

Identiteit

Marie José Calkhoven

Veel mensen die worstelen met vragen over 'wie ze zijn' gaan in therapie. Die worsteling wordt op veel verschillende manieren verwoord. 'Ik weet niet meer wie ik zelf ben', 'ik weet niet meer wat ik zelf wil', ik ben mezelf kwijtgeraakt'. Duizend woorden die uiting geven aan hetzelfde: je identiteit ervaren is niet vanzelfsprekend en eenvoudig. Het is een zoektocht. Dit artikeltje wil op korte en eenvoudige wijze iets proberen te pakken te krijgen van wat identiteit is, en hoe een Gestalttherapeut daarnaar kijkt.

Taal-tocht

Laten we in onze poging iets te snappen van 'identiteit' eerst een tocht maken door de taal. Van Dale duidt het begrip als volgt aan:

Identiteit: eenheid van wezen, volkomen overeenstemming, persoonsgelijkheid.

Deze duiding in de Van Dale lijkt vooral te verwijzen naar identiteit als iets dat altijd hetzelfde blijft. Iets dat onveranderlijk als het meest 'eigene', het meest wezenlijke in ons is, en dat een bepaalde 'vastheid' bezit. Deze betekenis vind je ook terug in onze spreektaal, waarin 'identiteit' bijna hetzelfde betekent als persoonlijkheid, of individualiteit.

Toch is 'je identiteit' minder star en gestold dan de betekenis in Van Dale doet vermoeden. Dat kun je goed ervaren als we ons bewegen naar het werkwoord van 'identiteit': identificeren: Je ergens mee identificeren betekent zoveel als 'je vereenzelvigen met iets'. Het werkwoord 'identificeren' geeft zicht op het feit dat een identiteit verwerven ook activiteit en beweging veronderstelt. Je identiteit staat kennelijk niet van tevoren of voor altijd vast, het is eerder een actief toebewegen naar (vereenzelvigen met), of wegbewegen van (vervreemden van) aspecten in onszelf of in onze omgeving.

Het engelse begrip I-identity, licht nog een tipje van de sluier op. Vertaald betekent het zoiets als: ik-verdichting. Het proces van identificatie levert een bepaalde verdichting, een versmalling van jezelf op. We identificeren ons immers niet met alles, maar zeggen 'dit ben ik wel en dat ben ik niet'. Ik wil wel krachtig zijn, maar niet kwetsbaar. Ik wil wel positief zijn, maar niet negatief. Ik wil wel zorgen, maar geen zorg ontvangen. Dit zijn allemaal 'ik-verdichtingen'. We maken onszelf 'smaller'.

Ik -verdichting

Problemen ontstaan als we niet meer uit komen met ons portie 'ik-verdichtingen'. Dan is onze identiteit zo versmald geraakt dat we bijna niet meer kunnen leven, alleen nog overleven. We voelen onszelf dan niet

meer 'Ik', niet meer sturend en richtinggevend, maar eerder opgebrand, doods en leeg.

Onze identificaties lijken vrij gekozen, in werkelijkheid zijn ze dat vaak niet. Ons hele leven lang worden we gestuurd in onze identificaties. Niet alleen door 'boodschappen' vanuit het ouderlijk gezin, of vanuit de maatschappij als geheel, maar ook vanuit onze eigen ervaring. Als je eenmaal flink je neus hebt gestoten met een bepaalde gedragswijze, is de kans groot dat je die handelwijze van jezelf vervreemdt. Een brutale mond geven kan zo'n extreme afstraffing opleveren, dat je wel link uitkijkt je ooit nog te vereenzelvigen met brutaliteit en lef. Integendeel, je identificeert je in het vervolg alleen nog maar met gehoorzamen en slikken. Jouw identiteit wordt voortaan gevormd rondom braaf zijn en slikken. Dat wordt je identiteit en de rest is 'niet jij'. Ook eindeloos herhaalde boodschappen kunnen zo'n uitwerking hebben. 'Grote jongens huilen niet' is een makkelijk en aansprekend voorbeeld. Als mannen zichzelf alleen maar als krachtig en sterk mogen beleven, dus als alleen sterk en flink zijn onderdeel uitmaakt van je identiteit', heb je een probleem als je te kampen krijgt met verliezen en kwetsuren.

Niet meer weten wie je bent

Mijn vermoeden is dat mensen die 'niet meer weten wie ze zijn', eigenlijk zeggen dat ze geen adequaat antwoord meer kunnen geven op hun levenssituatie. Ze lopen vast en vervreemden van zichzelf, omdat hun identiteit niet langer een stromende beweging is, maar een gestold eiland. Ze doen dan dingen die ze eigenlijk niet willen, of reageren vanuit vastgeroeste gewoontes op hun omgeving, en 'raken zichzelf daarbij steeds meer kwijt'. In therapie moet je dan in eerste instantie een wezensvreemde beweging maken. De man die kwetsbaarheid en huilen niet kan ervaren als iets dat bij hem hoort, zal om zichzelf weer te kunnen vinden, eerst afscheid moeten nemen van de wijze waarop hij zichzelf beleeft en hoe hij over zichzelf denkt. Dat is een rare tegengestelde beweging: om jezelf te vinden, moet je eerst loslaten wie je dacht dat je was!

Als dat lukt kun je je identiteit gaan verruimen. Dan kun je gaan beleven dat je zowel sterk als kwetsbaar kunt zijn. Zowel positief als negatief. Zowel zorgend als zorg ontvangend. Samenvattend kunnen we stellen dat Gestalttherapeuten ugaan van de volgende idee: Om jezelf te kunnen zijn moet je constant kunnen veranderen.

Ik-verruiming

Identiteit is dus, als het goed is, voortdurend in beweging. Mensen die een 'ruime', dus minder verdichtte, identiteit hebben zullen veel adequater kunnen omgaan met moeilijke situaties. Zij zullen gevoelens en eigenschappen zoals moed, kracht, jaloezie, verdriet, boosheid, vreugde, rouw etc, niet zozeer beschouwen als op zichzelf goed of slecht. Veeleer zullen zij kijken welke reacties gepast zijn in een bepaalde situatie.

Daarvoor is het nodig dat je die delen die je in de loop van je leven van jezelf vervreemd hebt, weer terugpakt. Lef en brutaliteit werden daar en toen niet gewaardeerd, hier en nu zijn het soms onmisbare ingrediënten om jezelf niet kwijt te raken in een situatie.

Identiteit lijkt op een jas die je draagt. Het omvat gevoelens, eigenschappen en manieren van contact maken met de wereld, die je kunt inzetten om een zo goed en vol mogelijk leven te leven. Een jas die onder veel weersomstandigheden goed dienst doet, is een jas die veel verschillende kwaliteiten bezit. Hij is en warm en koel. Regendicht, maar warmte doorlatend. Beschermend, maar niet verbergend. Zo is het ook met identiteit. Een identiteit die veel verschillende aspecten kan omvatten is goed toegerust om onder wisselende omstandigheden dienst te doen.

© Gestaltweb