

Essay This is me! – Eugène Mikoën

Creëer en ontwikkel jouw zelfbewustzijn

Een mooie anekdote betreft dit onderwerp vond plaats in de kantine van de Universiteit van Tilburg. Samen met twee vriendinnen, waarvan er één een (stereo-)typisch Nederlands uiterlijk heeft, stond ik in de rij. Bij het afrekenen van onze lunch stond ik toevalligerwijs in het midden. Haast vanzelfsprekend wordt de Nederlandse vriendin in het Nederlands aan gesproken, wanneer ik aan de beurt ben wordt ik in het Engels te woord gestaan. De vriendin na mij wordt weer in het Nederlands aangesproken. Zonder hierbij al te lang bij stil te staan is het best grappig dat dit plaatsvond. Deze vorm van discriminatie is vergeleken met andere voorbeelden niet al te heftig, desalniettemin is er wel sprake van discriminatie. Aan de hand van deze anekdote zou ik wel willen starten met de notie dat discriminatie per definitie plaatsvindt, onder welke vorm dan ook. Hoe je het went of keert, je kan er niet omheen. Het zit zelfs in de natuur van het brein, ofwel het brein maakt gebruik van categorieën. Wanneer het brein categoriseert, ‘versimpelt’ het de complexe wereld om ons heen.

Met die notie zou ik voorop willen stellen dat discriminatie onontkoombaar is. Het wegcijferen van discriminatie, is net zo wrang als het ontkennen dat de wereld rond is. Net zoals ons brein deze handeling nodig heeft staat het inherent vast dat wij het als mens nodig hebben. Hetgeen ik hieraan des te meer zou willen toevoegen is dat je dit begrip vanuit verschillende perspectieven zou kunnen bekijken, en ik hier tevens oprecht voor pleit. Wanneer je jezelf hiervan bewust maakt, zorg jij er zelf voor dat je de grenzen van de categorieën die jouw brein vaststelt flexibel worden. Anders gezegd, de hokjes gevormd door het hokjes-denken worden niet met bakstenen gebouwd, maar met rieten stokken.

Natuurlijk vergt het enige tijd om jezelf en anderen hiervan bewust te maken, en daar gaat het ‘m nu juist om met het beantwoorden van deze vraag/stelling. Tegelijkertijd is dit nu net het punt hoe ik deze vraag zou willen ontleden, zodat dit essay met deze

zelfde ontlede stukken kan worden beantwoord of zelfs opnieuw naar kan worden gekeken.

Ga bewust door het leven

Tegenwoordig zie je veel termen als duurzaamheid, bio, groen, en bewust leven om je heen. Al deze termen vallen onder een paraplu, die van het bewuste, onbewuste, gekoppeld middels het bewustzijn. Vanuit mijn achtergrond in de sociale psychologie betekent deze term – bewustzijn – voor mij persoonlijk veel meer, waarbij het tevens een grotere lading kent dan voor een gemiddelde Nederlander. Dit komt onder meer doordat er naast de semantische lading het tevens een filosofische lading draagt. Wanneer je opgroeit in twee culturen, laten we dit bi-cultureel noemen, neem je beide culturen automatisch, onbewust, vanzelfsprekend in je op. Zonder er bij stil te staan verrijk je jezelf met meerdere invloeden tegelijkertijd. Net zoals jouw brein categorieën creëert om het simpel te maken en te houden, probeer jij dat ook door beide culturen een plaats (i.e. categorie) te geven. Wat je ontdekt, misschien zelfs opvalt, is dat dit helemaal geen makkelijk klusje is. Dit karweitje blijkt niet te slagen zonder enige arbeid te verrichten. Tijdens jouw jeugd ervaar je dat het een zogenaamde frictie, wellicht zelfs spanning te noemen(?), oplevert om deze invloeden een plekje te geven. De bi-culturele waarde van jouw jeugd begint hierdoor een negatieve connotatie te krijgen, omdat dezelfde spanning teveel energie opslurpt en aandacht opeist, waardoor de positieve waarde van het opgroeien in twee culturen wegsijpelt.

Dat het gebeurt is geen ramp, en zal ook zeker niet het einde van de wereld betekenen. Wat ik wel belangrijk vind aan te wijzen is de veerkracht en doorzettingsvermogen die je mede ditgeen kan ontdekken, zodat je tevens een les hieruit kunt trekken. Dit allen zou je kunnen verkrijgen door jezelf ervan bewust te maken wát er zich heeft afgespeeld én waarom het heeft plaatsgevonden. Zodoende met betrekking tot dit onderwerp zie ik parallellen met de dichotomie introversie-extraversie die ik vanuit mijn eigen persoonlijke ervaring graag zou willen uitdragen.

Erken de dichotomie

Een saillant detail is dat ik van nature een introvert persoon ben, waarbij ik zou willen benadrukken introversie niet te verwarren met verlegenheid of zelfs terughoudendheid, alhoewel dit eigenschappen kunnen zijn die er onderdeel van uitmaken. Een groot rolmodel in mijn leven is zeer zeker mijn broer te noemen. Zonder dat hij het zou kunnen, of willen, toegeven is hij een natuurlijk extravert persoon. Althans, niet zo zeer in de betekenis van het begrip dat hij graag in het middelpunt staat noch de aandacht van anderen opeist. Het is eerder dat ik het zou verwoorden in een natuurlijk charisma dat om hem heen hangt (wat wellicht juist zijn extraversie naar buiten draagt), en hier zeker gebruik van maakt. Nu zou je het je kunnen voorstellen dat wanneer je een rolmodel hebt die eigenlijk totaal tegenovergesteld is aan jou er een kloof ontstaat – in de psychologie wordt dit liefkozend ‘dissonantie’ genoemd. Dit maakt het ook gek of apart te noemen om die persoon als voorbeeld te hebben. Desondanks kijk je als het broertje-van-... tegen hem op, probeer je op hem te lijken, en wellicht te evenaren. Door het streven naar deze quasi-evenaring begin je jouw natuurlijke habitat – comfortzone – te verlaten. Het gebeurt ofwel bewust; je wilt het overbruggen, dan wel onbewust; je hebt geen idee waarom je jouw zone verlaat. In retrospectief, plus zo objectief mogelijk analyserend, is dit helemaal niet slecht. Het is juist bemoedigend om uit jouw comfortzone te stappen, dan wel te verleggen, en jezelf te ontwikkelen op allerlei vlakken en gebieden. Hetgeen ik hier wel zou willen aankaarten, en zeker wil onderscheiden, is dat deze grensverlegging niet bewust heeft plaatsgevonden. Zonder erbij stil te staan lijkt het net alsof jij jezelf, jouw kwaliteiten/eigenschappen, verloochent. Wanneer deze zelfperceptie tevens een negatieve connotatie met zich meebrengt, kan deze zelfverloochening een obstakel worden voor jouw zelfontplooiing. En waarom? Puur omdat jij zo über-graag de brug wilt oversteken? Alleen vanwege het feit dat het gras aan de overkant groener is? Het gras aan de overkant is inderdaad ook groener, maar dat komt vanwege het feit dat jij de grassprietten van de overkant *schuin* waarneemt in plaats van bovenaf, waardoor het bruin van de aarde niet in jouw perceptie voorkomt ;-). Wat betekent dit? Zonder naar jezelf te kijken en jouw eigen kwaliteiten te ontdekken geef je per definitie toe aan het verlangen om naar de overkant te gaan.

Nu heb ik mijzelf, mede door dit gegeven, kunnen ontwikkelen op vlakken waar ik mijzelf niet in thuis achtte. Reflecterend tot op de dag van vandaag heeft het wél z'n vruchten afgeworpen. Mindere (natuurlijke) kwaliteiten en/of eigenschappen om te buigen tot neutraal dan wel sterke eigenschappen maakte van mij een completer persoon. Dit proces van zelfontwikkeling is dan ook een continue proces dat nooit zal ophouden/stoppen. Op het moment heeft het een niveau aangenomen dat mensen die mij oppervlakkig kennen mij gekscherend een 'extravert' persoon zullen noemen.

Vind de balans, met jezelf

Het opeisen van jouw plek in de samenleving reikt zich verder uit dan etniciteit of cultuur alleen. Bekijk het vanuit een algemeen perspectief. Vervang bijvoorbeeld vanuit mijn beschreven ervaring de woorden intro-/extraversie en mijn broer respectievelijk met cultuur en samenleving. Worden de parallellen zichtbaar? Komen er gelijkenissen naar boven drijven? Waar het vooral om draait is dat er linkjes worden gelegd tussen twee constructen – de dichotomie. Of deze constructen nu ingevuld worden door culturen of persoonlijkheidstrekken is naar mijn mening niet geheel het allerbelangrijkst. De inhoud van de constructen zou haast irrelevant kunnen worden genoemd, zo lang er zelfbewust met de constructen wordt omgegaan. Het gaat – helaas – niet van zelf, het komt écht niet aanwaaien, en het is zeker niet makkelijk. Maar het vinden van de balans zorgt ervoor dat het besef neerstrijkt hoe de brug in elkaar steekt. Het zorgt ervoor hoe jij je manoeuvreert tussen bijvoorbeeld twee culturen. Het besef zorgt ervoor hoe jij jezelf blijft én jouw plek kan vinden in de samenleving.

Kortom, jezelf niet gek laten maken door de maatschappij, samenleving, of allerlei oordelen waar je tegenaan loopt, je niet laten kisten of uit het veld laten slaan. Weet wie jij bent, creëer een rechte rug, zodat jij vol zelfvertrouwen raakt. Je raakt zelfverzekerd, waardoor jij je comfortzone kan vergroten en zodoende grenzen verlegt. Jezelf blijven op basis van karakter en persoonlijkheid zal de ruimte bieden om te zorgen dat jij een thuisgevoel omarmt op elke vierkante meter daar waar jij je begeeft. Met andere woorden: "Het zal niet uitmaken waar jij zult staan, het is jouw plek. Jouw plek in Nederland."