



Verhaeghe, P. (2018). *Intimiteit*.  
Amsterdam: De Bezige Bij.

Paul Verhaeghe over intimiteit

# Tussen zelfzorg en vervreemding

Voor me ligt een nieuw boek. Op de cover zie ik het beeld van een vrouw. Diep voorovergebogen staat ze met haar armen krampachtig om zich heen geslagen. Wat is er met haar aan de hand? Krimpt ze ineen van pijn? Verkrampt ze van ontzetting? Is ze bang dat ze zichzelf verliest? *Intimiteit* is het nieuwe werk van de inmiddels vermaarde klinisch psycholoog, psychoanalyticus en hoogleraar Paul Verhaeghe uit Gent.

AUTEUR: SIJZE DE ROOS

Voor de cover koos Verhaeghe een schilderij van de in Zuid-Afrika geboren, maar in Nederland wonende kunstenares Marlene Dumas. Dat is, neem ik aan, niet toevallig. Want dit schilder-

stuk drukt uit wat hij met zijn boek aan de orde stelt: onze verhouding tot ons lichaam, hoe die verstoord is geraakt en hoe die misschien te herstellen is.

### **Identiteit, autoriteit, intimiteit**

Hoewel dit boek op zichzelf kan staan, zie ik het als een vervolg op Verhaeghe's eerdere boeken *Identiteit* (2012) en *Autoriteit* (2015). Met elkaar vormen zij een mooi drieluik waarin hij hetzelfde grondthema uit drie verschillende invalshoeken onderzoekt: Hoe wordt de menselijke psyche gevormd – en misvormd – door anderen, de samenleving, de maatschappij, de heersende ideologie? Welke psychische en sociale processen en omstandigheden spelen daarin mee?

In het eerste boek van deze cyclus – *Identiteit* – bespreekt Verhaeghe de psychologische gevolgen van dertig jaar neoliberalisme, vrijemarktwerking en privatisering. In het tweede boek *Autoriteit* analyseert hij de teloorgang van het traditionele gezag. Welke effecten heeft dat op onze identiteitsvorming? En in zijn kersverse nieuweling *Intimiteit* vraagt hij zich af wat er met ons – net als met de vrouw op de cover – aan de hand kan zijn. Wat heeft ons lijf ons te vertellen?

### **Het lichaam als spiegel**

De vraag is hoe we intiem met een ander kunnen zijn, als we zelf niet lekker in ons vel zitten. Daarmee stelt Verhaeghe de verhouding met ons lichaam centraal. De mens, zegt hij, is een innerlijk verdeeld wezen. We zijn ons bewust van onszelf, van onze gedachten, van ons lijf. We kunnen ons tevreden voelen over ons uiterlijk, ons het hoofd over een probleem breken, of van woede uit ons vel springen. We kunnen onszelf waarnemen, en onszelf beoordelen. Waar halen we de criteria vandaan? We volgen voorbeelden uit de wereld om ons heen en nemen die over. Naar jezelf kijken doe je door de ogen van anderen, die op hun beurt beïnvloed worden door de beeldcultuur waar wij tegenwoordig actief en passief deel van uitmaken. Die stempelt hoe we over onszelf denken. Het zijn vooral de achter fraaie, verleidelijke, opwekkende beelden verborgen normatieve boodschappen die ons sturen: zo moet je aan je zelf werken, zo hoor je eruit te zien, zo word je gelukkig, een winnaar, een topvrouw, de mooiste, de beste. Beeldcultuur vermengt zich met individualisering, steeds hoger opgevoerde prestatiedruk

en onderlinge concurrentie. Ambitieuze streven we onbereikbare perfectie en oneindig geluk na, terwijl we ons niet realiseren dat “geluk in deze tijd een bevel is geworden”, zoals Carl Cederström (2018) het in een recent verschenen studie formuleert. Voortdurend kijken we door de oordelende ogen van anonieme anderen in de spiegel naar onszelf.

### **Het lichaam protesteert**

De ongemerkt ingeslepen norm is deze: wie succes heeft deugt, wie moet afhaken faalt en heeft dat aan zichzelf te wijten. Het ontbreekt hem aan veerkracht. Zo schiet hij ook nog eens moreel tekort.

Het effect van deze sluipende invasie werkt als *slow poison*. Vaak beseffen we niet hoe we erdoor veranderen, laat staan wat ons dwars zit als het niet gaat zoals het zou moeten. Maar ons lichaam gaat er wel degelijk naar staan: gebogen, en verkramp; zo niet vanbuiten dan wel vanbinnen. Is het vreemd dat de incidentie van stress, burn-out en depressie wereldwijd met sprongen toeneemt, ook in onze landen? Was ziekte vroeger de goddelijke straf voor je zonden, tegenwoordig word je ziek van de individualiserende eisen die je zonder het te weten geleerd hebt aan je zelf te stellen. Een oud gezegde leerde ooit dat het lichaam de spiegel van de ziel is. Het lijkt juister om te stellen dat het lichaam de staat van onze samenleving weerspiegelt.

### **Zelfzorg en vervreemding**

Twijfels worden verdrongen of weggewerkt achter ‘*positive thinking*’ en andere verhullende uitvindingen van het begeleidingswezen. De bevrijding uit knellende conventies is omgeslagen in geluks- en succesdwang: toen mocht je niet vrij en blij zijn, nu moet je dat. Emancipatie verkeert in drang, drang in zelfgestuurde dwang. Dwang vervormt het lijf. We raken vervreemd van ons lichaam en van elkaar. We worden eenzaam. Geen wonder dat de vraag naar psychische steun en hulp blijft stijgen. Mensen voelen ‘aan hun water’ dat het ernstig misgaat. Hun lichaam protesteert. Om zichzelf te hervinden zoeken velen verlichting in zen, yoga, mindfulness, personal coaching of counselling.

Verhaeghe is daar – zo lees ik hem – gematigd voorstander van. En ja, aandacht voor lijf en ziel kan helend werken, al is het maar voor even. Maar pas op: voor je het weet loopt zelfzorg uit op een volgend neoliberaal doekje voor het bloeden. Daarmee zouden we nog verder van onszelf vervreemd raken. Zolang de geïnternaliseerde prestatienorm overheerst, dreigt zelfzorg te degenereren in een wedstrijd met jezelf en anderen. Met onze al dan niet spirituele inspanningen om ons van onze vervreemding te bevrijden, ketenen we onszelf nog vaster aan de moraal van verplicht geluk. En als we ons laten leiden door de beloften van alternatieve bevrijders is het helemaal oppassen geblazen. Want die zijn, aldus Verhaeghe, “vaak honderdmaal dogmatischer dan de ideologie die ze bestrijden. In plaats van verdringing komt opdringing”.

#### Tot slot

Verhaeghe trakteert ons opnieuw op een rijke studie, waarover veel meer te vertellen zou zijn. Over de aandacht die hij besteedt aan de resultaten van wetenschappelijk onderzoek,

bijvoorbeeld, of over de verschuivingen in psychiatische diagnostiek en in de onderliggende morele oordelen van de afgelopen eeuw. Met al dit is *Intimiteit* een boeiend boek boordevol prettig leesbare geleerdheid, dat alleen al daarom de moeite meer dan waard is. Maar wat mij betreft is de centrale boodschap deze: willen we onszelf genezen, dan zullen we ook onze samenleving drastisch moeten aanpakken. Verbeter je zelf, begin bij de wereld. ■

**Sijtze de Roos** is ex-president van de ANSE en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.

#### Referenties

- Cederström, C. (2018). *Ons geluksideaal: Een nieuwe blik op een versleten idee*. Kampen: Ten Have.
- Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Verhaeghe, P. (2015). *Autoriteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Verhaeghe, P. (2018). *Intimiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.

## RINO • amsterdam

opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

### → Een greep uit ons cursusaanbod

**Communicatie- en denkstijlen bij samenwerking**

[www.rino.nl/749](http://www.rino.nl/749) | 7 mei

**Afweer en coaching**

[www.rino.nl/324](http://www.rino.nl/324) | 14 mei

**Weerstand en het dilemma van verandering**

[www.rino.nl/033](http://www.rino.nl/033) | 23 mei

**Werken met verschillende persoonlijkheidstypes**

[www.rino.nl/325](http://www.rino.nl/325) | 11 juni

**Fine-tuning van de coachingscompetenties**

[www.rino.nl/306](http://www.rino.nl/306) | najaar 2019

Meer informatie?  
Neem contact met ons op via  
020-625 08 03

**Coachen als professie | ACC level**

[www.rino.nl/302](http://www.rino.nl/302) | start 19 september

**Wil je door tot PCC level?**

**Coachen als professie II**

[www.rino.nl/317](http://www.rino.nl/317) | start 30 jan 2020

**Of de los te volgen onderdelen:**

**Positieve Psychologie**

[www.rino.nl/326](http://www.rino.nl/326) | 26 sept en 17 okt

**Oplossingsgericht coachen: verdieping**

[www.rino.nl/868](http://www.rino.nl/868) | start 29 oktober

**Mentor Coaching**

[www.rino.nl/347](http://www.rino.nl/347) | wordt gepland

[www.rino.nl/coach](http://www.rino.nl/coach)