

‘De ZKM is altijd weer nieuw!’

Zoeken naar het zelf

Zelf noemt Hubert Hermans, emeritus hoogleraar Persoonlijksleer, zich een buitenbeentje. Als kind is hij al een dromertje, een denker in de dop, die vaak aan de kant staat. Ook later neemt hij een eigen positie in. Zijn publicatie over het *Dialogical Self* (1993) wordt in de VS een groot succes en leidt tot internationale faam. Toch zijn er vakgenoten die nooit van zijn werk gehoord hebben.



Hermans: ‘Dat de ZKM leeft en nog steeds doorgroeit is leuk.’

Al werkend en denkend kijkt Hubert Hermans (1937) vanuit zijn studeerkamer uit op de oude bomen rond zijn huis in Berg en Dal, ver van het gewoel van het universitaire bedrijf waarvan hij eind 2002 afscheid nam. Het ruikt in zijn werkkamer naar wetenschap, papier, boeken. Niet verwonderlijk, gezien de hoge boekenkasten aan de wanden. In een van de kasten liggen enkele indrukwekkende stapels notitieblokken. Hierin verzamelt de emeritus hoogleraar al jarenlang gedachten, stukjes uit kranten en allerlei andere teksten die hem treffen. Niet alleen om er later nog eens op te kunnen teruggrijpen bij het schrijven van publicaties, maar ook om gedachten en herinneringen vast te houden die anders met het verstrijken van de tijd onherroepelijk verloren zouden gaan. Dit eigen archief weerspiegelt het denk kader van Hermans en vormt voor hem een kostbaar, persoonlijk intellectueel bezit dat nog altijd groeit en in ontwikke-

ling blijft. Precies zoals dat een goede wetenschapper betaamt.

Hermans is denker en schrijver, hoogleraar, echtgenoot van zijn vrouw en psychotherapeut Els met wie hij nauw samenwerkt, vader en grootvader, muziek- en natuurliefhebber, levensgenieter. Kortom, een uiterst veelzijdige man die zich niet gemakkelijk in een hokje laat plaatsen. Dat komt goed uit voor een interview over het begrip “zelf”, een kernbegrip voor Hermans. Want wat bedoelen we eigenlijk met dat woordje? Iedereen heeft immers zoveel verschillende, en vaak ook tegenstrijdige, kanten. Zijn die wel onder één en dezelfde noemer te vatten? Er zijn zelfs psychologen die zich afvragen of er überhaupt wel iets bestaat dat we voor het gemak samenvatten als het zelf. Filosofische en fundamentele vragen die Hermans de afgelopen decennia grondig heeft doordacht. Uiteindelijk wordt dat

zelf volgens hem gevormd door een voortdurende dialoog tussen tal van in- en externe stemmen, een optelsom van ervaringen, waardegebieden en gevoelens.

‘Tijdens het sluiten van de Staatsmijnen - in 1964 - raakte ik als student betrokken bij onderzoek naar beslissende psychologische factoren bij het omscholen van mijnwerkers. Daaruit bleek dat prestatie-motivatie een belangrijkere succesfactor voor omscholing was dan intelligentie. Na mijn studie heb ik mijn dissertatie-onderzoek aan dit onderwerp gewijd. Op basis daarvan heb ik vervolgens een test

voor het meten van prestatie-motivatie ontwikkeld. Omdat zo'n test in Nederland nog niet bestond, is die veelvuldig gebruikt.

Tegelijkertijd ontstond er echter ook kritiek op. Maatschappijkritische studenten vonden de test te eenzijdig gericht op economische waarden en prestaties, terwijl praktiserende psychologen er te weinig aanknopingspunten in vonden om na de diagnose veranderingen in gang te zetten. Die kritiek maakte indruk op me. Daarbij kwam dat ik de objectiverende relatie tussen psycholoog en cliënt wilde veranderen in een samenwerkingsrelatie. Ik had namelijk de indruk dat cliënten vaak maar weinig hadden aan al die testen, omdat zij zich daar tamelijk passief aan onderwierpen. Zo ben ik in 1972 begonnen met het ontwerpen van een primitieve vorm van wat later de Zelfkonfrontatiemethodiek (ZKM) is geworden. Sindsdien is de ZKM in ontwikkeling gebleven en zijn er telkens opnieuw varianten van dat instrument ontstaan.'

'HET ZELF IS EEN GEMOTIVEERDE VERHALENVERTELLER'

Hoe wordt vanuit die Zelfkonfrontatiemethodiek tegen het zelf aangekeken?

'Het zelf heb ik wel eens omschreven als een gemotiveerde verhalenverteller. Dat impliceert dat we allemaal een verhaal hebben, omdat elk mens wordt geconfronteerd met een aantal gebeurtenissen. Iedereen voegt in zijn leven een aantal gebeurtenissen bij elkaar en construeert zo een verhaal in de vorm van waardegebieden, waarbij gebeurtenissen in een bepaalde relatie tot elkaar staan en ook een persoonlijke betekenis krijgen. Veel mensen kennen echter die onderlinge verbindingen niet, omdat ze gebeurtenis-

sen beschouwen als geïsoleerde grootheden. Met behulp van de ZKM worden zij uitgenodigd die gebeurtenissen actief met elkaar in verband te brengen.

Daarnaast moet iemand gemotiveerd zijn om zijn verhaal te vertellen aan iemand die luistert, reageert en verdiepende vragen stelt. Zo ontstaat er een uitwisselingsproces en wordt een ontwikkeling in gang gezet door de dialogische relatie tussen consultant en cliënt. Jarenlang heb ik als co-therapeut gefunctioneerd onder de hoede van mijn vrouw die psychotherapeut is. Zo heb ik allerlei mensen leren kennen in moeilijke momenten en overgangssituaties van het leven. Dat zijn vaak momenten waarop we ons eigen verhaal herzien.

Op basis van dat werk ben ik tot de slotsom gekomen dat ieder mens twee grondmotieven heeft. Elk mens wil zichzelf bevestigen, handhaven en verdedigen. Daarnaast heeft iedereen het verlangen naar verbondenheid met een andere persoon, met een plek of voorwerp, met de natuur, een groep of een bovennatuurlijk wezen. In de ZKM komen deze twee grondmotieven tot uitdrukking in bepaalde gevoelens die gekoppeld zijn aan bepaalde waarderings. Zo ontstaat er een affectief profiel waarin zowel het Z(elf)-motief als het A(nder)-motief tot uitdrukking komt. Met de ZKM kan iemand het verhaal onder zijn verhaal gaan onderzoeken en gericht actiepunten formuleren om het Z- en A-motief weer in balans te krijgen.'

Er zijn bepaalde stromingen binnen de psychologie die niets kunnen met het begrip zelf, omdat daarop wetenschappelijk gezien geen grip te krijgen is. Wat vindt u daarvan?

'Er zijn inderdaad psychologen die beweren dat je in de psychologie net zo goed zonder dat begrip zelf zou kunnen,

omdat je verschijnselen even goed kunt verklaren op basis van emoties en andere concepten. We kunnen het zelf moeilijk in kaart brengen, omdat het in verschillende tradities en stromingen verschillende betekenissen heeft. Toch heeft William James dat begrip al in 1890 uitstekend omschreven in *The principles of psychology*. Kortom, dat begrip is zo verankerd in de psychologie en duikt op zoveel plaatsen op, dat het voor mij eenvoudigweg niet weg te denken is.'

'HET BEGRIP "ZELF" IS VERANKERD IN DE PSYCHOLOGIE'

U heeft het zelf ook wel aangeduid als een collage van verschillende stemmen. Daarmee nuanceert u in feite het beeld van een eenduidig zelf.

'Zeker! Met het begrip Dialogical Self laat ik het beeld los dat de mens een hiërarchisch opgebouwd geheel zou zijn, met aan de basis allerlei neigingen, strevingen en gevoelens, en aan de top een soort centrale ik die denkt en aanstuurt. Descartes was de filosofische kampioen van het idee dat de mens een zelf heeft dat losstaat van de ander en ook losstaat van het eigen lichaam. In het *Dialogical Self* ga ik daarentegen uit van een gedecentraliseerd zelf en het gegeven dat de ander zich niet buiten maar in het zelf bevindt.'

Je zou uiteindelijk ook tot de conclusie kunnen komen dat al die verschillende stemmen die binnen dat zelf met elkaar in gesprek zijn leiden tot een kakofonie, zonder dat er een eenheid tot stand komt.

'Als je het heel scherp stelt, zou je zo uiteindelijk uitkomen bij de meervoudige persoonlijkheidsstoornis (*multiple personality disorder/dissociated identity disorder*). Rond die stoornis zijn tal van dis-



Hermans: 'Op moeilijke momenten in het leven herzien we vaak ons eigen verhaal.'

cussies gevoerd. Het *Dialogical Self* hoort volgens mij namelijk bij de normaal functionerende mens. In sommige situaties zul jij je opstellen als wetenschapper, als hoofdredacteur, als vader of als sportfaanaat. Daarbij zul je steeds andere termen en uitdrukkingen gebruiken en je ook verschillend gedragen. Soms sociaal, soms autoritair, soms rationeel of juist emotioneel... Dat zijn normale uitingen, waarbij je varieert in verschillende maatschappelijke rollen of ik-posities. Zolang je in staat bent om heen en weer te bewegen tussen die verschillende posities en je daarbij aanpast aan de situatie, is dat een teken van normaliteit. Pas als die sprongen onvrijwillig plaatsvinden, bevindt iemand zich in een pathologische toestand.'

'WE WILLEN VOORTDUREND
EEN EENHEID CREËREN IN
ONS ZELFBEELD'

Critici vinden dat de ZKM te weinig aandacht schenkt aan de eenheid binnen het zelf en te veel uitgaat van de verdeeldheid. Wat vindt u van die kritiek?

'Als in de Westerse cultuur gesproken wordt over eenheid, dan wordt er volgens mij vaak onbedoeld gesproken over eenheid die prematuur is. Eerst moet je de stukken van jezelf ontdekken die je nog niet kent, de onderdrukte en verwaarloosde stukken bijvoorbeeld. Iedereen die je tegenkomt en een bepaalde opvatting over jou heeft en die ook uitsprekt, confronteert je met een beeld dat je moet zien te incorporeren. Op deze manier kan elke persoon een nieuw aspect aan je zelf toevoegen. Zo staat die ander dus niet buiten jezelf, maar draag je die met je mee in een meerstemmig, dialogisch zelf. Zolang je die opvatting van een ander niet kent of nog niet voldoende in je zelfbeeld hebt verwerkt, is

dat zelfbeeld nog niet volgroeid. Tegenover psychologen die benadrukken dat het zelf primair een eenheid is, zou ik willen stellen dat de oorsprong van het zelf juist bestaat uit een veelheid. Seneca heeft ooit al gezegd dat eenheid geen gegeven is, maar een prestatie; die eenheid moet je zien te verwerven nadat je de veelheid in jezelf hebt erkend. We hebben voortdurend de behoefte om een eenheid te creëren in ons zelfbeeld. Kennelijk hebben we er moeite mee die diversiteit bij onszelf toe te laten. Jung heeft in zijn werk het begrip individuatie beschreven. Dat begrip staat bij hem voor het zelf dat bestaat uit tegenstellingen, tussen persona en schaduw, mannelijkheid en vrouwelijkheid, bewust en onbewust, de oudere persoon en het kind... Juist door al deze facetten bij elkaar te brengen, word je langzamerhand een geheel. De ZKM sluit aan bij dat idee.'

U heeft school gemaakt met de ZKM. Maar waar liggen terugkijkend uw teleurstellingen?

‘In de academische psychologie is er naar mijn mening te weinig respect voor methoden als de ZKM, die een samenwerkingsrelatie met de cliënt beogen. Dat vind ik jammer. Daarnaast heeft de ZKM inmiddels een looptijd van dertig jaar. Ik heb daarover ook enorm veel gepubliceerd in de jaren zeventig en tachtig. Desalniettemin is de methode relatief onbekend gebleven. Maar goed, omdat er steeds weer vakgenoten zijn die er nog nooit van hebben gehoord, is de ZKM ook altijd weer nieuw!’

De ZKM is de afgelopen decennia in zeer diverse settings toegepast. Hebben die uw sympathie?

‘Dat de ZKM nog leeft en ook nog steeds doorgroeit, vind ik op zich natuurlijk leuk. Tegelijkertijd vind ik het jammer dat er nu weer psychologen zijn die van de ZKM een objectiverende, psychologische test maken door hem op de computer te zetten. Dat gebeurt dan onder het mom dat er zo een interne dialoog zou worden gestimuleerd. Toch geloof ik dat er pas echt verandering tot stand kan komen met behulp van een externe dialoog. Je gesprekspartner doet namelijk wonderen bij het ontdekken van je zelf, zeker als dat een professionele gesprekspartner is.’

**‘JE GESPREKSPARTNER
DOET WONDEREN BIJ HET
ONTDEKKEN VAN JE ZELF’**

Die behoefte aan objectiveren sluit echter wel aan bij de tijdsgeest van nu; meten is weten...

‘Dat klopt. Kijk, op zich heeft de ZKM een behoorlijk harde kant. Er zijn proef-

schriften over verschenen, die voor veel psychologen onleesbaar zijn vanwege alle psychometrie. Daarnaast moet alles in deze tijd evidence based zijn. Inmiddels zijn de effecten van de ZKM wetenschappelijk onderzocht bij slechtzienden en blinden. Uit dat onderzoek met controlegroepen blijkt overduidelijk dat mensen die de ZKM hebben gedaan met begeleiding een groter welbevinden hebben, meer zelfwaardering, minder depressie en een grotere acceptatie van hun handicap. Wat dat betreft zit het dus wel goed met de ZKM. Tegelijkertijd moet alles tegenwoordig ook sneller en efficiënter; daar ligt een probleem, omdat de ZKM vaak wordt gezien als een tijdsintensieve methode. Vergeleken met een test van twintig minuten is dat inderdaad zo. Maar dat geldt weer niet als je de ZKM vergelijkt met een langdurig psychotherapeutisch traject. Het ligt er dus aan waarmee je de ZKM vergelijkt.’

Deze benadering van het zelf sluit volgens u beter aan bij een samenleving die steeds complexer wordt. Hoezo?

‘Door de globalisering krijgen we te maken met tal van processen die ver over de grenzen heengaan. Ook culturen zijn niet langer van elkaar gescheiden, waardoor de interne homogeniteit van de culturen verdwijnt. Daardoor krijgen we te maken met steeds meer ik-posities die soms onderling strijdig zijn. Laatst zag ik op tv bijvoorbeeld een team voetballende Algerijnse vrouwen dat na afloop ging bidden in de moskee. Deze vrouwen moeten grote positiesprongen maken. Dat leidt bij sommigen tot innerlijke conflicten en spanningen. Als tegenreactie kiezen sommige mensen voor één centrale en sturende ik-positie die hen vastigheid en duidelijkheid verschaft. Maar

het kan ook anders. Met de dialogische vorm van de ZKM die de afgelopen tien jaar is ontstaan, kunnen mensen ook proberen hun belangrijkste ik-posities in kaart te brengen. Daarbij kunnen zij eveneens hun schaduwkanten als een ik-positie aan het woord laten. Zo doen ze meer recht aan de verschillende aspecten van het zelf en kunnen ze bruggen slaan tussen conflicterende ik-posities.’

Kun je de ZKM op dezelfde manier toepassen bij werknemers die in steeds meer verschillende rollen moeten kunnen functioneren?

‘Inderdaad, zeker als je de ZKM in zijn dialogische vorm toepast. Dan is die methodiek bij uitstek geschikt voor het vergroten van de rolflexibiliteit die tegenwoordig verlangd wordt van werknemers. Onlangs is er overigens ook een nieuwe vorm van de ZKM voor teams ontworpen: de TKM. Collega’s vertellen elkaar daarbij hoe zij in hun werk staan, als lid van het team en als individu. Juist degenen die afwijken in een team kunnen een belangrijke innoverende werking hebben op het team als geheel. Deze nieuwe vorm van de methodiek wordt op dit moment uitgebreid onderzocht en gevalideerd in een proefschrift.’

Op pagina 12 tot en met 14 in deze Loopbaan vertelt Harmina Visser over de toepassingen van de ZKM.

Reageren op dit artikel? Stuur een e-mail naar Jouke Post: j.post@ldc.nl