

Authenticiteit

Je ware zelf?
Dat bestaat niet

WETENSCHAP 6-7

A woman with long dark hair is wearing an orange dress with small white polka dots. She is holding a transparent rectangular mask in front of her face. The mask has white face paint on it, including a cross on the forehead, large eyes, a nose, and a thick, scribbled mustache. She has a black tattoo on her left wrist and a purple and black bracelet on her right wrist. The background is a blurred outdoor setting with a metal structure and greenery.

Wat
is
ons
authentieke
zelf?

6/7

W



Het ware Wat maakt een object authentiek?

Ook dingen kunnen authentiek zijn – of niet. George Newman (hoogleraar marketing aan Yale) vindt dat er drie manieren zijn om de authenticiteit van dingen te beoordelen.

Bij historische objecten, inclusief kunstwerken, vragen mensen zich vooral af wanneer en waar het gemaakt is. Is het een origineel? Bijvoorbeeld: is dit écht een stukje van de Berlijnse muur? Is deze lepel écht aan boord van de Titanic geweest? Is dit echt de handtekening van Paul McCartney?

Bij categorieën als voedsel en bepaalde kledingstukken willen mensen vooral weten hoe en waarvan het gemaakt is, en of het voldoet aan de verwachtingen die de categorie oproept. Als mensen bijvoorbeeld een veldslag naspeelen, dan kunnen ze de gebruikte kostuums en voorwerpen al authentiek vinden als die lijken op wat ze ervan verwacht hadden, ook al zijn ze vroeger niet in de betreffende veldslag gebruikt.

En bij zaken waar het om waarden gaat, zoals spullen die om sentimentele redenen belangrijk zijn, maar ook voorstellingen en religieuze uitingen, willen mensen met name weten wie het gemaakt heeft, wie het aanraakte en waarom, en of de intenties van de maker of uitvoerder oprecht zijn. Zo noemen sommige kunstenaars de late schilderijen van Willem de Kooning, die hij maakte toen hij aan Alzheimer leed, geen échte De Koonings meer.

begrip authenticiteit, als objectief vast te stellen eigenschap van een persoon of diens gedrag, ook om zeep gebracht. En Jongman-Sereno en Leary gaan nog verder: zelfs als we een 'ware zelf' zouden bezitten (waar de wetenschap niet bij kan), dan kunnen we dat niet per se kennen. Het is bekend dat we ons eigen onbewuste gedrag en onze drijfveren niet goed kunnen beschrijven.

Zo weten je vingers waarschijnlijk beter waar de letters op het toetsenbord zitten dan je bewuste brein. En kun je onbewust bevooroordeeld zijn tegenover bepaalde groepen in de samenleving, terwijl je dat zou ontkennen als iemand je erop zou aanspreken. Misschien ga je in de trein makkelijker naast een puberjongen met je eigen huidskleur zitten dan naast een puberjongen met een andere huidskleur, maar weet je dat zelf niet – en zou je geschokt zijn als iemand je racistisch noemt. Het zou ook best kunnen dat andere mensen je beter kennen dan jijzelf. Dat maakt proberen authentiek 'jezelf te zijn' een lastig project.

Dus authenticiteit bestaat niet?

Authenticiteit is geen objectief meetbaar construct. Maar het bestaat wel als gevoel: het gevoel dat je in contact bent of zelfs samenvalt met je 'ware zelf' – voor dat gevoel maakt het niet uit of het ware zelf bestaat of niet. Mensen voelen zich zeker niet de hele tijd, maar wel gemiddeld minstens één keer per week helemaal zichzelf. Dat zeiden proefpersonen in een onderzoek dat een team psychologen onder leiding van Constantine Sedikides (University of Southampton) aanhaalt in het themanummer. En mensen voelen zich ongeveer eens in de twee maanden helemaal *niet* zichzelf. Negens van de tien mensen (westerse mensen, onder hen is sowieso het meeste onderzoek gedaan) kennen beide gevoelens, die komen en gaan.

Het gevoel jezelf te zijn is heel prettig. Het kan samengaan met een heel spectrum aan positieve emoties: enthousiasme, trots, kalmte, liefde, opluchting. Het leven is op zo'n moment goed zoals het is, niks meer aan doen. Het gevoel *niet* jezelf te zijn, daarentegen, is vervelend en kan samengaan met allerlei negatieve emoties: stress, schaamte, woede, jaloezie, teleurstelling, en vooral angst en nervositeit. Mensen hebben in zo'n situatie vaak het idee dat er te veel van hen verlangd wordt of dat ze beoordeeld worden en tekortschieten.

Welk 'zelf' is iemand die even helemaal zichzelf is?

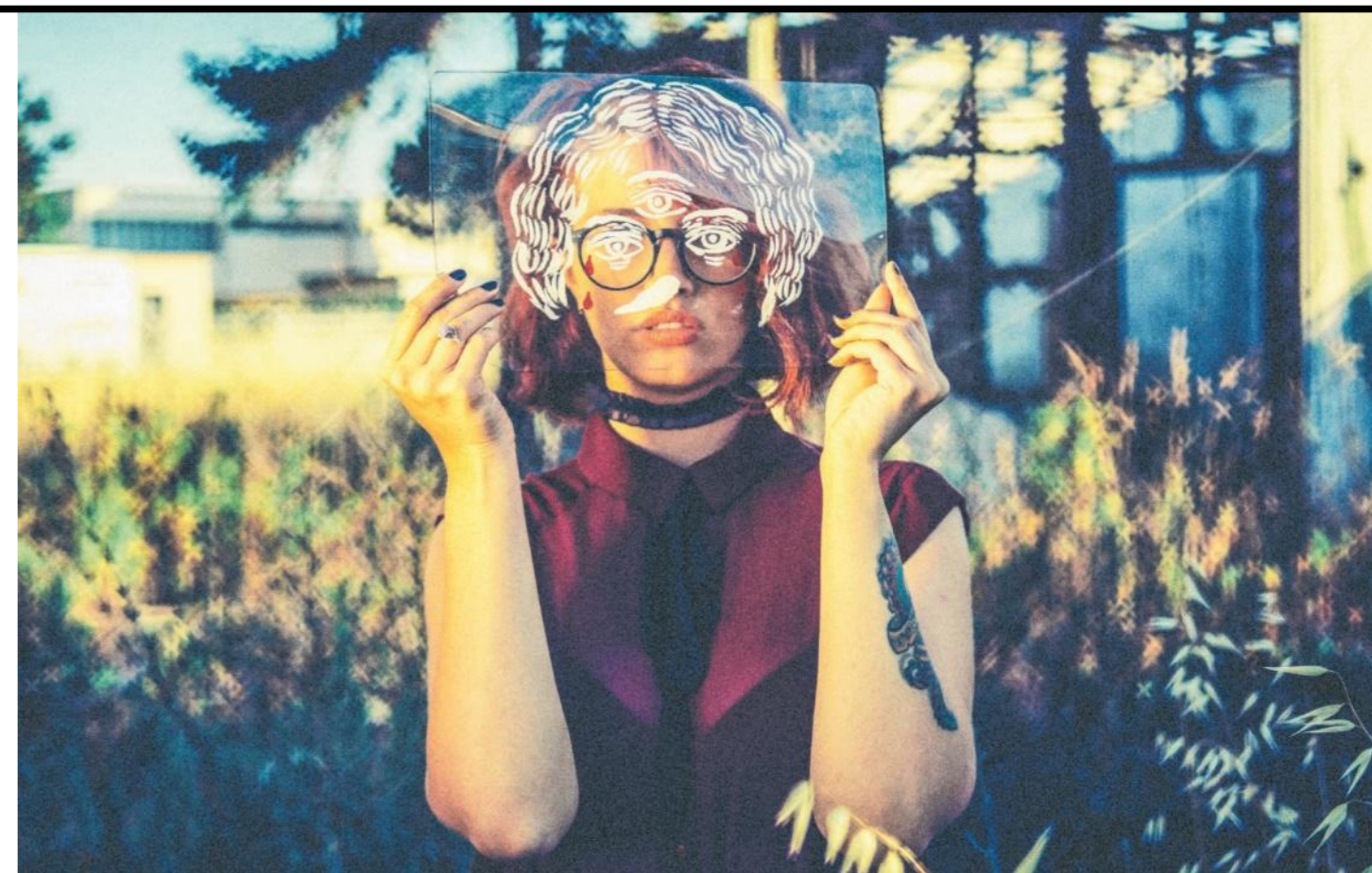
Wie het gevoel heeft zichzelf te zijn, is op dat moment niet zijn of haar 'ware zelf', zagen we al, want er staat niet één waar zelf. In plaats daarvan hebben mensen een heleboel ideeën over zichzelf waarvan sommige kloppen en andere niet. Vaak – niet als je bijvoorbeeld erg dronken bent of sterk in een *flow* zit – is een deel van die ideeën geactiveerd in het brein: het deel dat op dat moment relevant is. Wie druk aan het werk is op kantoor, denkt op dat moment niet over zichzelf na als de fanatieke klusser of behulpzame dochter die ze op andere momenten is. Zoals er op elk moment weer iets anders in je werkgeheugen zit, verschild ook je 'werkzelf' per situatie, schrijft Serena Chen (Universiteit van Californië te Berkeley). Zo heb je bijvoorbeeld ook verschillende 'relatiezelden', met verschillende mensen die belangrijk voor je zijn.

Verder kun je de ideeën die je over jezelf hebt indelen in drie soorten: ideeën over hoe je vindt dat je écht

bent, over je hoe je vindt dat je zou moeten zijn, en over hoe je zou willen zijn. En mensen voelen zich het meest zichzelf, schrijft Chen, als ze het gevoel hebben dat ze zich in een bepaalde situatie gedragen als de persoon die ze *willen* zijn. Dus als mensen die het gevoel hebben dat ze zichzelf zijn, valt op dat moment in feite hun 'werkzelf' samen met hun 'ideale zelf'. Dat is de essentie van het gevoel van authenticiteit: als je 'jezelf' voelt, doe je op dat moment wat je wilt. Geen wonder dat het zo goed voelt. En jammer dat het zo weer over kan zijn.

Kun je ook authentiek slecht zijn?

Het idee dat authenticiteit altijd goed is, werd erg benadrukt in de humanistische psychologie van de jaren vijftig van de vorige eeuw, schrijven Jongman-Sereno en Leary. Destijds namen psychologen nog aan dat mensen een intrinsieke neiging tot persoonlijke groei hebben en dat dat altijd positief is, dus goed voor alle betrokkenen. Maar iedereen heeft



▲ **Portretten met geschilderde maskers** van Matteo Giuntini (1977), uit de fotoserie 'Neptune' (genoemd naar de gebruikte lenzen). 'De geschilderde boodschap vermengt zich met de uitdrukkingen van het individu', aldus fotograaf Giacomo Favilla (1984).

natuurlijk goede en minder goede eigenschappen. Toch is het idee dat authenticiteit altijd iets goeds is impliciet blijven bestaan. Moet je mensen altijd aanmoedigen zich authentiek te gedragen, ook als dat voor hen betekent dat ze anderen of zichzelf kwaad willen doen? Jongman-Sereno en Leary vinden van niet, hoe authentiek mensen die dat doen zich dan misschien ook voelen.

Wie ben je als je jezelf niet bent (of nooit geweest)?

Ook dan ben je jezelf, benadrukken Jongman-Sereno en Leary nog maar eens. Al je gedrag komt nu eenmaal uit jezelf voort. Je kunt niet *niet* jezelf zijn, je kunt je hooguit niet jezelf voelen.

En we voelen ons vooral niet onszelf, schrijft Chen, als we in een bepaalde situatie relatief machteloos zijn. Wanneer de situatie iets anders vraagt dan wat we willen. Als we onze eigen belangrijke doelen niet kunnen nastreven. Of als we niet weten wat er precies van ons verlangd wordt: het

PSYCHOLOGIE

Je ware zelf? Dat bestaat niet

We vinden het belangrijk om onszelf te zijn. Maar wat betekent dat eigenlijk? Simpel gezegd: je voelt je het meest jezelf als je doet wat je wilt.

Tekst **Ellen de Bruin** Foto's **Giacomo Favilla**

De meeste liedjes gaan over de liefde – hevige emoties zetten nu eenmaal tot zingen aan – maar regelmatig glipt er een ander onderwerp tussendoor, dat óók intense gevoelens oproept. Zo zongen Acda en De Munnik twintig jaar geleden over het gevoel de gangmaker op het verkeerde feest te zijn. „Ik ben mezelf niet, of al die jaren nooit geweest”, zongen ze, en een groot deel van Nederland zong mee: het nummer stond de hele zomer van 1998 in de top-10. Kennelijk herkenden mensen het gevoel.

We vinden het belangrijk om onszelf te zijn. Het moet van postermaker Loesje: „Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen.” Het moet van talloze zelfhulpgoeroes die boeken over 'jezelf zijn' schreven. Het moest ook al van filosofen als Kierkegaard en Aristoteles. We leren onze kinderen dat het goed is om jezelf te zijn, en we wensen mensen van wie we houden, inclusief onszelf, toe dat dat lukt.

Maar welke vorm van jezelf? Bij je moeder gedraag je je anders dan op je werk of bij je vrienden. Het gevoel dat je niet jezelf kunt zijn, is onprettig, maar ben je dan 'het meest jezelf' als je je goed voelt? Waarom? In die andere situaties ben jij het toch ook? Het wetenschappelijke tijdschrift *Review of General Psychology* wijdt binnenkort een themanummer aan authenticiteit, waarin het begrip niet alleen wordt verduidelijkt, maar ook grondig geïnterpreteerd.

Wat is authenticiteit precies?

Veel onderzoekers definiëren het als: je gedragen in overeenstemming met je ware zelf. Het probleem daarmee is dat het hele idee van een 'ware zelf' vaag en subjectief is, schrijven Katrina Jongman-Sereno, die twee jaar geleden op authenticiteit promoveerde, en haar begeleider Mark Leary (Duke University) in het themanummer. Mensen gedragen zich sowieso nooit volledig consequent, tegen iedereen altijd hetzelfde. Dat zou ook niet wenselijk zijn, vinden Jongman-

Sereno en Leary: het zou getuigen van onaanpassendheid en gebrek aan flexibiliteit. En het kan niet: er is geen psychologisch mechanisme dat ons gedrag zo coördineert dat het consistent blijft. Het 'ware zelf' bestaat niet.

Het 'ware zelf' is een onwetenschappelijk concept, concludeerden andere psychologen vorig jaar nog (*Perspectives on Psychological Science*, 3 juli 2017). Volgens die auteurs is het een prettige fictie: mensen hebben over het algemeen het idee dat onze persoonlijkheid diep van binnen onveranderlijk is, en moreel goed. De auteurs citeren Anne Frank, die in haar dagboek schreef dat ze ondanks alles nog steeds geloofde dat mensen in wezen goed zijn. Zo'n bewering mag dan, volgens de psychologen, ingaan tegen „alle beschikbare data”, mensen blijven er hoopvol in geloven.

Het 'ware zelf' is dus de blanke pit die in alle ruwe bolsters zou huizen, maar die aan elke poging tot objectieve wetenschappelijke bestudering weet te ontsnappen. Daarmee is het

gevoel van authenticiteit hangt samen met het gevoel van macht.

Toch is het niet zo dat we ons automatisch nep gaan voelen als we ons aan anderen aanpassen. Integendeel: ironisch genoeg voelen mensen zich vaak juist authentiek zichzelf als ze zich sociaal wenselijk gedragen. Bijvoorbeeld als ze extravert, aardig, consciëntieus, emotioneel stabiel en nieuwsgierig gedrag vertonen.

Nu kun je natuurlijk ook heel authentiek en oprecht invloed van anderen accepteren, schrijven Sedikides en collega's. En het is goed om flexibel te zijn, schrijven Jongman-Sereno en Leary. Iets wat mensen nastreven. Kennelijk is het ideale zelf voor de meeste mensen ook een goed aan anderen aangepaste persoon – we *willen* vaak best doen wat anderen van ons willen. Sterker nog: misschien vinden veel mensen het wel zo belangrijk om zichzelf te zijn omdat daar in de maatschappij zoveel waarde aan wordt gehecht. Misschien streven we wel vooral naar authenticiteit onder druk van anderen.

“
Je kunt niet
niet jezelf
zijn, je kunt
je hooguit
niet jezelf
voelen