

**PLOTSELING  
ZELF  
BESEF**

**DOLPH  
KOHNSTAMM**

|    |                                                   |     |
|----|---------------------------------------------------|-----|
|    | Voorwoord                                         | 9   |
| 1  | Ontwikkeling van zelfbesef                        | 13  |
| 2  | Een plotseling inzicht                            | 19  |
| 3  | Plotseling zelfbewustzijn bij schrijvers          | 23  |
| 4  | Bestaansbewustzijn                                | 39  |
| 5  | Ik ben ik en niet een ander                       | 45  |
| 6  | Ik kan me soms in een ander verplaatsen           | 53  |
| 7  | Alsof ik van buitenaf naar mezelf keek            | 71  |
| 8  | Dit is mijn lichaam, ik lééf                      | 81  |
| 9  | Het uitspanseel en het zonlicht                   | 91  |
| 10 | Voorbijgaande tijd, van nu naar het einde         | 101 |
| 11 | Spiegels                                          | 117 |
| 12 | Gelukzalige piekervaringen                        | 123 |
| 13 | Andere plotselinge inzichten                      | 129 |
| 14 | Het geheel en de losse elementen                  | 139 |
| 15 | Een mijmer-netwerk                                | 149 |
| 16 | Toelichting                                       | 155 |
| 17 | De ontdekking van Herbert Spiegelberg (1904-1990) | 159 |
|    | Bronnen                                           | 165 |
|    | Namen                                             | 168 |

## Voorwoord

professor John E. Bates  
van Indiana University in Bloomington Indiana.\*

Dit boek is op een unieke manier sterk. Een paar jaar voordat het geschreven werd vertelde de schrijver, Dolph Kohnstamm, mij van het fenomeen van het plotseling bewust worden van het zelf. Omdat ik diep respect heb voor Dolphs geleerdheid bleef ik luisteren, maar bleef wel sceptisch staan tegenover dit onderwerp. Het fenomeen van het plotseling zelfbesef was in mijn eigen opleiding en werk als onderzoeker naar de ontwikkelingspsychologie van kinderen nooit ter sprake gekomen. Ik was altijd meer geïnteresseerd geweest in observeerbare gedragingen in de ontwikkeling van kinderen, in het bijzonder met oog op hun toekomstige gedragingen, dan in beschrijvingen van innerlijke ervaringen en herinneringen uit de kinderjaren. Ook appelleerde het onderwerp niet aan iets dat ik zelf ervaren had in mijn kindertijd. Ik kan me ook niet herinneren dat er ooit een tijd geweest is dat ik niet wist een op zichzelf staand apart persoon te zijn. Maar toen ik het boek tenslotte toch ging lezen raakte ik steeds meer gefascineerd. Ik begon het te zien als een uniek venster op een heel interessant fenomeen. Hoe veranderde mijn houding zo volledig?

Ten eerste hebben de beschreven ervaringen een cumulatieve werking. Ze komen voor het merendeel van heel gewone, maar wel schrijvende personen, zij schreven Dolph brieven en e-mails,

\* Prof. Bates schreef dit voorwoord voor de Engelstalige editie van *Ik ben ik*. De vertaling is van mij, DK.

reagerend op zijn publieke uitnodigingen daartoe. Daarnaast gaat het om herinneringen van bekende schrijvers zoals Carl.G. Jung, Ian McEwan en Henning Mankell.

Toen de eerste paar ervaringen gevolgd werden door een lange reeks was ik verrast dat het mij meer en meer begon te boeien. Zij hebben zoveel opvallende kenmerken gemeen en worden in zo authentieke bewoordingen verteld dat zij tezamen een indrukwekkend rijke beschrijving geven van het fenomeen; de herinneringen tonen een prachtige uitbarsting van gelijktijdig bewustzijn van zelfbesef, het niet-zelf en de fysieke omgeving waarin het kind verkeerde. Zij geven een indruk van hoe het kind een scherp onderscheid en scheiding ervaart tussen zichzelf en de ander. Zo'n sterk onderscheid kan pathologisch lijken, maar uit de meeste herinneringen blijkt eerder het tegendeel. Het is dikwijls een intense en als waardevol ervaren en verrijkende gebeurtenis. Terwijl ik het boek las raakte ik zo 'hooked' aan iets van fenomenologische aard zoals ik decennialang niet geweest was, als ik dat ooit al was geweest. Ik begon er van overtuigd te raken dat de uitbarsting van zelfbesef een betekenisvolle stap in de ontwikkeling van kinderen is. Het geheel van de beschreven ervaringen geeft zowel steun aan ontwikkelingspsychologische theorieën als een bescheiden weerlegging daarvan. Zo zijn er ontwikkelingspsychologiën die stellen dat kinderen pas een stabiel identiteitsbesef kunnen vormen nadat zij begrepen hebben dat een fysiek object, bijvoorbeeld een bal klei, bij een vervorming van een bal in een dunne staaf, nog steeds dezelfde hoeveelheid klei bevat en tezamen dus hetzelfde moet wegen als vóór de vervorming.

Maar het boek vormt in een ander opzicht een uitdaging aan ontwikkelingstheorieën, Veel van de beschreven herinneringen getuigen van een complex zelfinzicht dat in strijd is met andere theorieën over stadia in de cognitieve ontwikkeling.

Dolph heeft belangrijke thema's uit de herinneringen naar voren gehaald. Een van de ontroerendste is hoe het kind zich bewust kan worden van 'de veranderlijkheid' van het zelfbesef met de voortschrijdende tijd, tot in het onvermijdelijk einde daarvan.

Met de rijkdom van deze verzameling aan herinneringen - lichtjes besprenkelt met ontwikkelingspsychologische kennis - opent dit boek een vergezicht. Het stopt de Ik ben ik ervaring niet in een mooi doosje met het deksel erop.

Het boek is ook geen college. Het is wat ik me voorstel van wat er in een wetenschappelijk-literaire salon zou kunnen gebeuren. Wij lezers zijn uitgenodigd, samen met andere intellectueel levendige deelnemers om thee te drinken met de Kohnstamms terwijl ons een aantal van de in dit boek beschreven ervaringen worden voorgelezen en wij over hun betekenis van gedachten wisselen. Terwijl wij met vragen en reacties komen, kunnen sommige antwoorden al komen bij het omslaan van de bladzijden. Andere blijven onbeantwoord en worden bewaard voor in een volgende bijeenkomst.

*Professor John E. Bates, Ph`D Dept.  
of Psychological and Brain Sciences,  
Indiana University, Bloomington (IN). USA*

## Ontwikkeling van zelfbesef

Al eeuwen breken geleerden zich het hoofd over de vraag hoe verschijnselen als zelfbewustzijn en zelfbesef mogelijk zijn. Het vermogen om over zichzelf na te denken – zelfreflectie – is een aspect van wat men tegenwoordig ‘metacognitie’ noemt: kennis over kennis, ‘bovenkennis’ eigenlijk. Het bewustzijn kan zich verheffen boven het denken om over dat zelf iets te denken en zo nodig onder woorden te brengen.

Een oom van mij maakte als vierentwintigjarige student vanuit Washington een jaar lang een rondreis door Amerika. Zijn laatste brief voordat hij naar Nederland terugkwam begon zo:



“Nu ik hier deze laatste dagen weer door de bekende straten van Washington loop bekijk ik mezelf dikwijls en vraag ik me af: hoe ben jij [door de reis DK] veranderd?”<sup>1</sup>



De meeste mensen kunnen denken over zichzelf. We zeggen bijvoorbeeld: ‘Ik vergiste me’ of: ‘Dat was stom van me’ of, nog erger: ‘Ik was mezelf niet edelachtbare, ik wist niet meer wat ik deed.’ Dat zijn allemaal uitingen van een persoon die iets over de eigen persoon opmerkt.

Kennelijk voelt het alsof wij uit twee zelden bestaan. Een zelf dat iets gedaan heeft of dat iets wil, iets gelooft, en een ander zelf dat daar commentaar op heeft, daar tegenin wil gaan, daar trots op is.

Toch lijkt het mij beter niet over twee zelden te spreken, maar over twee gedeelten van één Zelf.

Een eeuw geleden bedacht de Amerikaanse psycholoog William James – die wel wordt gezien als de grondlegger van de moderne psychologie – dat die twee delen het beste met ‘I’ en ‘Me’ konden worden aangeduid.\* Het *I* is het subject, het beschouwende deel van het Zelf, het *Me* is het object, het objectieve, beschouwde deel daarvan. James was van mening dat alleen het objectieve Zelf te kennen en te onderzoeken was, het subjectieve Zelf niet. Hoe dit ook zij, feit is dat wij het heel gewoon vinden over twee verschillende ik-figuren te spreken: het ik dat handelt (voelt, streeft, ziek is, etc.) en het ik dat daarnaar kijkt, zich over dat handelen, voelen, denken, een mening vormt: ‘... bekijk ik mezelf dikwijls en vraag ik me af: hoe ben jij veranderd?’

Het Engelse ‘Me’ kan wel denken, maar niet over zichzelf. Zodra het dat zou doen zou het ‘I’ worden. Het ‘Me’ is dus niet zelf-reflexief. Alleen het ‘I’ kan zowel denken over van alles als óók over ‘Me’. Of het daarnaast over zichzelf als subject kan denken is de vraag. Zodra het ‘I’ dat zou doen zou het zichzelf immers tot object van het eigen denken maken.

Maar hoe is het mogelijk dat ik zoiets als dit laatste kan denken? Hoe kan de mens besef krijgen van deze twee-eenheid in zichzelf? Daarover is in de filosofie en psychologie veel nagedacht.

Tegenwoordig is het aan de hersenwetenschappers om tot een verklaring van dit wonder van de menselijke bewustwording te komen. Velen zijn daar met hun kennis van onze hersenen en hun intuïtie dichtbij gekomen. Voor mij is de belangrijkste onder hen de Portugees-Amerikaanse bioloog en neuropsycholoog, Antonio Damasio, hoogleraar neurowetenschappen aan de Universiteit van Californië.

Vanuit zijn achtergrond als bioloog zoekt hij de basis van dat proces

\* In het Nederlands kunnen we wel over het Ik spreken maar niet over het Mij.

in de evolutionaire ontwikkeling van gevoelens en emoties, die miljoenen jaren heeft geduurd en waarin alleen bij de mens ‘het Zelf getuige werd van de geest’. Met als resultaat het ontstaan van hersenmechanismen die dit mogelijk maakten. En als zij bleken niét bij te dragen aan de overleving van de soort homo, verdwenen zij ook weer:



“Miljoenen jaren lang hebben talloze schepselen een actieve geest gehad, maar alleen in degenen die een Zelf hebben ontwikkeld, dat in staat is te functioneren als getuige van de geest, werd het bestaan ervan onderkend. En pas nadat de geest de taal had ontwikkeld en het kon navertellen, werd alom erkend dat de geest bestaat. Het Zelf als getuige is een extra dat in ieder van ons aanwezig is, onthult gebeurtenissen die we ‘mentaal’ noemen.”<sup>2</sup>



De evolutionaire ontwikkeling begon met wat Damasio een ‘protozelf’ noemt dat gevolgd werd door een ‘kernzelf’ waaruit het Zelf zich uiteindelijk ontwikkelt tot een ‘autobiografische zelf’ waarvan dit boek in alle toonaarden getuigt. In de twee vroegste fasen waren er nog geen gedachten over de eigen geest, zoals bij de latere zelfreflectie het geval werd. In de voorstadia protozelf en kernzelf beschikte de mens nog niet over taal met woorden en zinnen. Men kon gevoelens en emoties alleen kenbaar maken met keelklanken, gebaren, lichaamshoudingen en gelaatsuitdrukkingen. Toch zijn er waarschijnlijk ook in die twee stadia al goede verstaanders geweest die uit zo’n ‘lichaamstaal’ gevoelens en emoties konden afleiden, zoals woede, blijdschap en treurnis. Maar in het Westerse filosofische en psychologische denken over het zelf en het zelfbewustzijn heeft men eeuwenlang weinig



aandacht geschonken aan de ontwikkeling van dat zelfbewustzijn in de *kinder- en schooljaren*. Dat kwam waarschijnlijk deels door het geloof in een onsterfelijke ziel die in ons lichaam zou huizen en die gezien werd als de kern en de essentie van onszelf. Is die ziel tijdloos en onsterfelijk dan hoeft hij zich ook niet van *niets* tot *iets* te ontwikkelen, dan is hij er al bij de geboorte en woont in ons lichaam tot aan de dood.

Zelfs Rousseau die met zijn roman *Emile* toch als een van de eerste ontwikkelingspsychologen gezien kan worden, behandelde daarin niet de vraag hoe kinderen tot gedachten komen over zichzelf, dus een zelfbeeld of zelfconcept ontwikkelen.

Het zelf van een pasgeboren baby omvat nog niet meer dan louter lichamelijke gewaarwordingen van het eigen lichaam. Van lust – zoals bij strelende aanraking, behaaglijke warmte, het drinken van lekkere melk – en van onlust, zoals bij honger, kou, pijn en slaperigheid. Het is eigenlijk beter om nog niet van een ‘zelf’ te spreken, want er is nog geen sprake van een enige bewust beleefde eigenheid. Maar deze eerste gevoelens van lust en onlust geven wel mede een aanzet tot wat later zelfbesef zal worden. Psychiater en schrijver Frederik van Eeden (1860–1932) schreef:



“Niemand onzer kan zeggen wanneer hij begonnen is zich ‘ik’ te gevoelen. Van mijn gevoel als zuigeling, als embryo, herinner ik mij niets, maar het moet toch een gevoelsbestaan zijn geweest. Het was maar een zeer klein, primitief vonkje, dat zich langzamerhand uitbreidde tot een lichtsfeer.”<sup>3</sup>



Maar hoe dan verder? Hoe gaat die uitbreiding dan?

Na een paar maanden omvat het lichaamsgevoel – het ‘lichamelijke

zelf – al méér, namelijk het zien, horen en herkennen van verschijnselen waarbij de baby een actieve rol speelt. Bewegende handjes zijn daarvan een sprekend voorbeeld. Aanvankelijk hebben die geen zelf-betekenis voor de baby. Ze zijn van eenzelfde orde als de mobiel boven de wieg. Baby's kunnen geboeid naar hun heen en weer gaande handjes kijken als die uit en weer in hun gezichtsveld verschijnen. Hun hersentjes zijn nog niet in staat een verbinding te leggen tussen bewegen en zien.

Maar ergens in de vroege hersenontwikkeling is er een moment dat al kijkend het gevoel wordt gewekt dat zij zélf dat handje kunnen bewegen of stilhouden. En dat de mobiel niet zomaar zwaait, maar alleen als zij er met hun handje tegen slaan. Al waarnemend ontstaat bij een baby een pril zelfgevoel dat al meer omvat dan alleen maar lust en onlust en dat geleidelijk leidt tot een (lijfelijk) zelf en niet-zelf.

Ook ruimtelijke waarneming speelt een rol bij zelfgevoel. Hoe kinderen hun lijfje ervaren te midden van andere mensen en dingen. Dichtbij of veraf, aanrakend of niet, en hoe dat gevoel verandert als zij zich omrollen, kruipen of hun hoofdje wegdraaien. Ook daarmee wordt een vorm van zelfgevoel gewekt. Een innerlijk model, een kern-kennis.

Later gaat 'bezit' een rol spelen: 'van mij!' Een begin van 'mij-kennis' al of niet vergezeld van gevoelens van trots bij prestaties. Het loskomen uit veilige hechting aan de ouders tot een toenemende zelfstandigheid.

Zo groeien geleidelijk zelfbesef en het vermogen tot zelfreflexie. Er ontstaat een autobiografisch geheugen: kunnen terugdenken aan en vooruitdenken over gebeurtenissen waarin het ik betrokken was of zal zijn. Maar soms is sprake van een gedachtesprong en is zelfbesef er opeens.

Een Duitse lerares schreef over een herinnering van toen ze vier of vijf jaar was:



“Op een zomermiddag zat ik in de tuin. De oudere kinderen waren naar school. Ik had wat slablaadjes in een schoenendoos gedaan en daarop wat slakken gezet. Toen ik die bekeek en benieuwd was wat ze zouden gaan doen, bedacht ik dat ik van m’n leven nooit zou weten hoe het was een slak te zijn. Tegelijkertijd en overweldigend werd ik me bewust van mezelf [*spürte ich mich selbst*], mijn lichaam, dat ik leefde, wat ik voelde, de zon op mijn rug, de stof van mijn jurkje op mijn huid, de wind in mijn haren, het zand op mijn handen. En opeens doorstroomde mij toen een groot geluksgevoel: ik ben, ik voel me, ik doe wat ik wil doen, ik ben van binnen en van buiten. Mettertijd vervaagde deze gebeurtenis, maar nooit verdween hij helemaal.”



Over zulke gedachtesprongen gaat dit boek.

## Een plotseling inzicht

Eén van de wonderlijkste dingen die een kind kan overkomen, is het plotselinge besef dat het een zelfstandig individu is. In het bewustzijn kan dat oplichten als een nieuw en indrukwekkend inzicht. Kinderen die zo'n inzicht ervaren, kunnen daar zo van onder de indruk raken dat de gedachte zowel als het gevoel van dat moment, én de situatie waarin het zich voordeed in het geheugen wordt opgeslagen en daar jarenlang wordt bewaard, soms zelfs tot in de hoge ouderdom.

Het is een plotseling bewustzijn van zichzelf. De latere herinnering aan zo'n plotseling inzicht is iets anders dan een *vroegste herinnering*. Iedereen kent wel een eerste of oudste herinnering, meestal aan een op zich niet erg belangrijke gebeurtenis uit het dagelijks leven. Deze vroegste herinneringen gaan meestal terug naar ons derde levensjaar, maar er zijn ook mensen die herinneringen hebben aan hun tweede levensjaar en er zijn mensen die zich niets herinneren van vóór hun vijfde jaar. Doorgaans is een vroegste herinnering vrij triviaal, hoewel dierbaar voor de persoon die hem koestert.

De plotselinge inzichten waarover dit boek gaat komen meestal pas later in het leven van een kind, zo na het vierde jaar en soms pas in de adolescentie. Maar er staan in dit boek ook een paar herinneringen van kinderen die amper vier jaar oud waren toen zij zich, door een bepaalde aanleiding, opeens als individu gingen beleven.

Er zijn niet zoveel volwassenen die zich zo'n moment van helder

inzicht uit hun kinderjaren herinneren. Maar het zijn er wel veel meer dan tot nog toe bekend was. Dat is gebleken uit de grote hoeveelheid brieven en e-mails die mij werden toegezonden. Veel van die briefschrijvers dachten dat zij de enigen waren met zo'n merkwaardige herinnering. Want nooit hadden zij er ergens iets over gelezen en nooit hadden zij er iemand over horen spreken. Hoe is het gekomen dat zij hun herinneringen aan mij stuurden? In het midden van de jaren zeventig liet een Zweedse vriend mij een door de BBC uitgezonden interview zien met de bekende Zwitserse psychiater Carl G. Jung. Het interview werd in de zomer van 1959 afgenomen toen Jung vierentachtig jaar oud was. Het begin van dat gesprek ging zo:\*

*Interviewer:* Herinnert u zich het moment waarop u voor het eerst tot zelfbewustzijn kwam?

*Jung:* Ik was toen elf jaar, toen ik plotseling, op weg naar school, uit een nevel stapte. Het was net alsof ik in een nevel had gelopen en ik stapte eruit, en ik wist 'ik ben', ik ben wat ik ben. En toen dacht ik: maar wat ben ik hiervoor dan geweest? En toen zag ik dat ik in een nevel had geleefd, waarbij ik geen verschil zag tussen mijzelf en de dingen. Ik was gewoon een ding tussen andere dingen.

*Interviewer:* Kwam dit doordat u een bijzondere episode in uw leven doormaakte of was het gewoon zoals die dingen in de adolescentie gebeuren?

*Jung:* Dat is moeilijk te zeggen. Voor zover ik mij kan herinneren had er tevoren niets plaatsgevonden dat dit plotseling tot bewustzijn komen kon verklaren.

*Interviewer:* U had bijvoorbeeld niet net ruzie gehad met uw ouders?

*Jung:* Nee, nee!"

\* De vertaling is van mij, DK. Wie dit fragment uit het interview zelf wil zien kan naar You Tube gaan en zoeken onder 'Carl Gustav Jung' en 'Face to Face'.