

Het zelfbeeld van de selfie

## Vastlopen in je extreme selfies

**Dankzij digitale technieken krijgt de neurowetenschap steeds beter grip op de werking van het brein. Maar ondertussen raken we dankzij digitale media langzaam maar zeker de grip op ons zelf kwijt. Ons zelfbeeld relateert niet meer aan de wereld, maar alleen nog aan onze selfies.**

Door Patricia Pisters

Het idee van subjectiviteit en het gevoel van zelf, de vraag: 'Wie ben ik?', wordt al vele eeuwen bestudeerd door filosofen, wetenschappers en kunstenaars. Er zijn geen onomstotelijke antwoorden op de mysteries van het 'jezelf kennen'.

Een klassieke manier om ons zelfbeeld toe te eigenen, is de visuele zelfreflectie in een spiegel. Maar zoals de tragedie van Narcissus al aantoonde, geeft dit ons niet altijd de zekerheid van een innerlijk zelf; ons spiegelbeeld komt niet altijd overeen met ons innerlijke zelfbeeld, en miskenning en vervreemding zijn onderdeel van dit proces. Ook filmmakers hebben deze vraag op vele manieren benaderd. Het meest sprekende voorbeeld is waarschijnlijk Andrei Tarkovski's *The Mirror* (1975), waarin een jonge moeder zichzelf weerspiegeld ziet als oude vrouw. Zo stelt de film de vraag wat de tijd doet met ons zelfbeeld en de vervreemding van de belichaming van het zelf. Maar de temporele metafysica van Tarkovski ('Wie zijn we in verloop van de tijd?') is inmiddels vervormd tot iets anders.

We leven in een selfiecultuur, waarin we constant worden uitgenodigd om zelfbeelden te produceren en verspreiden. Het heeft een collectief narcisme normaal gemaakt, en zo is het een stuk lastiger geworden om op te vallen, om een uniek individu te zijn. Dit heeft geleid tot 'extreme selfies', die 'Ik ben er!' lijken te schreeuwen, ondanks het zeer reële gevaar waarin de maker zich bevindt. Selfie-makers vallen uit boten, lopen in ravijnen, worden aangereden door auto's en treinen, en dat loopt lang niet altijd goed af.

Ik wil het hier hebben over een andere vorm van 'extreme selfie', niet zozeer gericht op de groteske fysieke waaghalzerij die de selfiecultuur aanmoedigt, maar juist op de diepe psychologische effecten ervan. De selfie is een dominante interface geworden, die op het brein inwerkt in een krachtige feedbackloop. De documentaire *A Strange Love Affair with Ego* van Ester Gould toont dat dit soort 'externe zelfbeelden' de al bestaande visuele feedbackloop van het medium video extra versterken.

De selfie komt voort uit videotecnologie, een medium dat zich dankzij de directe feedback die het geeft bij uitstek leent voor het zelfportret – vandaar dat Rosalind Krauss video 'inherent narcistisch' noemde. Digitale beelden lijken nog sterker verbonden met onze innerlijke zelfbeelden, in die zin dat het digitale een diepere (of directere, andere) band heeft met onze neurologie. Onze huidige selfiecultuur kan dus gezien worden als een extreme vorm van dit narcistische medium.

## De egotunnel

De Duitse filosoof Thomas Metzinger betoogt in zijn boek *De egotunnel* dat het zelf niet bestaat als statisch gegeven, maar een proces is waarin we ons zelfgevoel continu vormen en hervormen. Ons innerlijke beeld van onszelf (ons zelf-model) wordt

voortdurend geproduceerd doordat we een 'tunnel door de realiteit' boren, de egotunnel. Mij gaat het niet zozeer om het normale functioneren daarvan, maar juist om de scheuren in de tunnel, in een situatie waarin de realiteit waar hij doorheen gaat meer en meer een media-realiteit is geworden.

In *A Strange Love Affair with Ego* onderzoekt Gould de vraag van het zelf via haar eigen relatie tot haar oudere zus Rowan, die een narcistische persoonlijkheidsstoornis had en zelfmoord pleegde. Gould volgt in de film verschillende meisjes in hun zoektocht naar hun identiteit, en vermengt die verhaallijnen met (geschreven) herinneringen en gedachten in een virtuele dialoog met haar zus. De film toont hoe het in stand houden van deze zelf-beelden kan verworden tot een hels proces wanneer het ego zwemt in een zee van vrijheid, waarin je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen productie en introspectie volledig uitwendig plaatsvindt.

In de hedendaagse mediacultuur kunnen we de vraag 'Wie ben ik?' schijnbaar alleen beantwoorden met spektakel, beeld, likes en kijkcijfers. Het is vergelijkbaar met wat we zien in 'Nosedive', de eerste aflevering van het recente derde seizoen van de serie *Black Mirror*. Daarin wordt een wereld geschetst waarin de maatschappij is georganiseerd aan de hand van beoordelingen. Het optimaliseren van je zelf lijkt in de digitale cultuur een burgerplicht te zijn geworden, waartoe wordt opgeroepen via slogans als "Drie stappen naar een betere versie van jezelf", "Geef jezelf een *performance review*" en "Lifehack je hersens". Wees je eigen meesterwerk.

### **Raadmachines**

Uiteraard zijn zelfvertrouwen en eigenwaarde noodzakelijke voorwaarden voor een gezonde persoonlijkheid. Er is niets mis met dit primaire narcisme; we hebben het nodig om ons goed te voelen over onszelf en een stabiel innerlijk beeld te creëren van onszelf. Maar wanneer vervormt dit zelfvertrouwen tot een bederfelijk zelfbeeld?

Onze lichamen worden continu gebombardeerd met sensaties, en onze hersenen moet omgaan met die chaotische, vaak onzekere input. Recent neurowetenschappelijk onderzoek wijst uit dat we dit doen door continu voorspellingen te doen, inschattingen over wat de oorsprong van de binnenkomende signalen zou kunnen zijn. In zijn recente boek *Surfing Uncertainty* zette Andy Clark dat proces uiteen. Hij stelt: 'We zijn geen cognitieve *couch potatoes* die lui wachten op het volgende stukje input, maar proactieve 'voorspel-veelvraters', raadmachines die continu vechten om een voorsprong te houden door te surfen op de binnenkomende golven van zintuiglijke stimulering.'

Films als *A Strange Love Affair with Ego* tonen dat de omgeving waaruit het zelf zijn signalen krijgt, inmiddels extreem zelfreflexief is geworden. We leven in een wereld waarin iedereen zijn eigen producent is, zijn eigen kapitaal, en waar het zelf constant moet worden geüpdatet. Daarom maken we continu beelden van de perfecte versie van het zelf, en die beelden worden op hun beurt feedback op het zelf. Op sociale media krijgen we onze zelf-beelden en mogelijke identiteiten telkens weer opnieuw voorgeschoteld. De film vraagt wat dit voor effect heeft op ons zelfgevoel.

Het feit dat we geen spiegelbeelden meer krijgen voorgeschoteld van onze eigen duistere kanten, of van onze ouders, komt voort uit de individualisering die werd ingezet in de jaren zestig. De bevrijding van het (psychoanalytische) spiegelbeeld van je ouders, en de bijbehorende vaststaande positie in de maatschappij, biedt enorme voordelen, zeker voor wie in een slechte positie wordt geboren. Er is een grotere vrijheid om je eigen zelf-beeld te creëren. De keerzijde van die medaille is dat we van het ene naar het

andere spiegelbeeld zappen (veelal gestuurd door de commerciële krachten van lifestyle-consumptie), en dat het moeilijker wordt om een gezonde relatie te behouden met ons eigen zelfbeeld. In een zee van vrijheid ligt eenzaamheid op de loer.

### **Waanbeelden**

Zo gaan we onze 'strange love affair' met onze ego's aan. De film toont dat achter al die beelden van onszelf die we online de wereld in slingeren, een authentieke en uiterst breekbare zoektocht schuilgaat. Het feit dat we vrij zijn (of die illusie hebben) om te worden wie we willen zijn, creëert een enorme druk om de beste te worden. Het wordt steeds moeilijker om een middenweg te vinden tussen de extremen van een megalomaan uitvergroot zelfgevoel en een minderwaardig zelfgevoel.

In deze fragiele, onzekere toestand krijgt de voorspellende werking van ons brein een keerzijde. De voorspellingen kunnen uit de hand lopen en leiden tot waanbeelden en hallucinaties – zoals bij Rowan: de film laat zien hoe zij ervan overtuigd was dat Madonna stapelverliefd op haar was. Het toont ook dat waarneming en cognitie niet zo los staan van elkaar als we ooit dachten: wat we weten en hoe we denken beïnvloed onze waarneming, die op haar beurt onze gedachten en kennis kleurt. Dat kan extreme gevolgen hebben: als je vast komt te zitten in deze feedbackloop, raak je het vermogen kwijt om je te verbinden, niet alleen met anderen maar ook met je zelf.

**Patricia Pisters** is Professor in de Mediawetenschappen, gespecialiseerd in filmstudies. aan de Universiteit van Amsterdam.