

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Hoe intiem kunnen we zijn?

Bespreking van

Paul Verhaeghe (2018). *Intimiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij. ISBN 978 94 0313 9104, 256 pp., € 23,99

MAUD RIKKERS

Paul Verhaeghe publiceerde in 2018 het boek *Intimiteit*. In dit nieuwe boek staat volgens Verhaeghe zelf niet zozeer 'intimiteit in de courante betekenis — de tedere verhouding binnen een liefdeskoppel, liefst doorspekt met erotiek' centraal. Het gaat eerder over de dikwijls moeizame verhouding die wij met ons eigen lichaam hebben. En 'in ruimere zin over de verhouding tussen mij en mijzelf'.

In de dagen dat ik werkte aan deze recensie, kwamen er twee nieuwsberichten voorbij, die raken aan de thematiek van *Intimiteit*, namelijk: hoe worden wij in onszelf en in het contact met de ander beïnvloed door 'de ander' en 'de Ander'.

Bij Verhaeghe verwijst 'de ander' naar eerste verzorgende (dat wil zeggen de moeder) en belangrijke personen (hechtingsfiguren) in het leven en latere concrete anderen. 'De Ander' verwijst naar de invloeden vanuit historie, cultuur en traditie, de hedendaagse (neoliberale) samenleving en het digitale tijdperk op onszelf en in de relatie met anderen.

De nieuwsberichten kunnen opgevat worden als invloed van 'de Ander'. Het eerste bericht dat ik las betrof een waarschuwing van het OM voor *deepfakes*: menselijke vertoonde beelden worden gemanipuleerd in de (sociale) media. Dat wat je ziet is niet

echt, maar wel geloofwaardig. Het tweede bericht ging over een door popzangeres Demi Lovato geplaatste bikinifoto op Instagram waarop haar naturel benen mét cellulitis te zien zijn. Bijschrift hierbij luidt: 'Alhoewel het plaatsen van het beeld haar grootste angst is, wil zij zich niet langer schamen voor haar lichaam'.

Verhaeghe beschrijft hoe wij in onze huidige gedigitaliseerde samenleving meer en meer zijn overgeleverd aan de invloed van wat welhaast een bombardement is van beelden en boodschappen die een groten-deels onbewuste invloed hebben op het beeld van onszelf, ons lichaam en de relatie tot onszelf en de ander. Beelden en boodschappen die gevoed worden vanuit een neoliberale context met de nadruk op concurrentie, perfectie, het maximale uit jezelf halen en (steeds meer) vergaren. Als je faalt, op welk gebied dan ook, ligt het aan jezelf. Dan moet je harder je best doen, anders denken, meer sporten, diëten, meer ontspannen, enzovoort. De link met een toename van aan stress gebonden aandoeningen die tot uiting komen in het lichaam en een stoornis zoals depressie is snel gelegd. Hij beschrijft verschijnselen als het placebo- ('Ik zal behagen') en het nocebo- ('Ik zal schaden') effect, dissociatie en conversie, om de (dikwijls onbewuste) werking van ziekte of herstel bevorderende beelden en boodschappen (van de ander en de Ander) te illustreren. Hierbij staat de Ander heden ten dage steeds meer voor een vervreemdende en zelfs gemanipuleerde, onechte werkelijkheid, zoals bij het eerder aangehaalde bericht over deepfakes.

De verwijdering en vervreemding, het tegenovergestelde van intimiteit, is terug te vinden in de treffende illustratie van Mar-lène Dumas op de voorkant van het boek met de titel *How low can you go?*: Een vrouw

die zichzelf omarmt, in een voorovergebogen houding, hetgeen verkramping, pijn en eenzaamheid uitdrukt. Deze illustratie geeft de boodschap van het boek goed weer die mijns inziens tweeledig is. Want <how low can you go?> lijkt eveneens een maatschappijkritische uiting van de vraag <how low can we go?>.

Zo ontstaat met het lezen van het boek bij mij de indruk dat we er met ons allen erger aan toe zijn dan ooit, waar het intimiteit betreft. Wij raken ontwricht in onszelf, de samenleving raakt ontwricht en we worden er lichamenlijk en geestelijk ziek van. Deze onheilsboodschap roept bij mij de vraag op of de mensheid er in ieder tijdsgewricht niet beter of slechter aan toe is geweest? Met meer of minder veilige hechtingrelaties, opgelopen trauma's en al dan niet concrete beelden en boodschappen met een versturende werking. Of deze nu verkregen zijn via religies, Victoriaanse opvattingen, de jaren-zeventig-ideologie of via praatjes bij de dorpspomp of de plaatselijke bakker. Het boek eindigt met een hoopgevender boodschap, waarbij Verhaeghe toewerkt naar een holistische visie. In die visie komen we voorbij lichaam en geest als aparte entiteiten. Hij bespreekt hoe wij meer afgestemd kunnen raken met onszelf, wat een voorwaarde is voor intimiteit met de ander. Verhaeghe plaatst zelf de kritische noot dat dit afgestemd raken een vaag begrip is. Hoe voelt dat meer afgestemd raken? Hoe beschrijf je dat?

Afstemming kan volgens hem verbeteren door zelfkennis in de vorm van <top-down kennis>; vanuit het denken, zoals in de vorm van wetenschappelijke inzichten en vormen van psychotherapie. Om vervolgens te integreren met <bottom-up> kennis; kennis vanuit het lichaam, zoals bij de uitoefening van yoga, mindfulness en meditatie.

Op zijn best beschikken we dan over lichaamde kennis, aldus Verhaeghe (zomeravondgesprek NRC, 30 augustus 2019). Gezien de door Verhaeghe beschreven alomvattendheid van de problemen rondom intimiteit, komen de besproken methodes om meer intimiteit in onszelf en met de ander te bereiken bij mij als lezer als enigszins beperkt en ook als nogal bekend hedendaags voor.

Gelukkig is het hier nog niet einde verhaal. Hij benoemt op het einde van zijn boek dat we nóg een stapje verder, voorbij lichaam en geest moeten gaan, wil er écht ruimte komen voor intimiteit. Hij pleit voor een plek voor spiritualiteit naast de wetenschap. <Onszelf leren kennen als deel van een groter geheel, samen met anderen, zal borg staan voor een betere zelfzorg die niet los gezien kan worden van zorg voor de ander. Wellicht komt er dan ook meer ruimte voor intimiteit>. Mijn indruk is dat Verhaeghe hier nog niet over uitgedacht is. Ik kijk dan ook verwachtingsvol uit naar een nieuw boek van Verhaeghe dat wat mij betreft over spiritualiteit zal gaan. En ondertussen is het bepaald hoopgevend voor de mensheid dat een belangrijke *influencer* als Demi Lovato zichzelf in natuurlijke staat mét cellulitis wil laten zien: <Dit ben ik>.

Literatuur

NRC. (2019). *Zomeravondgesprek Paul Verhaeghe en Eva Meijer*, 30 augustus.