonde deze eigenschappen ook. Nu zij langer bij elkaar zijn, merkt ze dat ze het lastig vindt als hij zich afhankelijk, niet autonoom, tegenover haar opstelt. Zij heeft dan de neiging hem van zich af te duwen. Het liefst zou ze willen dat hij niet twijfelt over wat hij wilt, en daarin zijn eigen koers vaart.

James benoemt kort zijn angst een last te zijn. Hij legt het uit als de angst om iemands groei te belemmeren. Met betrekking tot zijn vriendin zegt hij: *'ik ben dan denk ik gewoon bang dat ik haar belemmer, ik denk dat dat wel meer een algemeen gevoel is dat misschien niet meteen aan haar gekoppeld is, maar dat ik in elk geval een last zou zijn of zo en dat ken ik wel van mezelf dat gevoel.'* Het algemene gevoel een last te zijn of iemands groei te belemmeren, ervaart James als gevoelens waar hij af en toe door gegrepen kan worden. Ondanks dat deze angst niet meteen aan zijn vriendin gekoppeld is, uit het zich wel in gedachten die in zijn relatie angst en onzekerheid oproepen. Hij vraagt zich bijvoorbeeld af in hoeverre hij vervangbaar is, en of hij zijn vriendin kan geven waar ze behoefte aan heeft. Als reactie op zijn angst en onzekerheid kan hij geneigd zijn zichzelf weg te cijferen, of naar zijn

vriendin toe een houding te vertonen van ‘Laat maar’. James maakt weleens mee dat zijn vriendin wat ze moet doen verkiest boven wat ze wil doen. Hij heeft soms een vaag doemscenario waarin hij bedenkt dat ze tegen hem zegt: *‘James, ik wil heel graag bij jou zijn, maar ik kan niet bij jou zijn want ik moet heel veel andere dingen. Ik wil het wel, maar dat gaat niet lukken.’* Hij vertelt dat hij waardevol voor haar wil zijn en niet alleen in de zin dat hij veel voor haar betekent omdat ze hem een mooi persoon vindt en van hem houdt, maar dat hij haar echt iets kan geven, behalve liefde, behalve aandacht, *‘maar ook gewoon echt (.) groeimogelijkheden.’*

5.1.3 Het alleen zijn opzoeken

Nadat **Sanne** een punt zette achter de eerder beschreven destructieve relatie, kiest ze er bewust voor om een langere periode vrijgezel te zijn. Ze is veel alleen in die tijd en dat voelt goed omdat ze ervoor kiest om aan zichzelf te werken. Ze vult het alleen zijn en de stilte bijvoorbeeld niet op met lange telefoongesprekken en vindt een nieuwe invulling. In haar vrijgezelle periode van bijna twee jaar geeft ze aan de scheiding van haar ouders te verwerken, en te leren wat zij belangrijk vindt. Ze zegt *‘ik denk wat ik in die tijd als vrijgezel deed is dat ik zoiets had van nee, je gaat zelf maar eens kijken uhm, je gaat zelf die stabiele grond maken en een beetje zoeken naar wie je zelf bent en wat je leuk vind, wat je niet leuk vind en uhm op de een of andere manier is dat heel natuurlijk gegaan.’* Ze vertelt dat ze een stuk relaxter naar zichzelf toe wordt en ook van zichzelf mag erkennen dat ze eigenlijk niet zo goed weet wie ze is en onzeker is. Ze stelt zich kwetsbaar op zowel naar zichzelf als naar haar vrienden toe, door te delen wat haar bezighoudt en waarover ze zich rot heeft gevoeld. Ze vertelt dat door de transparantie van haar kwetsbaarheid de banden met haar vrienden nu veel sterker geworden zijn, en zij ook toleranter naar hen toe en zichzelf is. Ze vermoedt dat ze transparantie en tolerantie heel belangrijk vindt, juist omdat ze er zelf niet goed in was.

Vlinder vertelt dat ze verwacht dat zij door het maken van een reis zonder haar vriend op een andere manier naar dingen en zichzelf zal gaan kijken, omdat het een onbekende context betreft en ze niet meer terug kan vallen op dat wat bekend voor haar is. Ze zegt hierover: *‘ook al begint nu wel te dagen dat ik hem heel erg zal missen, ik wil toch per sé dat het lange tijd weg is van iedereen, anders is het niet wat het zou kunnen zijn.’* Ze vertelt dat ze het verschil voelt tussen de behoefte om daadwerkelijk bij haar vriend te zijn, en bij hem willen zijn omdat ze niet alleen wil zijn. Als ze niet alleen wil zijn, vindt ze dat ze juist alleen moet zijn. Vlinder is benieuwd naar gedachten die opkomen als ze alleen is. Ze vertelt dat ze leerde het onderscheid te maken tussen wanneer iemand een luisterend oor nodig heeft of een

duwtje in de rug. In haar gezin van herkomst ontwikkelde ze de overtuiging dat ze dit niet kon, ook niet naar zichzelf toe. Ze ontving de boodschap van haar moeder dat ze niet om het gevoel van anderen gaf. Als zij zich vroeger uitte en zich niet begrepen voelde, kon ze snel emotioneel worden, en zogezegd de conclusie trekken: *'ik word nooit begrepen zoals ik het bedoel.'* Op een gegeven moment ontdekt ze dat als mensen puur reageerden op de inhoud van wat zij zei, ze dat kon verwerken en daar iets terug op kon zeggen. Ze ontdekte dat ze wel degelijk geeft om het gevoel van anderen en juist wil dat anderen verder komen. Ze gelooft dat mensen dat ook ten diepste willen: *'dat ze achter iets nieuws komen bijvoorbeeld en zichzelf beter leren kennen, en dat ze met hun gevoel om kunnen gaan, want anders dan ontwikkel je dus afhankelijkheid, dan ben je afhankelijk van anderen om je eigen gevoel een plekje te geven.'*

Elien vertelt dat ze, nadat haar voorlaatste relatie uitging, de behoefte had een tijd alleen te zijn. Vanaf haar tienerjaren had ze altijd een vriendje en ervoer ze niet hoe het was om vrijgezel te zijn. Ze denkt dat ze daardoor een soort fase van ontdekken oversloeg. Over de behoefte om dat te ervaren, zegt ze: *'ik had een beetje het idee dat ik dat ook nodig had om mezelf wat beter te leren kennen. Ik was altijd maar met vriendjes geweest en ik wist helemaal niet hoe ik was als ik alleen was (..) en hoe ik dat vond (..) en om misschien m'n blik ook wat wijder te hebben in plaats van alleen maar gefocust te zijn op een persoon.'* Voordat haar tweede relatie uitgaat, ontmoet ze iemand waar het ontzettend goed mee klikt. Als het uitgaat, probeert ze haar verliefdheid eerst nog tegen te houden en van haar vrijgezellenbestaan te genieten. De behoefte om alleen te zijn, neemt daarna snel af. Een langere periode van single zijn komt er niet van. Het ligt in het ongewisse of Elien zichzelf beter had leren kennen als ze niet snel opnieuw in een relatie gestapt was.

5.1.4 Zelfontwikkeling door steun, openheid, erkenning en zelfacceptatie

Raphaël vertelt dat hij bij zijn huidige vriendin al vanaf begin af aan het idee heeft dat het rechtsom of linksom wel goed zit. Er is het soort vertrouwen en openheid waardoor, hij kan zeggen wat hij denkt en kan denken wat hij zegt. Hoe zijn vriendin daar precies aan bijdraagt weet hij niet. De veiligheid als ondergrond heeft ermee te maken. Het kan zitten in een blik van haar of in woorden die ze zegt, en in het feit dat hij merkt dat ze in gesprekken vaak op één lijn denken. Hij vindt het van belang dat hij echt luistert naar wat zij probeert te zeggen. Raphaël schrijft dat zijn grote liefde belangrijk voor hem is, omdat hij voelt dat hij bij en met haar de kans krijgt om op zijn gemak zichzelf te zijn, en zich te ontplooien en ontwikkelen. Hij zegt: *'ik voel me gesteund, dat is misschien de makkelijkste manier om uit te leggen*

waardoor die ontwikkeling en ontplooiing wordt gestimuleerd. 'Zijn vriendin stimuleert en motiveert hem om zijn ambities waar te maken, ondanks dat dit kan betekenen dat ze een tijd niet bij elkaar in de buurt kunnen zijn. Raphaël vertelt hoe er in de energie van ontspannenheid tussen hen, iets in hem verandert. Hij bewondert en verbaast zich over de manier waarop zijn vriendin met dingen omgaat. Hij zegt: *'het sprankelende wat er in zit en dat vind ik heel erg mooi, dat zijn ook dingen die ik zelf denk in mindere mate heb maar die wel, tegelijkertijd ook ertoe bijdragen dat ik daar (..) in die energie of zo (..) daardoor word ik geprikkeld om daar in mee te gaan, in die lichtvoetigheid.'* Haar manier van zijn maakt iets anders in hem wakker, het laat hem iets zien wat hij zelf niet goed kent, iets dat in eerste instantie niet in zijn persoonlijkheid aanwezig is. Raphaël vertelt dat hij zelf niet zo aanwezig, gevat, expressief of dartelend vrolijk is. Nu hij langer met zijn vriendin samen is, merkt hij dat die kant wel ergens in hem zit, maar meer moeite of de bevestiging nodig heeft, dat het wel kan en er mag zijn. Hij vertelt lachend dat hij weleens tegen haar zegt: *'Ik ben niet zo, maar jij roept dat in mij op!'* Dat bedoelt hij niet als een verwijt, maar juist als een bedankje. In het begin vroeg het iets van hem om als een reactie op haar te anticiperen. Nu vindt hij het prettig om te merken dat het begin, de actie, ook bij hem kan liggen. Er was moeite nodig om zijn ontspannen, grappige kant te kunnen zien en nu ligt die ontspannen kant meer aan de oppervlakte, een kant die eerder nooit zo manifest was. Hij vertelt dat hij lekkerder in zijn vel zit met meer zelfvertrouwen. Deze ontspannen kant kan hij nu ook in andere gezelschappen makkelijker tonen.

Elien vertelt dat ze bij haar vriend wel de ruimte voelt om zichzelf te zijn. Ze kan in tegenstelling tot vorige relaties veel met hem delen en bespreken. Ze zegt: *'Ik kan bij mijn liefje mezelf zijn en mezelf ontdekken omdat we tijdens goede gesprekken een klein onderzoekje doen; filosoferen, twijfelen, reflexief bezig zijn, waardoor het inzichtelijker wordt hoe ik denk, wat denk ik wordt versterkt omdat ik iemand heb aan wie ik het kan refereren, ik kan mezelf laten zien, bij mensen waarmee ik een minder goeie klik heb, heb ik veel minder de neiging om iets van mezelf te laten zien.'* In haar relatie is er sprake van een grote openhartigheid: ze staan gemakkelijk in verbinding met elkaar. Als ze samen liggen en op een positieve manier met elkaar in verbinding staan, voelt het net alsof ze energetisch groeit en groter wordt. Het geeft haar een heel prettig gevoel. Ze kan zichzelf bij hem ontdekken omdat tijdens de gesprekken met hem inzichtelijker wordt hoe zij zelf denkt. Ze vindt het belangrijk dat een liefdespartner dichtbij zichzelf staat en eerlijk is. Haar vriend staat dat, waardoor zij ook het idee heeft dichter bij hem te kunnen komen. De ruimte die Elien voelt om zichzelf te tonen aan haar vriend, heeft te maken met zijn houding. Hij staat voor haar open en ze voelt

zich veilig bij hem. Ze heeft het idee dat ze bij hem zo gek kan doen als ze wil en hij dat niet raar zou vinden of af zou keuren.

Bij Krijs gaat het om zelfontwikkeling in positieve zin door zijn opgedane besef dat hij zichzelf heeft te accepteren en waarderen in plaats van die waardering buiten zichzelf te zoeken. Krijs heeft de ervaring dat hij in de kern niet zozeer verandert, maar de manier waarop hij interacteert wel. Hoe hij interacteert, daar worden door anderen verschillende dingen in opgeroepen. De eindfase van de studie maakt dat hij zich gaat oriënteren op het volwassen mensenbestaan. Er dienen zich andere levensvragen bij hem aan. De soort levensvragen die maken dat hij volwassen wordt. Hij zegt: *‘ik ben wel serieuzer en meer bezig met kaders, maar ook met een bepaalde, met het doseren (.) met een bepaalde inbundigheid in plaats van uitbundigheid.’* Een ontwikkeling die hij doormaakte, was dat hij door een persoonlijke crisis zichzelf helemaal kwijtraakte. Hij vertelt dat hij een lange tijd zijn uitbundige kant uitvergrootte naar zijn omgeving toe, met als gevolg dat hij te weinig aan zijn eigen voeding deed. Hij concludeert hierover: *‘maar dat is wel iets voorhouden, want dat is een deeltje van mij wat ik dan groter maak om een bepaalde waardering te krijgen in mijn omgeving, hè (.) en daar zit onder dat ik dat zelf ben gaan leren, om die waardering, (.) om niet zo afhankelijk te zijn van die waardering, maar dat ik dat (.) in mezelf moet vinden, van (..) nou, wat zit er dan in mijzelf, kan ik dat (..) wil ik dat accepteren en ook waarderen dat er veel meer is dan dat, in plaats van dat ik applaus krijg voor min of meer een kunstje, wel een authentiek kunstje, hè!’* Door de jaren heen ontdekt Krijs dat hij een grote mate van inbundigheid bezit, en draagt deze introverte kant nu meer uit. Hij verwoordt dit als het zakken in de rijkheid, dat hem rustiger, gebalanceerder, meer volwassen en minder afhankelijk van de reacties van een ander maakt. In plaats van iets hoog te hoeven houden over hoe hij is, leert hij nu ontdekken en zien wie hij is, dat te waarderen en op waarde te schatten. Hij ervaart dit niet zozeer als een zoektocht, maar als het loslaten van een bepaalde kramp: *‘Zo van “dit is wat ik ben en zo toon ik me aan de wereld”, laat dat maar los (.) en dan zak je vanzelf in de rijkheid.’*

5.2 Zelfontwikkeling in een liefdesrelatie

Dit hoofdthema belicht belemmeringen en mogelijkheden voor zelfontwikkeling die de respondenten ervaren in een liefdesrelatie. De belemmeringen verwoord ik in de thema's: *Blokkades in het contact met de ander, Niet openstaan voor kwetsbaarheid* en *De liefdesrelatie als egoboost*. De mogelijkheden verwoord ik in de thema's: *De liefdespartner*

als spiegel en klankbord, Zelfvertrouwen door waardering van de ander, Grote mogelijkheden in de liefde, Diepte in een liefdesrelatie en Vriendschap en liefde samen.

5.2.1 Blokkades in het contact met de ander

Elien vertelt dat ze vaak flink kan balen en dit gedrag niet inhoudt bij haar vriend. Bij vrienden of anderen, behalve haar ouders, laat ze die kant van zichzelf niet zien. Dat zij zo zichzelf kan zijn bij haar vriend, heeft voor haar ook een negatieve kant. Ze kan zich voorstellen dat hij zulk gedrag op een gegeven moment zat is, omdat het niet gezellig is. Ze zegt: *'en dat vind ik dan eigenlijk heel erg zonde. Want op zich is het natuurlijk heel erg mooi dat je bij iemand kan laten zien hoe je je voelt, maar als dat ook betekent dat je bij diegene natuurlijk ook je minder leuke kanten laat zien (...) dat het dan misschien een keertje niet leuk meer wordt. Dat vind ik soms wel lastig. Ik merk dat ik dat ook heel snel bij hem doe en denk "hier kan dat wel".'* Ze beseft dat ze op zo een moment zelf niet goed stil staat bij het gegeven dat haar vriend het misschien vervelend vindt. Ze vindt het eigenlijk zijn verantwoordelijkheid om het aan te geven als hij er last van heeft, en haar verantwoordelijkheid om dat op te pakken. Ze vindt het lastig als ze het gevoel heeft dat ze zich bij hem in zou moeten houden en niet openlijk mag balen. **Elien** vertelt dat andersom haar hele stemming om kan slaan als haar vriend zich niet goed voelt. Als ze bij hem is dan is ze heel erg betrokken op hem en ze ziet het als hij zich niet prettig voelt, waar ze zich niet goed voor kan afsluiten. Als ze vanuit hem geen contact voelt, maar distantie dan: *'word ik stil en een beetje afwachtend, vind ik vaak geen fijn gevoel. Ik sla altijd een beetje dicht, doe altijd wat gepast is, hoe ik het weer beter kan maken en ik loop daar altijd een beetje vast. Zeker omdat het iets is wat terugkomt, kan ik er wel verdrietig over worden.'*

Bij **Vlinder** leeft diep vanbinnen de angst om niet op één lijn te zitten met haar vriend. Ze vertelt dat ze bang is dat als zij bepaalde twijfels zou uiten, geen twijfel over de relatie maar over gedrag, dat zij en haar vriend daar niet uit zouden komen. Ze vertelt dat het prettig is als alles gevoelsmatig klopt, maar zij denkt dat ze ook periodes nodig heeft waarin ze het niet allemaal zo goed meer weet. Ze vindt het fantastisch om te merken dat zij het is voor haar vriend, maar voor haar moet er een soort spanning of contrast zijn. Ze houdt ervan om van perspectief te veranderen. Uit haar eigen hoofd proberen te breken, voelt voor haar als een modus die nooit ophoudt. Met schrijven en visualiseren bouwt ze momenten in waarop ze even kan stoppen en zien waar dingen op uitgelopen zijn, terwijl de werkelijkheid doorstroomt. Ze vindt het fijn als haar vriend weet wat hij wil en zich niet afhankelijk naar haar opstelt, want dan is ze bang om in een sleur terecht te komen. Momenteel weet haar

vriend echter niet goed welke kant hij op wil, wat haar angst triggert, omdat hij zich dan te veel met haar pad bezig houdt. Later concludeert ze echter dat ze het moeilijk vindt om tegen hem te zeggen dat ze elke maand een bezoek van hem tijdens haar reis te veel vindt. Ze geeft aan eigenlijk bang te zijn om niet op één lijn te zitten. Ze denkt dat ze hem beteugelt of dat hij misschien gaat twijfelen aan haar liefde voor hem wanneer ze uitspreekt hoe zij het wenst. Ze zegt: *‘dus dan staat er iets in de weg, ik heb zo iets van het moet vrij kunnen stromen en als het vrij stroomt dan is er zoveel zeg maar.. dat terwijl als je een soort van gaat sluizen, dan is het echt, eh dan moet je kiezen of zo, dus dat is een beetje het gevoel en maar ik weet zeker hoor op het moment denk ik, dat moment gaat een keer komen het moet gewoon gezegd worden en gelukkig is er zoveel liefde wel.’*

Sanne dacht vroeger dat ze iemand moest zijn die ze niet was. Ze vertelt hoe ze tijdens het eerste afspraakje met haar huidige vriend ook nog uit onzekerheid iemand ging zijn van wie ze dacht dat hij wilde dat ze was. Ze kon hem echter niet peilen, want hij kwam mysterieus over en hij praatte niet zoveel over zichzelf. Ze wist niet wat hij leuk vond in een meisje, of wat hij interessant zou vinden. Ze vertelt bijvoorbeeld dat zij zich bij hun eerste date stoer en elegant opstelde. Ze had een fles bier meegenomen en toen hij een hele dure whisky uit zijn kast pakte, werd ze daar verlegen over. Toen ze per ongeluk het bier over zichzelf heen liet vallen, zorgde dit voor een ommezwaai waardoor ze kon ontspannen. Ze zegt: *‘en eigenlijk toen op dat punt toen dacht ik ja oké, nu laat het ook maar gaan, laat dat hele stoere maar gaan, dit ben jij ook helemaal niet en toen moest ik ook heel hard lachen.’* Ze vertelt dat haar vriend haar neemt zoals ze is. Dat ze op sommige momenten denkt dat ze iemand moet zijn, is een eigen invulling.

5.2.2 Niet openstaan voor kwetsbaarheid

Tussen **Raphaël** en zijn vorige vriendin ontbrak er een veilige ondergrond van vertrouwen. In hun relatie verlangde zij van hem dat hij meer open was, maar als hij zich meer open opstelde, kreeg hij het gevoel dat ze dat afstrafte. Er ontbrak vanuit haar een basisvertrouwen in hen, waardoor het voor hem krampachtig werd en hij zelf niet bezig was met in de liefdesrelatie te zitten, maar elke keer nadacht over hoe hij in de relatie zat. Daar werd het hard werken en krampachtig van. Haar wantrouwen maakte het voor hem niet makkelijker om zich uit te drukken. Er was sprake van een of-of modus in plaats van de en-en modus die hij in zijn huidige relatie ervaart. Over de communicatie concludeert hij: *‘als je op twee verschillende levels aan het communiceren bent dan heb je überhaupt geen klankbord, dan kun je wel roepen maar dat stroomt gewoon weg laat maar zeggen, dat soort roepende in de woestijn.’*

Het effect was dat hij zich steeds minder openstelde en dingen die haar wantrouwen opriepen, ging verzwijgen.

James vertelt dat hij in zijn eerste liefdesrelatie weinig gedeeld gebied ervoer. Hij en zijn ex waren meer twee losse eilandjes. Het voelde alsof hij in die relatie meer de vrouwelijke rol in nam en zij meer de mannelijke. Hij wilde bijvoorbeeld graag praten en zij had daar na tien minuten al genoeg van. Kwetsbaarheid kwam meer bij hem naar boven en weerstand voor kwetsbaarheid bij haar. Dat versterkte elkaar en bracht veel frustraties met zich mee. Als reactie daarop zat James te zoeken naar mogelijkheden om te praten en hoe vaker dat werd tegengehouden, hoe meer de emoties zich in hem opstapelden. Hij zegt: *'nou, dan kan ik heel (..) niet agressief, maar dan kan ik een soort, dan wordt het een soort van explosie of zo, want op een gegeven moment dan heeft zich dat allemaal in mij opgebouwd en dan moet het eruit en dan kan ik heel heftig worden (..) en dan is het een soort van wanhoopsdaad of zo, dat ik dan toch gehoord wil worden in mijn emotie en bij mijn vorige relatie heeft dat er ook in geresulteerd dat ik vreemd ben gegaan uiteindelijk.'* Door deze relatie ontdekte hij dat zijn behoefte ligt in het kwijt kunnen van emoties en dat die door de ander gehoord worden. Als hij erover gepraat heeft dan is het goed. Hij kan dan weer andere dingen gaan voelen en ervaren. Als er ruimte is voor het ene been (het vrouwelijke aspect) dan biedt dat volgens hem weer ruimte voor het versterken van het andere been (het mannelijke aspect van zich krachtiger voelen). Dit staat voor hem in wisselwerking met elkaar.

5.2.3 De liefdesrelatie als ego boost

Jenny wil niet meer zomaar meer verliefd worden. Ze vindt dat ze in de liefde niet meer zo afhankelijk moet worden van de ander. Jenny denkt dat ze te snel in een relatie wilde duiken; als ze affectie voelde, die dan meteen wou. Ze wilt dit nu anders: *'willen in de zin van, dat ik daar dus mee wil stoppen omdat ik het ook tegenover mijzelf niet eerlijk vind, ik gooi mezelf alleen maar in een situatie waarin ik niet wil verzeilen, dus waarom doe ik dat eigenlijk dan? Dat ik dat teveel nastreef of zo, dat ik inderdaad dan even teveel een ego boost wil hebben, waarbij ik achteraf denk; was dit het nou wel waard?'* Ze wil in het vervolg eerst ontdekken wat er voor haar in zit, en niet handelen naar wat ze in het moment verlangt. En als ze er dan achter zou komen dat ze iemand echt leuk vindt, dan is ze wel van plan om ervoor te gaan. Ze zegt dat ze daar voorzichtig in geworden is. Voor haar laatste grote liefde had ze korte relaties van één of twee maanden. Nu hoeft het voor haar al zo een half jaar niet meer. Het bewijst haar dat ze geen vriendje nodig heeft om zich goed te voelen over zichzelf. *'Ik ben natuurlijk*

wel nog steeds bezig met dat “sterk voelen” niet alleen in de liefde. Ik heb nu wel het idee dat ik minder moeite hoeft te doen om me zo te voelen. En het is altijd een leuke bijkomstigheid, maar niet dat ik het nodig heb, niet nu.’

5.2.4 De liefdespartner als spiegel en klankbord

Dat een liefdespartner als een spiegel of klankbord fungeert vertellen James, Sanne, Vlinder, Raphaël en Krijs. **James** vertelt hoe zijn huidige vriendin als het ware een spiegel voor hem is en beschrijft dit als volgt: *‘dat ik ook daarin zie wat ik zelf misschien mis of minder is, maar ook wat goed is, maar dat ik daarin (...) ik wil, ik maak geen gebruik van haar, maar wel de relatie die we dan met elkaar hebben maakt dat ik er wel mee in aanraking kom, met wat ik ben en wat ik doe en wat ik moet doen uhm (...) en hoe ik met iemand omga of niet [...] het wordt zo duidelijk daarin, hoeveel vlakken nog verder uitgebreid kunnen worden of ontplooid kunnen worden.’* James vindt het heel waardevol dat hij door zijn vriendin andere aspecten ontplooit, ook aspecten waartegen hij in eerste instantie weerstand voelt omdat hij ze niet bij hem vindt horen. Zijn vriendin die in bepaalde eigenschappen een tegenpool is, confronteert hem met dingen die hij voorheen wegmoffelde. Hij had zich er bijvoorbeeld bij neergelegd dat hij nu eenmaal geen gestructureerd persoon was. Nu hij een vriendin heeft die daar wel goed in is, confronteert dat hem met onder ogen zien dat hij er slecht in is. Als hij wil groeien, heeft hij het idee dat hij zichzelf moet openstellen, zichzelf moet laten zien en dat voelt kwetsbaar, omdat hij dan moet toegeven dat hij iets niet zo goed kan als zij of niet zo goed als hij zelf zou willen. Het voelt voor hem kwetsbaar als hij blootgeeft, dat zij hem iets kan bijbrengen wat hij moeilijk vindt. Hij betrapt zichzelf in eerste instantie dan op een houding van *ja, snap ik ook*, maar achteraf kan hij denken dat zij iets zei waar hij niet aan gedacht had. Het kwetsbaar opstellen ziet hij als een voorwaarde om te groeien en om te laten zien dat hij wil groeien. Bij zijn vriendin kan hij zijn trots wel laten rusten en leren, omdat zij hem waardeert en hij haar een heel mooi persoon vindt. Zijn trots zou te groot zijn om zomaar aan een ander te vragen: *‘Oh jij bent goed in structuur, wil je mij zeggen hoe je dat doet?’* Voor James voelt het niet alsof hij door zijn vriendin veranderd is, maar wel gegroeid. Zijn connotatie bij verandering is dat zijn persoon in de essentie een verandering doormaakt, en hij weet niet of dat gebeurt. Hij ervaart het meer als een soort uitontwikkeling van wat hij is. Als een boom met vertakkingen, en niet als een struik die in een boom verandert. Deels gaat het om het ontwikkelen van wat er al is, het uitwikkelen daarvan, en deels dat hij dingen van haar aanneemt die niet per sé van hem zijn, maar die hij internaliseert. Het vormt voor hem een uitdaging als hij weet dat het niet bij hem hoort zoals het creëren van structuren, maar dat hij

het wel via zijn vriendin kan leren. Maar zegt hij: *‘dat het nooit echt aan mij zal hechten, dat kan ik me ook wel voorstellen, maar dat ik wel in elk geval daar iets meer mee doe, en dat zie ik ook als een uitdaging, als ook weer een soort van creatief proces, alleen eentje die voor mij wel moeilijker is of niet zo vanzelfsprekend.’*

Daarnaast herkent **James** in zijn vriendin: enthousiasme, leergierigheid en een gedrevenheid, wat zich kenmerkt in een soort van levenslustigheid om van alles te willen doen, zien, ontdekken en meemaken. Deze herkenning vindt hij leuk en fascinerend, omdat hij er een gedeelte van zichzelf in terug ziet. Het voelt alsof hij op sommige momenten naar zichzelf aan het kijken is en dat fascineert hem. James vertelt dat de herkenning zelfkennis en relativering oplevert. Doordat hij zichzelf in haar herkent, ziet hij hoe hij kan overkomen en dat het heus niet zo erg is om iets te missen. Nu begrijpt hij iemand beter die tegen hem zegt dat hij toch niet alles kan meemaken, omdat hij haar ook probeert te sussen als zij baalt wanneer ze iets denkt te moeten missen. Hij concludeert: *dus het brengt een soort relativering met zich mee, ik zie het, ik herken het en tegelijkertijd vind ik ook weer een soort van tegen, niet een tegengif, maar een ander (.) een ander perspectief daarop uh wat mij kan helpen in mijzelf kunnen begrijpen, kunnen sussen als ik denk ‘Oh, ik heb iets gemist en dat vind ik heel erg’(.) ja, dan vind ik eigenlijk door naar haar te kijken het antwoord op mijn eigen probleem.’*

Sanne vertelt hoe ze altijd oudere vriendjes had, dat maakte dat ze erg aan het rennen was om ook volwassen te zijn. Ze vond dat haar oudere vriendjes niet op een bepaalde manier mochten reageren, omdat zij ouder waren en in haar ogen dus volwassen moesten zijn. Andersom konden zij doen alsof zij de dingen te rooskleurig zag omdat ze nog jong was. Haar huidige vriend heeft dezelfde leeftijd, en dat maakt dat ze voor haar gevoel samen groeien omdat ze in dezelfde levensfase en in hetzelfde proces zitten. Ze zijn allebei op zoek naar wie ze zijn, wat ze willen met hun toekomst en het ontdekken wat ze interessant en belangrijk vinden. Ze herkent en begrijpt zijn onzekerheden en hij die van haar. Over dit contrast met oudere vriendjes zegt ze: *‘ik denk dat we allebei een nog heel erg naïeve kijk hebben op de wereld en ..en daarin ook nog allebei groeien en ik had in mijn andere relaties heel erg dat mensen dan (..) dat ik heel erg werd tegen gehouden van ja, ik ben ouder dus ik heb dit meegemaakt en het zijn naïeve beelden die jij hebt.’* Sanne herkent bij haar huidige vriend gedrag dat zij zelf vaak vertoonde, en net als James ziet ze door het spiegeleffect nu hoe dat op een ander kan overkomen. Zij kon ook opeens heel boos worden als ze lang met iets zat en dat niet uitte. De zelfkennis die dat oplevert maakt dat als haar vriend opeens heel boos wordt, zij na een eerste boze reactie terug boven haarzelf uitstijgt om te bedenken dat hij eigenlijk

steun nodig heeft, waarna ze een rustige houding in kan nemen. Ze voelt dat er onder de wrijving in hun contact, liefde zit. Tijdens een ander voorval waarin zij vanuit het niets boos wordt, blijft haar vriend rustig. Hij gaat niet mee in haar drama, waardoor zij na een moment voor zichzelf inziet dat haar overdreven emotionele reactie niks met hem te maken had. Ze zegt: *‘en toen was ik zo daar gaan zitten en ik was allemaal redenen in mijn hoofd aan het bedenken waarom (..) wat (..) ik was het vingertje heel erg aan het wijzen van het komt door hem, door dit, door dit en uhm toen in één keer dacht ik van (..) omdat ik de rust dus had en omdat hij niet boos op mij reageerde, dacht ik in één keer van ik kreeg de tijd en ...maar ik hou van hem dus waarom ben ik hem nu zo aan het zwart maken want dat is helemaal niet...en hij houdt van mij dus hij bedoelde dat ook helemaal niet.’* Door zijn rustige houding, en doordat Sanne zichzelf even afzondert, wordt er ruimte geschapen voor zelfreflectie. Ze komt tot de conclusie dat ze onzeker werd omdat hij het over een nieuwssituatie had, waar zij weinig vanaf wist. Eigenlijk vond ze al een tijd van zichzelf dat ze zich meer moest interesseren voor wat er in de wereld gebeurde.

Vlinder verwoordt dat haar vriend haar kan spiegelen. Tegenover hem voelt zij zich een belangrijk, uniek en onvervangbaar persoon en door zijn ogen ziet zij zichzelf in het algemeen ook zo. Ze zegt door zijn waardering steviger in haar schoenen te staan, maar als ze voelt dat ze afhankelijk is van zijn waardering, maakt dit haar juist onzeker. Zij onderscheidt duidelijk een positieve en een (eerder genoemde) negatieve afhankelijkheid. De positieve afhankelijkheid omvat het in elkaar opgaan, de aantrekkingskracht en de liefde. In de relatie met haar vriend ervaart zij zichzelf als een wordend persoon, waar haar vriend getuige van is en waarin ze ontdekt dat zijn liefde niet uitgaat naar dat ene beeld wat zij van zichzelf probeert neer te zetten, maar naar iets wat dat overstijgt. Door hem wordt ze geconfronteerd met plaatjes en verwachtingen die ze van zichzelf heeft, die moeilijk stand houden als ze bij hem is. In de aanwezigheid van haar vriend kan ze beter ontspannen en zich overgeven aan het hier en nu. Hij geeft haar een breder perspectief op zichzelf. Net als haar ouders verleent hij haar een basis voor wie ze is, als een soort horizon voor alles wat ze doet. Ze schrijft: *‘niet dat ik nog dagelijks hun goedkeuring nodig heb of dat ze in mijn hoofd zitten, maar zij verschaffen mij een soort van ‘thuis zijn bij mezelf’, door het lijntje dat ik met hun heb. Ze verzekeren me van een bepaalde ultieme waarde in mijzelf, door wat ik voor hen betekenen.’* Ze vindt het fijn dat zij en haar vriend een klankbord voor elkaar zijn en dat ze elkaar niet hoeven te bevestigen, maar dat het ongemakkelijk mag worden zodat ze groeien. Ze is blij dat het door hem niet als een gebrek aan medelijden wordt gezien wanneer ze moeilijke vragen stelt en dat hij dat in haar waardeert.

Raphaël vertelt dat zijn vriendin fungeert als klankbord doordat hij aan haar kan vertellen over de dingen die hij meemaakt of dingen waar hij tegenaan loopt of lastig vindt, dat zij alles van hem weet en toch van hem houdt. Hij benadrukt dat het niet om een klankbord gaat in de vorm van een spiegel, waarbij je hetzelfde terugkrijgt als wat je erin stopt, maar dat zij juist scherp reageert op wat hij zegt en teruggeeft wat zij ervan vindt. Ze vormt een tegenstem met als eerste effect dat hij zijn verhaal of bijvoorbeeld zijn boosheid bij haar kan uiten, met haar kan delen en als tweede effect dat er nieuwe dwarsstraten ontstaan die hem uit zijn eigen ideeënstroom halen. Ondanks dat ze het niet met elkaar eens hoeven te zijn, spreekt hij over het vertrouwen dat ze er wel uitkomen samen.

Krijns vertelt dat hij zichzelf in zijn vriendin herkent. Hij herkent in haar de angst om zichzelf in zijn kwetsbaarheid te tonen en dat de ander dan zegt: *‘Oké, ik heb je nu gezien of zo, nou ik vind je niet de moeite waard, doe ik of zo, hè (..) het is af en toe best wel eng om jezelf helemaal bloot te geven.’* In het begin van de relatie en een grote tijd daarna probeerde hij wel langzaam steeds meer de diepte in te gaan. Juist in die hele diepte zegt hij iets heel particuliers te vinden, iets wat echt van zijn vriendin is en wat hij ook niet herkent, en iets universeels, wat hij beschrijft als de angst om je in je kwetsbaarheid te tonen en de hunkering naar liefde. Een hunkering naar liefde en tegelijkertijd naar een bepaalde ontspanning daarin. Hij concludeert: *‘een hunkering naar het gevoel, dat het in de diepere laag gewoon goed is. Dat je daar gezien en gewaardeerd wordt (..) en dat je niet iets hoeft hoog te houden aan je omgeving of aan een ander wat je niet bent, in de hoop dat je daardoor wel je waardering gaat krijgen of zo (..) dus die hunkering is ook, kennis van je jezelf en een diepe waardering van jezelf en dat je dat samen in elkaar herkent en dat we ook samen dan op een bepaalde manier (..) iets kunnen creëren samen dat we daar allebei kunnen zijn, zo van dit is helemaal wat je bent en dat is goed.’* Dit proces dat gaat van angstig naar het wat meer toelaten, het vertrouwen van de ander, ziet hij als een geleidelijk proces. Hij denkt dat vertrouwen iets is wat heel langzaam gaat, bij veel mensen. Ook al heeft hij een basisvertrouwen in mensen en is hij niet argwanend, op een heel diep niveau vindt hij dat heel kwetsbaar en beschrijft hij dit in vragen als: *‘Hey, kun je dit aan, wil je dit? Ben je het waard eigenlijk ook, hè? Uhm (..) ben ik het waard? Kan ik dit? Wil ik dit?’*

Krijns vertelt dat het voor hem van belang is een vriendin te hebben die hem bevraagt of confronteert met zijn behoeftes. Dit levert hem zelfkennis en inzichten op. De neiging om de ander te behagen zit diep in zijn natuur. Dit doet hij door bijvoorbeeld iets te zeggen of te doen voor een ander zodat hij of zij zich goed voelt. Hij is goed in afstemmen of achterhalen wat een ander leuk of interessant vindt. Hij beseft dat hij daar zijn eigen behoeften mee tekort

kan doen. Het ontdekken van zijn eigen behoeften vindt hij moeilijk. Zijn vriendin wordt daar soms kribbig om. Krijs vertelt dat zijn vriendin het doorheeft wanneer hij gericht is op haar behagen of op zichzelf. Zij wil dat hij doet wat hij wil en niet dat hij bezig is met wat zij belangrijk vindt. Hij zegt: *‘Stiekem wil ze wel heel graag wat ze zelf wil, hoor, dus dat vindt ze ook niet erg (...) maar er zijn ook genoeg conflicten.. uhm, waarin (...) dat ook wel naar boven komt, van ja, wat is nou eigenlijk wat jij dan echt wil?’* Krijs zegt zijn behoeften die de kwaliteit van de relatie betreffen, waarvan hij denkt dat verandering bij zijn vriendin er niet in zit, niet te uiten. De moeilijkheid ligt dan niet in het ontdekken van die behoeften, maar eerder in het uitspreken daarvan.

5.2.5 Zelfvertrouwen door waardering van de ander

Nick vertelt dat zijn eerste grote liefde belangrijk voor hem is, omdat zij aspecten van hem oprecht mooi vond. Hij vertelt dat haar waardering bij hem heel diep ging. Het gaf hem een prettig gevoel dat zij hield van wie en hoe hij was. Op de een of andere manier haalde zij de beste, slimste en meest relaxte jongen die hij wilde zijn uit hem. Hij kreeg het gevoel dat zij hem echt zag, waardoor hij een basisvertrouwen in zichzelf terugwon. Zij gaf hem het soort veiligheid dat niets hem meer kon raken; ze stelde hem gerust door de associatie die hij bij haar kreeg. Het maakte hem tevreden. In de drie maanden die hij met haar was, zegt hij terugblikkend dat hij zijn leven en zichzelf volledig kwijt en weer opnieuw uitvond. Hij stelt: *‘Het lijkt wel of ik op dat moment, alsof ik mezelf heel even van buitenaf of vanuit binnen helemaal ontleedde en sommige rot stukjes er uithaalde en weer op een andere manier in elkaar ging. Wel in dezelfde onderdelen, maar met andere verbindingen. Ik denk dat ik daardoor ook wel een beetje asocialer ben geworden en arroganter, maar dat vind ik eigenlijk helemaal niet zo erg en dat ik een soort basic trust teruggewonnen die ik daar voor niet had.’* Het voelt alsof hij een verbeterde versie van zichzelf geworden is en de vroegere *loser* achter zich heeft gelaten. Als ik vraag naar punten die hij mooi vindt aan zichzelf, weet hij er geen te noemen. Het is de vraag of hij zijn eigenwaarde echt verbeterd is, omdat de zorg voor zichzelf niet uit zijn woorden blijkt.

Jenny vertelt dat zij niet zeker is van zichzelf. Ze is zich bewust van hoe ze denkt over te komen en wil overkomen. Het liefst zou ze sterk, vrolijk en zorgeloos over willen komen op anderen. Ze was nooit goed in het uiten van haar gevoelens. In haar leven speelt sinds langere tijd een verdrietige kwestie. Als zij haar gevoelens hierover zou uiten tegenover vrienden, is ze bang dat anderen dat als een schreeuw om aandacht opvatten. *‘Nou kijk van een willekeurig persoon maakt me dat niet veel uit, maar als het een goede vriend van me is*

wil ik niet dat ie denkt dat ik elke keer als ik hem zie, dat ik dan zielig ga lopen doen. Dat ze dan geen zin meer hebben om me te zien of zo. Ik wil het wel een beetje luchtig houden. Haar laatste grote liefde deed haar inzien dat het delen van haar gevoelens met anderen soms het beste is om te doen. Hij gaf haar het gevoel dat alles wat ze deed klopte. Ze was tijdens deze ‘relatie’ heel gelukkig. Ze voelde zich geaccepteerd en geliefd, waardoor ze veel zelfverzekerder werd. Hij deed haar inzien dat het niet erg is als ze af en toe aan haar omgeving laat zien dat niet alles lekker gaat. Door hem ging ze zich sterk voelen. Ze denkt dat ze een heleboel lastige dingen los kon laten door zijn hulp, omdat hij accepteerde wie ze was. Aan hem vertelde ze dingen die ze normaal gesproken voor zich hield. Ze vertelt dat ze het afgelopen jaar sowieso gegroeid is, niet alleen door hem maar ook doordat ze het ouderlijk huis uitging en haar ouders minder op haar lip had, dat voor minder spanningen zorgde. De omgeving waar Jenny opgroeide, past namelijk niet bij de manier waarop zij in het leven staat, haar mentaliteit en wereldbeeld. Ze moest daar nadenken over hoe ze overkwam. Nu ontdekt ze steeds meer dat er veel meer mensen zijn zoals zij en dat vriendschappen veel intenser kunnen.

5.2.6 Grote mogelijkheden in de liefde

James beschrijft de liefdesrelatie die hij deelt met zijn vriendin als een speelveld, een gebied waar hij heel veel vruchtbaarheid en mogelijkheden in ervaart. Hij vertelt hoe er tussen hen een synergie samenkomt, die hij als magisch ervaart. Eerder leek het hem wel erg als een liefdesrelatie uit zou gaan, maar als mensen zeiden dat er dan iets in hun zou sterven, vond hij dat melodramatisch overkomen. Zijn huidige liefdesrelatie doet hem daar anders over oordelen, want mocht het uitgaan dan zou er voor zijn gevoel een heel scala aan mogelijkheden, uitwisselingen, ideeën en gevoelens verloren gaan. Hij zegt hierover: *‘Dat gevoel van, dat wij nu met elkaar delen (.) ja, dat ik dat ook echt (.) dat heel veel dingen echt heel erg met mij verbonden zijn en dan heb ik ook het gevoel dat dingen in mij ook groeien die wij gezamenlijk uh voeden en als dat er niet meer zou zijn, ja dat, dat ook inderdaad af zou sterven omdat, dat zijn echt gewoon gezamenlijke gebieden waar wij allebei energie in steken die, waar (.) die komen uit bronnen die gewoon van onszelf zijn, maar (.) uhm, ja er vormt zich wel iets nieuws.’* Samen creëren ze een gezamenlijke ruimte en maken ze verbindingen met elkaar, die James duidt als verlengingen waarin ze elkaar tegenkomen. Het speelveld ziet hij als een grenzeloos gebied met steeds weer een ander beginpunt en eindpunt, dat steeds een andere vorm aanneemt. Het is heel fluïde. Ze halen samen veel zinnigheid uit de interesses waar ze allebei uit putten en die ze bij elkaar brengen en met elkaar delen.

Raphaël spreekt over een strijd met zichzelf die hij aan het leveren was. Dit had te maken met zich openstellen in relaties. In een voorgaande relatie kon hij zich niet goed openstellen. Hij beseft dat als hijzelf openstelt, hij pijn gedaan kan worden, maar als hij zichzelf niet openstelt, hij de relatie daar niet mee helpt. Om iets wat niet werkt te kunnen veranderen, moet je eerst realiseren dat het gebeurt en voordat je zover bent, ben je weer een tijd verder, volgens Raphaël. Dat hij zich in zijn huidige relatie wel open kan stellen, zou kunnen komen door de ervaringen van voorgaande relaties, en doordat hij zelf andere ervaringen heeft opgedaan op andere gebieden. Hij vertelt dat hij in tegenstelling tot een voorgaande relatie, in zijn huidige relatie niet het gevoel heeft ervoor te hoeven werken. Af en toe heeft hij wel vlagen van gedachten over onzekerheden of de fragiliteit van een liefdesrelatie, maar die zijn vaak snel weer weg. Hij heeft het idee dat hij op zijn vriendin kan vertrouwen en ziet daar een hele grote mogelijkheid in met elkaar. Hij gebruikt het beeld van *Sjakie en de Bonenstaak* om te beschrijven hoe het voor hem zou zijn als zijn vriendin er nu mee zou kappen. Als de bonenstaak de liefdesrelatie representeert, zou het voor hem voelen alsof hij niet zou mogen klimmen door de wolken heen naar boven. Hij zou beneden moeten blijven staan. Het verhaal wordt echter gemaakt doordat Sjakie naar boven klimt en daar van alles en nog wat gebeurt. Hij zegt: *‘dat afkappen of zo, dat beneden blijven staan dat zou voor mij niet stilstand betekenen (..) ondanks dat je niet weet wat er gaat gebeuren als je naar boven klimt, want dan moet je nog door allerlei wolken heen en weet ik veel wat allemaal, ondanks dat is het nog steeds leuker om naar boven te klimmen dan om onderaan stil te blijven staan.’* Het voelt alsof ze samen een team zijn omdat ze niet alleen vanuit eigenbelang handelen, maar elkaar iets gunnen en het stimuleren, ook al vinden ze het vanuit de ik-positie niet altijd leuk. Hij ervaart dit als zelfoverstijgend. Over het verwoorden van de liefde die hij voelt, belicht Raphaël het onderscheid tussen het *what* en het *be* en zegt daarover: *‘je kunt wel zeggen wat er nu zo bijzonder is aan je relatie met iemand, maar wat je ook probeert, hè, je kunt dit element benoemen, dat element benoemen, dat element benoemen, dat element benoemen, mmm, maar je doet geen recht aan die relatie zoals die er is zoals die leeft. De what vraag is een beetje een rare vraag bij dingen als liefde, als leven of, alsof het iets is, maar het is niet, het is niet iets, het gebeurt, ja. Ik kan die liefde niet op mijn tenen laten vallen, ook niet als die (..) al lijkt het erop alsof die woordjes, een soort van legobouwwerkje, te samen liefde maken, maar dat is niet (..) dat is het niet, terwijl ze er gelijktijdig wel weer onderdeel vanuit maken.’*

5.2.7 Diepte in een liefdesrelatie

Volgens Krijs gaat de liefdesrelatie voor zijn gevoel dieper dan relaties met andere mensen. Hij benoemt de relatie met zijn moeder, die ook dieper gaat omdat zij bij elkaar horen en even van hetzelfde lichaam zijn geweest. Met zijn vrienden gaat het ook diep, omdat als hij ergens mee zit, hij daar ook bij hun mee terecht kan, ze doen veel leuke dingen samen en voelen zich fijn bij elkaar. Toch komt hij met een liefdesrelatie op diepere niveaus en gebieden. Hij zegt: *'alsof de liefdesrelatie ook gewoon iets is waardoor je je ook persoonlijk verder ontwikkelt.'* Krijs vertelt dat hij altijd een escapegevoel heeft in liefdesrelaties. Hij vertelt dat hij heel goed op zichzelf kan zijn en dat ook heel fijn vindt. Hij hoeft niet ieder moment met alles en iedereen of met zijn partner te delen. Met hem intiem zijn betekent: *'ook wel gewoon bij elkaar zijn en gewoon je bek dicht houden.'* Hij vindt het heel knap als een stel dat kan, samen alleen zijn, en denkt dat het ook triest kan zijn. Zelf vindt hij het, als hij behoefte heeft aan rust makkelijker om helemaal alleen te zijn dan met zijn tweeën. Tegelijkertijd leert zijn vriendin hem om, wanneer ze op zo een moment samen zijn, hij niet de hele tijd rekening met haar hoeft te houden. Dat hij het gewoon kan zeggen als hij er geen behoefte aan heeft dat ze tegen hem aan komt zitten. Maar de escape zit er in bij hem omdat hij zegt goed alleen te kunnen zijn en ook benieuwd is naar relaties. Hij zegt: *'ik vind het ook heel spannend om nieuwe relaties aan te gaan en uhm dus dat is ook wel zo een beetje het gras van de buren (.) die is dan vrijgezel en dan denk ik oh die gaat dan allemaal weer nieuwe relaties aan, ook leuk, elkaar ontdekken en weer nieuwe dingen in jezelf naar boven krijgen van een ander.'*

Krijs heeft de ervaring dat hij zelf in de kern niet zozeer verandert, maar de manier waarop hij interacteert wel. Hoe hij interacteert, daar worden door de ander verschillende dingen in opgeroepen. Krijs gelooft echter dat je meer leert van in een relatie blijven en dat de meest diepgaande leerprocessen zich afspelen binnen een intieme relatie. Hij denkt niet dat je ooit bent uitgeleerd. Een hele mooie uitspraak vindt hij *'A perfect marriage is just two people who refuse to give up on each other.'* Ondanks dat hij en zijn vriendin soms lijnrecht tegenover elkaar staan, heeft hij toch altijd weer de ervaring dat hij wel voor haar wil gaan en weigert hij om op te geven. Hij is niet zo een grote romanticus dat hij denkt dat een relatie voor altijd moet duren, maar hij vindt het heel mooi als het gebeurt. Hij wil ook niet zijn hele leven slijten met alleen maar relaties van vier of vijf jaar. Als hij het gevoel heeft dat de communicatie tussen hen verzuurt of als ze in de comfortzone belanden, dan is er een crisis of tijd voor elkaar nodig om elkaar weer te vinden. Het is dan nodig de relatie te voeden door er echt in te investeren. Verzuring in de relatie of in de communicatie vindt hij niet zo erg want dat is oplosbaar. Alleen als er echt geen groei meer in zit en hij wordt er echt niet gelukkig

van, zou hij ermee kappen.

Dat een liefdesrelatie een verdiepende invloed heeft, wordt duidelijk in het verhaal van **Sanne**. Zij vertelt opgedane levenslessen als single in een liefdesrelatie pas daadwerkelijk in de praktijk te brengen. Voor Sanne is het gevoel in een gelijkwaardige relatie te zitten belangrijk. Belangrijk omdat het haar openbreekt en op een nog diepgaandere manier laat reflecteren dan zij zou kunnen als vrijgezel. Ze schrijft dat je in een relatie geconfronteerd wordt met kanten van jezelf die moeilijk zijn. Bij haar vriend krijgt ze de kans die kanten te erkennen en er wel of niet aan te werken. De praktijklessen die ze in haar vrijgezellenperiode opdeed, worden in haar huidige relatie uitgeoefend. Als vrijgezel kon ze deze praktijklessen nog steeds ontlopen. Sanne denkt dat je als mens verschillende fases in je leven meemaakt; je bent het egoïstische kind, dan ontwikkel je in je tienerjaren een beeld van wie je bent en in de fase van volwassenheid ontwikkel je wie je bent in verhouding tot anderen. Ze schrijft: *‘daarom is het voor mij heel belangrijk om een relatie te hebben, en om een relatie te hebben waarin ruimte is voor zelfreflectie. Voor mij betekent dat een relatie waarbij liefde en respect boven alles de boventoon voeren.’*

5.2.8 Vriendschap en liefde samen

Vier respondenten belichten het facet vriendschap in een liefdesrelatie en zien daarin een grote waarde of zelfs voorwaarde. **Elien** vertelt dat ze het heel bijzonder vindt dat haar huidige liefdesrelatie begon met vriendschap. Ze had dit nog nooit eerder meegemaakt. Het voelt voor haar daardoor veel gegronder omdat als ze verliefd wordt op een vriend, ze echt verliefd wordt op wie diegene is en niet op hoe diegene zich presenteert naar haar toe in het moment. Ze zegt: *‘ik heb dan een beetje het idee dat in het geval dat je heel snel verliefd wordt dat je dan toch een beetje valt op (...) op het beeld dat iemand van zichzelf geeft die zijn beste beentje voorzet (...) op het moment dat hij jou wilt versieren. En nu ben ik veel meer verliefd geworden op het beeld dat ik heb van diegene als vriend en dat is wat betrouwbaarder denk ik. Dat is wat ik misschien bedoel met gegronder, wat betrouwbaarder. Dat er minder dat aspect in zit van “ik wil jou versieren”.’*

Raphaël vertelt ook dat zijn huidige liefdesrelatie vriendschappelijk begon en daarna uitgroeide tot een liefdesrelatie. In eerdere relaties lag de link niet zo sterk tussen een vriendschappelijke band en een liefdesrelatie. Eerder maakte hij een onderscheid daartussen. Vriendschap had voor hem te maken met persoonlijke dingen met elkaar delen en een bepaalde openheid naar elkaar toe. De tegeltjeswijsheid die hij herinnert vanuit zijn jeugd: *‘Een vriend is iemand die alles van je weet en toch van je houdt’* symboliseerde voor hem de

openheid, die hij tot dan toe alleen aan vriendschap verbond. Er spreekt voor hem de boodschap door dat je in een vriendschap echt alles tegen elkaar kan zeggen of zo open kan zijn, omdat het toch wel goed komt. Er zit een basisvertrouwen in een vriendschap, omdat er meer afstand is waardoor je dingen makkelijker op het spel kan zetten. Hij verwoordt al denkend: *‘vaak is het niet zo persoonlijk of zo (...) Misschien dat een liefdesrelatie wel persoonlijker is of dichterbij en dat dichterbij uhm (...) brengt ook misschien een bepaald soort risico met zich mee of zo, die fragiliteit dus van de relatie en misschien komt het ook omdat je, omdat ik in zo een geval (..) liefdesrelaties ontstaan vaak niet in de loop van de tijd als een soort proces maar die zijn er op een gegeven moment of zo, als ik denk aan mijn vriendschappen dan zijn die in de loop van de tijd ontstaan.’* Het basisvertrouwen in vriendschappen heeft de tijd om te groeien terwijl het basisvertrouwen in een liefdesrelatie, vooral wanneer hij die snel begon, minder kans krijgt om te groeien. In zijn huidige liefdesrelatie klikte het op een bijzondere wijze goed tussen Raphaël en zijn vriendin. Ze delen een vriendschappelijk band met een wederzijds begrip voor elkaar, wat hij dusver niet eerder ervoer in relaties. De vorm en de inhoud kloppen omdat ze met elkaar goede maatjes zijn, elkaar begrijpen en op basis van gelijkwaardigheid en openheid dingen met elkaar delen. Vriendschap en liefde staan in deze relatie heel dichtbij elkaar en dat vindt hij bijzonder omdat hij ze nog nooit zo dichtbij elkaar zag.

Ook James kent een grote vriendschappelijke klik met zijn vriendin. Hij gelooft dat vriendschap gecombineerd met de romantische liefde maar met een handjevol mensen mogelijk is. Iets later zegt hij dat dit misschien een romantisch idee is, maar toch: *‘denk ik dat mensen met maar een handvol mensen echt iets dieps kunnen ervaren met elkaar, echt een verbondenheid kunnen hebben in de zin van dat het én romantisch en vriendschappelijk is.’* Hij denkt niet dat hij met veel mensen in zo eenzelfde verbinding zou kunnen treden. Als het wel zo zijn zou dat naar zijn idee afbreuk doen aan de bijzonderheid van zijn relatie. Als hij met tig mensen eenzelfde diepte aan zou kunnen gaan, dan vraagt hij zich af wat een relatie met één persoon betekent. Soms denkt hij dat het er maar net aan ligt met welke insteek relaties tot stand komen. Hij zegt: *‘dat idee of uh dat het gewoon puur voor de leuk is of gewoon (..) en dat iemand het dan een relatie noemt of dat er echt, of dat er meer een spirituele achtergrond in zit of dat het puur materialistisch is of dat ik weet niet (..) heeft te maken met elkaars idealen en oh ik vind mijn ideaal bij die ander want dat heeft dan te maken met kinderen, familie en ik weet niet.’* James ziet de liefdesrelatie als iets bijzonders en uniek. Misschien dat hij de diepgaandheid erin wil zien of erin projecteert, maar het voelt wel zo, concludeert James.

Voor Jenny vormt vriendschap een belangrijke voorwaarde voor een liefdesrelatie. Ze vindt het belangrijk dat je voor langere tijd als vrienden met elkaar om kunt gaan. Ze zegt: *'Dus dat je ook buiten de slaapkamer een gezellige tijd hebt, dat het ongedwongen is, dat het is niet zo is dat je 'opgesloten' zit in een relatie.'* Door haar laatste grote liefde, die met een vriendschappelijke klik begon, weet ze dat vriendschap en liefde samengaan. Ze hoort vaker hoe meiden hun vriend niet naar de kroeg laten gaan of dingen van hun vriend afkeuren of verbieden. Jenny wil zichzelf kunnen zijn bij de ander en diegene ook accepteren zoals hij is, want anders is het volgens haar niet bestemd dat zij samen zouden komen. Ze wilt niet gecontroleerd worden of dat bij de ander doen. In het vriendschapsaspect zit voor haar het vertrouwen en de ongedwongenheid. Net als James denkt zij dat je door een liefdesrelatie niet zozeer verandert. Ze denkt dat die ander het beste in je naar boven haalt. Je zou iemand moeten hebben die het beste in je naar boven wilt halen, jou accepteert zoals je bent en die punten juist laat oplichten. Ze merkt dat zij heel verzorgend wordt als ze met iemand die klik heeft. Ze wordt zelfverzekerder en is blij dat ze aan zichzelf kan werken. Ze wordt relaxter als ze met iemand is waarmee het goed gaat. Ze heeft veel meer zin om aan andere dingen te werken zoals studie en sport. Ze houdt dan energie over voor andere dingen en merkt dat het gewaardeerd wordt als ze iets positiefs doet. Ze zegt: *'en dan merk ik dat ik daar beter mee omga, en dat bedoel ik met het beste in je naar boven halen. En weer een beetje terug op die zelfverzekerdheid; dat er iemand is die ook duidelijk maakt dat er dingen zijn waar je erkenning voor mag vragen. Dat soort dingen.'*

6. Conclusie en discussie

Dit verkennende onderzoek wil een antwoord bieden op de centrale vraag:

Wat is de samenhang tussen zelfontwikkeling en een liefdesrelatie?

In dit hoofdstuk werk ik deze vraag uit door conclusies te trekken uit de koppeling van theorie en empirie. Hierbij hanteer ik de twee invalshoeken *zelfontwikkeling* en *de liefdesrelatie (de verhouding ik en de ander)* is hierin opgenomen). Na deze uitwerking volgt het concluderende antwoord op de centrale vraag. Vervolgens bespreek ik de discussie van dit onderzoek en doe ik aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Het hoofdstuk eindigt met een bespreking van de relevantie van dit werk voor de praktijk van geestelijke begeleiding.

Zelfontwikkeling, belemmeringen en bevorderingen

In de theorie komt zelfontwikkeling naar voren als een innerlijke weg en een weg in relatie met de ander. Het gaat bij de innerlijke weg om zelfzorg opgevat als een levensstijl, gekenmerkt door vier dimensies: zelfkennis, oefenen, morele oriëntatie en timing (Dohmen, 2010). Het opdoen van zelfkennis geschiedt niet alleen door de ogen naar binnen te richten, maar ook in contact met de ander. In de theorie van het dialogische zelf (Hermans & Hermans-Konopka, 2011) gaat het om dialogische relaties tussen mensen, en in henzelf. De onzekerheid die gepaard gaat met de wereldwijde processen van globalisering, vraagt om een dialogische omgang met onzekerheden door deze onder ogen te zien en niet te vermijden. Ook Hermans en Hermans-Jansen (1996) onderscheiden een innerlijke en sociale kant: zij zien ideale zelfontwikkeling als de evenwichtige ontwikkeling van zowel het Z-motief (de constructie van het zelf) als het A-motief (verbondenheid met anderen). Het doel is een flexibele wijze van heen en weer bewegen door het zelf van autonomie naar verbondenheid.

Bij de respondenten werkt niet open zijn belemmerend voor de zelfontwikkeling. Niet open is niet verbonden. Respondenten doen dit door niet zichzelf te zijn, maar verweekeld in een strategisch spel, bij de ander, een toneelstukje op te voeren of zichzelf te verstoppen achter een masker. Dit wordt niet als authentiek ervaren, en staat een open verbinding met anderen in de weg. Bekeken vanuit het Z-motief is er geen sprake van een stevig geworteld zelf. Bekeken vanuit het A-motief is er geen open toewending naar de ander, dan ontbreekt zorg voor het zelf en voor de ander. Een onevenwichtige gerichtheid op het Z-motief komt tot uitdrukking in de angst voor afhankelijkheid.

Bevorderend voor de zelfontwikkeling werkt het opdoen van zelfkennis via de innerlijke weg. Een tijd van bewust single zijn of het alleen zijn opzoeken, en de

bewustwording van innerlijke vervreemding biedt een kans om de aandacht te richten op het eigen innerlijk, en zo het zelf sterker te wortelen. Zelfkennis ontstaat ook door reflectie op de eigen autobiografie. Reflectie op de eigen autobiografie geeft inzicht in hoe ervaringen opgedaan in het gezin van herkomst de eigen ontwikkeling beïnvloedden, waardoor er meer flexibiliteit in gedrag en nieuw inzicht ontstaat. Inzicht in en acceptatie van eigen verdedigingsmechanismen leidt tot zelfontwikkeling en maakt confrontatie met, en spiegelen aan de ander mogelijk. Het loslaten van een masker en de erkenning van onzekerheid, leidt tot zelfacceptatie, stabiliteit in het zelf en authenticiteit. De zelfkennis die respondenten opdoen vernieuwt zich steeds en is afhankelijk van de eigen houding en opgedane ervaringen.

De liefdesrelatie, belemmeringen en mogelijkheden voor zelfontwikkeling

De theorie problematiseert de verhouding tussen het ik en de ander door te stellen dat mensen in de verwikkeling met anderen er nauwelijks toe in staat zijn ruimte te bieden aan het anders-zijn van de ander (Benjamin, 1998). De almachtsdrift die in mensen zetelt, zorgt ervoor dat de ander wordt bedekt door eigen projecties en plaatjes, en houdt de illusie overeind dat het zelf autonoom en in controle is. Ruimte scheppen voor intimiteit en verbondenheid met anderen maakt wederzijdse erkenning mogelijk. Voorwaarde hiervoor is erkenning van eigen agressies, projecties en kwetsbaarheid.

Volgens Schmid (2011) blijkt de liefde in de huidige tijd problematisch: door het niet beseffen dat het leven eindig is, en de botsing tussen het verlangen naar versmelting en de drang naar vrijheid van het zelf zonder inperking van de ander. Met de metafoer van de ademende liefde schetst Schmid een nieuwe kunst van het beminnen, die niet alleen beperkt blijft tot de liefdesband tussen twee mensen. Fisher (2005) ziet in de opmars van vrouwen een grote sociale trend met metgezelhuwelijken tussen gelijken als gevolg en voorspelt dat het vinden van de juiste combinatie tussen autonomie en intimiteit in die verbintenissen het centrale thema wordt.

Het ingeburgerde relatiedenken in de samenleving maakt de liefdesrelatie tussen twee mensen tot een belangrijk doel (Geurtz, 2009). Hieronder zou een onbewuste zelfafwijzing aan ten grondslag liggen. Zonder de bewustwording van dit negatieve geloof ontstaat er volgens Geurtz tussen liefdespartners een wederzijdse spiraal van negatieve afhankelijkheid en innerlijke vervreemding door het lenen van eigenwaarde. Pierrakos (1996) stelt dat verdedigingsmechanismen van het zelf vruchtbare en zinvolle relaties in de weg staan. Net als Dohmen hecht zij een groot belang aan zelfkennis en zelfconfrontatie. Wederom wordt het belang aangekaart om de eigen innerlijke strijd in de vorm van verborgen agressie, wreedheid,

wraakzucht en schadelijke emoties te erkennen. Volgens Pierrakos vormt de liefdesrelatie, die veelal moeiteloos en spontaan begint, de grootste uitdaging voor mensen omdat daarin onopgeloste problemen van het zelf tot uitdrukking komen. Ondanks de moeilijkheid om een werkelijke diepe, zinvolle relatie te duiden, blijkt er één belangrijk criterium te noemen *‘het enige criterium is hoe echt je bent, hoe open en zonder verdediging; hoe bereid je bent om te voelen en betrokken te zijn en je te laten zien met je hele hebben en houden’* (Pierrakos, 1996: 23). Volgens Pierrakos houden mensen zich in het uitreiken naar de ander echter voornamelijk met zichzelf bezig, en tonen ze hun kwetsbaarheid niet.

Uit de empirie blijkt de angst voor kwetsbaarheid en het uiten van gevoelens en behoeften. Belemmerend daarbij blijkt een liefdesrelatie waarin de partners elkaar niet vinden door blokkades zoals de angst voor kwetsbaarheid, geen ruimte voor het delen van emoties en eigen plaatjes waaraan het zelf moet voldoen. De strijd tussen versmelting en vrijheid geeft onzekerheid in het zelf en in een liefdesrelatie. Een grote mate van versmelting, maakt afscheiding op gewenste momenten moeilijk. Het zelf kan zich niet afsluiten voor het drama of de distantie van de ander, en heeft daardoor het gevoel vast te zitten. Belemmerend werkt bijvoorbeeld de angst: niet op één lijn te zijn, gekwetst te worden, tot last te zijn of de ander af te wijzen wanneer het zelf uitkomt voor de eigen behoeften. Het zelf uit zijn behoeften niet of verkapt door afstandelijk gedrag, gaat zich voegen naar een gewenst beeld, en vult in voor de ander door het niet uitspreken van de eigen behoeften. Dit niet authentiek zijn belemmert de toename van zelfkennis en dus van zelfontwikkeling.

Het relatiedenken speelt ook bij de respondenten: zij zien het hebben van een liefdesrelatie of het streven daarnaar als vanzelfsprekend. De liefdesrelatie als egoboost brengt het zelf geen echte vervulling. Er is sprake van een destructieve relatie waarin zelfrespect en respect voor de ander ontbreekt, de waardering van de ander geeft het zelf weliswaar zelfvertrouwen. Een relatie gebaseerd op affectie van de ander als een egoboost, doet het zelf verzeilen in een situatie die het achteraf gezien niet waard is. Voorwaarde voor zelfontwikkeling is openheid. Bij geen respect ontbreken openheid en acceptatie, en is er geen zelfontwikkeling. Het uitbesteden van de eigenwaarde leidt dan, zoals Geurtz (2009) beweert, niet tot een staat van zijn die vrij is van manipulatieve afhankelijkheid. Ondanks dat er bij een zelf zelfafwijzing speelt, kan de liefde van de ander ervoor zorgen dat zulke plaatjes geen standhouden. De geliefde verzekert het zelf van een unieke waarde en het zelf kan zichzelf door de ogen van de ander zien. Op die manier draagt de liefdesrelatie bij aan zelfacceptatie.

Nieuwe zelfkennis door de innerlijke weg blijkt in de liefdesrelatie daadwerkelijk, en zo te oefenen. Als vrijgezel kan het zelf de bijbehorende lessen nog ontlopen. Jezelf kunnen

zijn bij de geliefde draagt op een positieve wijze bij aan de ontwikkeling van het zelf. Jezelf kunnen zijn (authenticiteit) blijkt in de empirie voorbehouden aan de liefdesrelatie. Dit roept de vraag op naar de mate van authenticiteit van het zelf buiten de liefdesrelatie. Misschien biedt de *ratrace* van de huidige tijd en de onzekerheid van globaliseringsprocessen zelden te weinig veiligheid en houvast voor het tonen van het eigen innerlijk. Veiligheid, openheid en acceptatie in de houding van de ander worden namelijk als voorwaarden voor authenticiteit genoemd. Deze bieden het zelf de kans om nieuwe zelfkennis op te doen die eerder niet aan de oppervlakte lag. Eerlijkheid, steun en het anders zijn van de partner maken dat het zelf zich veilig voelt om zichzelf te openen en kwaliteiten van de ander eigen te maken. Het eigen maken van de kwaliteit van de ander vraagt om anticipatie en oefening, voordat het manifest wordt.

Bevorderend werkt het vergroten van de eigenwaarde door de erkenning van onzekerheid en zelfacceptatie. Het loslaten van een masker en het hooghouden van iets wat het zelf niet is, doet zakken in de eigen rijkheid. Dit is geen makkelijk proces: bewustwording van de innerlijke strijd vraagt om het onderzoeken en stilstaan bij pijnlijke ervaringen en moeite. Een persoonlijke crisis kan het zelf dwingen een krampachtige houding los te laten. Zelfwaardering maakt rustiger en gebalanceerder in tegenstelling tot het zoeken van waardering bij de ander of anderen.

Bevorderend voor zelfontwikkeling in de liefdesrelatie is leren van voorgaande relaties. Een nieuwe liefdespartner kan een nieuw beeld op relaties bieden, waarbij de voorgaande relatie als vergelijkingsmateriaal dient. Het zelf ontdekt gaandeweg zijn eigen behoeften in het contact met de ander. Relaties die niet werkten of teveel moeite kosten, bieden het zelf mogelijkheden tot ontwikkeling. Het zelf krijgt enerzijds nieuwe kansen op ontwikkeling, anderzijds neemt het zelf zichzelf altijd mee dat betekent dat bepaalde thema's nog steeds doorwerken en processen van ontwikkeling blijven doorgaan. Een open en authentieke houding, en de bereidheid onopgeloste problemen onder ogen te zien en te erkennen bepaalt de mate van groei.

6.1 De samenhang tussen zelfontwikkeling en een liefdesrelatie

Het ontstaan van de centrale onderzoeksvraag naar de samenhang tussen zelfontwikkeling en een liefdesrelatie is enerzijds gestoeld op de vooronderstellingen: dat het voor de eigen zelfontwikkeling niet goed zou zijn om al jong in een vaste relatie te stappen, en het idee dat je eerst zelf jezelf zou moeten kennen voordat je gelukkig met een ander kan zijn. Anderzijds

berust zij op de eigen opgedane inzichten: dat andere mensen ons kunnen spiegelen en we onszelf leren kennen via de ogen van anderen, eigen blinde vlekken onzichtbaar blijven zonder contact met een ander waarin we onszelf kunnen tonen en ontdekken en dat we om te groeien anderen nodig hebben. De theorie en empirie brengen mij tot de volgende conclusies:

Als men de eigen kwetsbaarheid en innerlijke strijd onder ogen ziet en durft te tonen, vergroot dit de zelfkennis en leidt het tot zelfontwikkeling. In een liefdesrelatie blijken opgedane lessen als vrijgezel daadwerkelijk in de praktijk te worden gebracht. Als het zelf zich in de liefdesrelatie veilig voelt en authentiek kan zijn, schept dit grote mogelijkheden voor zelfontwikkeling door spiegelen en de ontwikkeling van kanten waar eerder geen voeling mee was. Zo'n liefdesrelatie kenmerkt zich door een openheid voor de ander in plaats van de ander niet te zien door projecties.

Een liefdesrelatie kan de zelfontwikkeling ook belemmeren als er geen sprake is van authenticiteit van het zelf of openheid voor kwetsbaarheid. Ondanks de destructiviteit, het gebrek aan wederzijdse erkenning, kan het een tijd duren voordat een zelf zo'n liefdesrelatie verbreekt. Terugblikkend blijkt de angst om gekwetst te worden, om te falen, ontbrekende moed of geleende eigenwaarde redenen de relatie niet te verbreken. In deze relaties ontbrak respect, vertrouwen, zelfacceptatie, authenticiteit van het zelf en de ander. Als die aspecten op de lange duur niet in het zelf en de relatie mogelijk zijn, zou het gebrek eraan als een stopbord kunnen dienen. Het in standhouden van een dergelijke liefdesrelatie gaat anders ten koste van de zelfontwikkeling van het zelf en de ander.

De innerlijke weg van zelfontwikkeling wordt bevorderd door een liefdesrelatie waarin de ander het zelf een spiegel en klankbord biedt. De ander is een spiegel waarin het zelf zichzelf weerspiegelt ziet. De herkenning in de ander vergroot de zelfkennis en flexibiliteit in gedrag. De ander als klankbord en tegenstem biedt het zelf de mogelijkheid tot het leggen van nieuwe verbindingen. Er is voldoende zelfvertrouwen om het anders zijn van de ander te zien.

Als de uitdaging van zelfontwikkeling ligt in het vinden van een balans tussen autonomie en verbondenheid dan vormt de liefdesrelatie een graadmeter voor de eigen ontwikkeling. In de relatie met de ander wordt duidelijk waar de eigen ontwikkeling schort of vastloopt. Dit vraagt om het durven richten van de ogen naar binnen door een zelfonderzoek via de ander of het andere. Verdedigingsmechanismen gaan bedekt onder belangrijke waarden en projecties. Reflectie en de dialoog met anderen maken het zelf zichtbaar. De eigen behoeften, waarden en werkelijke verlangens die daardoor helder worden vormen een betrouwbare leidraad in de weg die het zelf aflegt.

Zelfacceptatie is een belangrijke voorwaarde voor zelfontwikkeling vanuit de theorie en de empirie. Er ontstaat meer innerlijke ruimte en daardoor ook meer ruimte voor de ander. Aan zelfacceptatie kan de liefdespartner een belangrijke bijdrage leveren, door het bieden van steun, veiligheid, waardering, openheid, erkenning en authenticiteit. Daarnaast verlangt dit een eigen ontwikkeling. Zelfacceptatie en het ontdekken van de eigen rijkheid door het loslaten plaatjes, lijkt een belangrijke sleutel. Als onopgeloste problemen van het zelf worden uitgewerkt in de liefdesrelatie, dan blijft de nieuwe kunst van het beminnen in de vorm van een ademende liefde misschien niet alleen beperkt tot de liefdesband tussen het zelf en de ander, maar mogelijk met meer mensen in de omgeving. Authenticiteit in de zin van jezelf zijn, is dan misschien niet meer alleen voorbehouden aan de liefdesrelatie.

6.2 Discussie en aanbeveling

Het einde doet me stilstaan bij de discussie van dit afstudeeronderzoek. Een eerste kritische noot is de theoretische uitwerking van het concept *zelfontwikkeling*. Door de keuze voor een psychologische, narratieve invalshoek en een filosofische, is het resultaat mogelijkwijs een gebrek aan verdieping. Daarnaast blijken auteurs die ik in het literatuuronderzoek gebruik allemaal bruikbaar voor de uiteenzetting van mijn betoog. Kritische tegenstemmen ontbreken daardoor. In de empirie poog ik dit enigszins goed te maken door het belichten van thema's die zowel belemmeringen als mogelijkheden belichten.

Ten tweede deed het empirische gedeelte in het onderzoek mij beseffen hoe zeer menselijke ervaringen onderling samenhangen en bestaan uit kluwen van verbindingen, die in tegenstelling tot theoretische concepten nauwelijks uit elkaar te trekken zijn. Ik ben me ervan bewust dat ik nooit helemaal recht kan doen aan de verhalen van de respondenten, omdat ik me specifiek richt op zelfontwikkeling in de liefde en de transcripten zijn teruggebracht tot een selectie van thema's. De respondenten vertellen een ruimer zelfonderzoek met betrekking tot de liefde.

Ten derde deed het gebrek aan een heldere structuur tijdens het onderzoek me verdwalen in het gegenereerde onderzoeksmateriaal. Achteraf bezien bleek mijn brede focus tijdens de interviews weinig houvast te bieden tijdens de laatste fase van het onderzoek. Het heeft me extra doen beseffen hoe belangrijk de eerste fase, het opstellen van een gedegen onderzoeksopzet, is. Specifiekere deelvragen hadden mij als onderzoeker meer houvast kunnen bieden. Tijdens de eindfase bleken de deelvragen niet helemaal aan te sluiten bij de probleemstelling, waardoor er in *hoofdstuk 5* geen betekenissen van zelfontwikkeling en de

liefdesrelatie worden weergegeven, maar belemmeringen en mogelijkheden daarvan.

Ten vierde is dit onderzoek beperkt door het medium waarvan het gebruikmaakt, namelijk de taal. Woorden alleen kunnen nooit recht doen aan de beleefde werkelijkheid zelf. De jongvolwassenen in dit onderzoek moesten zich voegen in de woorden van de schrijfpodracht en later in het gesproken woord. Dat er delen van het zelf onbelicht zijn, is niet meer dan vanzelfsprekend, het is wel een beperking. Een onderzoek als dit is nooit omvattend, omdat het theoretisch gezien inzoomt op represailles van gekozen theorieën en empirisch op delen van de menselijke ervaring. Om het behapbaar te maken, was het nodig een algemene verkenning van de liefde in te kaderen tot het een bescheiden gebied. De werkelijkheid is veel groter en ruimer en valt niet stil te leggen of op te delen. Het leven stroomt door en zelfkennis is constant in ontwikkeling. De jongvolwassenen in dit onderzoek hebben inmiddels weer meer levenservaring opgedaan. Ik ben me dus bewust van de tijdelijkheid van dit onderzoek.

De acht respondenten in dit onderzoek bestaan uit studenten die getraind zijn in reflectievaardigheden, en onderwijs volgen aan een universiteit die daarin investeert. De snelheid van de huidige tijd, de vele afwisseling en keuzes, roepen de vraag op naar mogelijkheden en tijd voor reflectie. Verschillende vormen van reflectie en manieren daartoe, werk ik in dit onderzoek wegens een gebrek aan ruimte niet uit. Ik denk wel dat deze voor fenomenen als zelfontwikkeling en de liefdesrelatie van groot belang zijn.

Aanbeveling

Uit dit onderzoek blijkt zowel uit de theorie als de empirie dat authenticiteit, jezelf zijn, moeilijk is. Het lijkt in dit onderzoek voorbehouden aan de liefdesrelatie. In vervolgonderzoek raad ik aan dit thema van authenticiteit bij jongvolwassenen verder te onderzoeken. De liefdesrelatie biedt een goede ingang omdat de jongvolwassene dan een metapositie kan innemen door het delen van verhalen over de liefde. Hierin worden de eigen ontwikkeling, verdedigingsmechanismen, behoeften, verlangens en waarden zichtbaar. Het criterium van Pierrakos zou als graadmeter kunnen dienen: *‘het enige criterium is hoe echt je bent, hoe open en zonder verdediging; hoe bereid je bent om te voelen en betrokken te zijn en je te laten zien met je hele hebben en houden’* (Pierrakos, 1996: 23). Vooral in deze tijd waarbij het veelal draait om presteren en concurreren, lijkt innerlijke vervreemding een groot risico. Het artikel *Even uithuilen. En door* in het volkskrantmagazine problematiseert de vele mogelijkheden en te veel onzekerheden waar twintigers last van hebben. *‘Het is voor*

sommigen lastig om al die maskers van het dagelijkse leven af te doen en zich te realiseren dat hun identiteit niet afhangt van het aantal “vind ik leuks” op facebook’ (Partieel, 2013).

Onderzoek naar vaardigheden en de ontwikkeling van handvatten voor jongvolwassenen in het uitdragen van authenticiteit, sluit aan bij de actualiteit en biedt mogelijkwerijs een tegenwicht voor de nadruk op succes in de samenleving.

6.3 Relevantie voor de praktijk van de Geestelijke Begeleiding

Als geestelijk begeleider ben je zelf je eigen instrument. Inzicht in wat van jezelf is en wat van de ander, het onderscheid daartussen is van belang om te kunnen maken. Het verlangt zelfontwikkeling en het opdoen van zelfkennis. De verkenning van eigen thema's bepaalt de mate van diepgang, die mogelijk is in de gezamenlijke verkenning van thema's die spelen bij de cliënt. In dit werk is de relatie van groot belang; daar gebeurt het.

De liefde is een thema dat in ieder mensenleven een rol speelt, al dan niet in een gebrek. De innerlijke strijd van zelfacceptatie hangt diep samen met zelfontwikkeling zoals in dit werk ingevuld. De grondmotieven werken in ieder mens, ongeacht een staat van armoede of rijkdom. Inzicht in de werking en het besef hiervan kan geestelijke begeleiders richting geven in het eigen zelfonderzoek en dat van de mensen die ze begeleiden.

De mate van zelfacceptatie en de relatie met het eigen zelf scheidt de mate van ruimte voor de ander. Om de werking van projecties te minimaliseren en daadwerkelijk ruimte voor de ander te scheppen, is reflecteren over deze thema's noodzakelijk in dit werk. Bewustwording als geestelijk begeleider van de eigen houding en waarden voorkomt het plakken van eigen gewenste plaatjes op cliënten.

Het onderzoek verschaft inzicht aan geestelijk raadgeverks in het vraagstuk rondom zelfontwikkeling, de verhouding tussen het ik en de ander en liefdesrelaties. Het versterkt het besef dat relaties een grote invloed hebben op de ontwikkeling van zelve, en andersom. Maar geeft ook inzicht in de problemen rondom relationaliteit, daar waar de aandacht meer uitgaat naar autonomie en een eigen levenshouding van de mens. Onder de dagelijkse omgang met elkaar gaan verwachtingen, behoeftes en gevoelens schuil. De liefdesrelatie is een toegankelijk gebied om de zelfontwikkeling, behoeftes en verlangens, kwaliteiten en valkuilen, angsten en onzekerheden samen met jongvolwassenen te verkennen. De verkenning daarvan kan veel blootgeven over wat er speelt in het zelf, en waarin belemmeringen en mogelijkheden tot zelfontwikkeling schuil.

Literatuurlijst

- Benjamin, J. (1990). *The bonds of love. Psychoanalysis, feminism, and the problem of domination*. London: Virago.
- Benjamin, J. (1998). *Shadow of the other. Intersubjectivity and gender in psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Bieri, P. (2006). *Het handwerk van de vrijheid. Over de ontdekking van de eigen wil*, Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Nederlands Bijbelgenootschap, (1951). *Het hooglied van Salomo. Lof der liefde 8:5-7*. Amsterdam: NBG
- Braidotti, R. (2004). *Op doorreis. Nomadisch denken in de 21^{ste} eeuw*. Amsterdam: Boom.
- Butler, J. (2004). *Undoing gender*. New York: Routledge.
- Dehue, T. (2008). *De depressie-epidemie*. Amsterdam: Augustus.
- Dohmen, J. (2010). *Brief aan een middelmatige man. Pleidooi voor een nieuwe publieke moraal*, Amsterdam: Ambo.
- Duyndam, J. & Poorthuis, M. (2005). *Levinas*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Ende, T. van den (2011). *Waarden aan het werk. Over kantelmomenten en normatieve complexiteit in het werk van professionals*. Amsterdam: SWP.
- Esseling, F., Leopold, J., Nindu, S. & Simons, M. (2010). *Een unieke positie*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Evers, J. (2007). *Kwalitatief interviewen: kunst en kunde*. Den Haag: Lemma.
- Fisher, H. (2009). *Waarom we verliefd zijn. De aard en chemie van verliefdheid*. Amsterdam: Olympus.
- Geurtz, J. (2009). *Verslaafd aan liefde*. Amsterdam: Ambo.
- Hermans, H.J.M.(1999). *Het verdeelde gemoed: over de grondmotieven in ons dagelijkse leven*. Baarn: Nelissen.

- Hermans, H.J.M & Hermans-Konopka, A. (2011). *Het dialogische zelf. Positionering en contrapositionering in een globaliserende samenleving*. Amsterdam: Pearson.
- Houweling, L., Kuiper, C. & Letiche, H. (2010). *Praktijkgericht onderzoek in de praktijk. Een spraakmakend project*. Den Haag: Boom Lemma.
- Jacobs, G. (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid. Empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswerk*. Amsterdam: SWP.
- Kunneman, H. (2006). *Voorbij het dikke-ik. Bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam: SWP.
- Levinas, E. (1989) *De tijd en de ander*. Baarn: Ambo.
- Maso, I. & A. Smaling (1998). *Kwalitatief Onderzoek: Praktijk en Theorie*. Amsterdam: Boom
- Pierrakos, E. (1993). *Liefde nader bekeken. Padwerk en relaties*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Praag, J.P., van (1978). *Grondslagen van het humanisme. Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld*. Meppel: Boompers
- Schmid, W. (2011). *De herontdekking van de liefde. De kunst van het leven met anderen*. Amsterdam: Ambo.
- Sools, A. (2010). *De ontwikkeling van narratieve competentie. Bijdrage aan een onderzoeksmethodologie voor de bestudering van gezond leven*. Den Haag: Albani.
- Verschuren, P.J.M (2011). *De probleemstelling voor een onderzoek*. Houten: Unie boek/ Het Spectrum.
- Wester, F. (red.) (2003). *Rapporteren over kwalitatief onderzoek*. Utrecht: Lemma.

Artikelen:

- Hermans, H. (2005). De ZKM is altijd weer nieuw! *Tijdschrift voor loopbaanadviseurs- en begeleiders, Jaargang 11*.

Kunneman, H. (2008). *Moraliteit en agressie in relaties en opvoeding; een kritisch-humanistisch perspectief*. Uit de bundel: *Zin in gezin. Kan levensbeschouwing de duurzaamheid van gezinsrelaties bevorderen?* Tielt: Lannoo

Lieblich, A. (1998). *The holistic-content perspective*. In A. Lieblich, R. Tuval-Mashiach, & T.

Oude Elferink, E. (2013). *Even uithuilen. En door*. In het Volkskrantmagazine, 16 november 2013, nr. 666.

Zilber (Eds.), *Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation* (pp. 62-87).

Thousand Oaks [etc.]: Sage.

Internet:

Omslagfoto, gevonden op 13 maart 2013 op:

<http://theworldofphotographers.com/2013/01/01/eduard-van-der-elsken-1925-1990-photographer/#jp-carousel-80045>

1 Korintiërs 13, De Nieuwe Bijbelvertaling, gevonden op 1 november op:

<http://www.biblija.net/biblija.cgi?m=1+Korintiers+13&id18=1&l=nl&set=10&pos=0>

Bijlagen

Bijlage I: De schrijfpdracht

1. De schrijfpdracht 'verleden tijd'

In deze opdracht wordt ervan je gevraagd te schrijven over jouw laatste 'grote' liefde. Noem bij de beantwoording van de vragen zoveel mogelijk concrete voorbeelden ter illustratie.

Omvang: minimaal 1 A4, maximaal 5 A4, regelafstand 1,5.

Beschrijf:

1. Hoe begon jouw laatste 'grote' liefde?
2. Wat voelde je voor die ander en wat voelde die ander voor jou?
3. Waarom was die ander belangrijk voor je? Hoe kenmerkte dit zich?
4. Hoe ervoer je jezelf in deze relatie?
5. Heeft die ander jou veranderd? Zo ja, hoe?
6. Wat gebeurde er met jou toen de relatie eindigde? Hoe ging je ermee om?

2. De schrijfpdracht 'huidige tijd'

In deze opdracht wordt ervan je gevraagd te schrijven over jouw laatste 'grote' liefde. Noem bij de beantwoording van de vragen zoveel mogelijk concrete voorbeelden ter illustratie.

Omvang: minimaal 1 A4, maximaal 5 A4, regelafstand 1,5.

Beschrijf:

1. Hoe begon jouw laatste 'grote' liefde?
2. Wat voel je voor die ander en wat voelt die ander voor jou?
3. Waarom is die ander belangrijk voor je? Hoe kenmerkt dit zich?
4. Hoe ervaar je jezelf in deze relatie?
5. Heeft die ander jou veranderd? Zo ja, hoe?
6. Wat zou er met jou gebeuren als de relatie nu zou eindigen? Hoe zou je ermee omgaan?

Bijlage 2: Het toestemmingsformulier

TOESTEMMINGSFORMULIER

Ik geef toestemming voor het gebruik van materiaal uit dit interview ten behoeve van het afstudeeronderzoek van Famke Esseling voor de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Mij is gegarandeerd dat mijn naam nergens zal worden gebruikt en dat zorgvuldig met de gegevens uit mijn interview om zal worden gegaan.

De fictieve naam die in het onderzoek in plaats van mijn eigen naam gebruikt kan worden is..... (optioneel)

Naam geïnterviewde:

.....

Handtekening:

.....

Datum:

Plaats: