

Interview met Mieke Gerritzen over *Help Je Zelf!*

De opkomst van self-design

Door Geert Lovink

“Ben jij een testo-junkie? Ja, Nee.” “Verzin jouw eigen familie”, “Hoe geliefd ben jij?” “De dood is een design issue.” “Besta jij echt?” Een greep uit de talloze vragen en stellingen in *Help je zelf!* De Nederlandse ontwerper Mieke Gerritzen heeft een uniek, kleurrijk lees-kijkboek gemaakt over het vormgeven van het zelf. Het gaat hierbij niet louter over hoe we onszelf zien maar juist over de mogelijkheden die we volgens Gerritzen hebben om onszelf te verbeteren. Maar hoe kneedbaar zijn we en kunnen we wel echt zelf kiezen hoe we onszelf aan de buitenwereld presenteren? Tijd voor een gesprek.

Geert Lovink: Je introduceert met jouw nieuwe boek het idee van self-design. In een wereld die draait om delen en sociale media kom jij met een boek over het zelf. Wat is de voorgeschiedenis van dit boek?



Mieke Gerritzen: We kennen visual design, social design, interaction design, fashion design, graphic design, en nu hebben we ook self-design. Tot op

heden ontwerpen we vooral de wereld buiten onszelf, de tijd is nu aangebroken om naar de mens zelf te kijken als design object. Door ontwikkelingen in technologie en ons leven in de informatiesamenleving zijn we zowel fysiek als psychologisch en sociaal maakbaar geworden. Worden wie je wilt zijn is nu mogelijk, ik noem dat self-design.

Omdat we zo vaak op onze telefoon kijken, worden we voortdurend beïnvloed door het nieuws, de reclame of de berichten uit ons netwerk. Voor je het weet volg je de trends en wordt jouw leven gestuurd door informatie die jou tot keuzes verleidt die misschien helemaal niet bij je passen. Zijn jouw ideeën wel jouw ideeën? Of zijn het de beelden uit de media die jij nastreeft? Ik vrees dat we meer zelfstudie nodig hebben om manipulatie tegen te gaan en mens te zijn in deze complexe mediamaatshappij.

De invloed van media is in de afgelopen drie decennia zo enorm gegroeid dat we erin leven. Ze zijn geen extraatje in ons leven, de media zijn het leven zelf. Ik heb een lange geschiedenis in de mediacultuur. Als grafisch ontwerper in de jaren 90 heb ik de ontwikkeling meegemaakt van drukwerk naar digitaal waarbij ik de exponentiële groei van beeld in de media zag ontstaan. Ooit was het beeld exclusief van kunstenaars (schilders/fotografen/ontwerpers), nu is het beeld van iedereen. Via de beeldcultuur ontwikkelen mensen tegenwoordig hun zelfbeeld ofwel hun imago. Maar als je jezelf niet goed kent wordt jouw zelfbeeld niet door jezelf, maar door de mediakanalen om je heen gecreëerd.

GL: Is iedereen self-designer?

MG: Iedereen kan zich bij het idee van self-design wel iets voorstellen. We stappen allemaal 's morgens uit bed en besteden aandacht aan ons uiterlijk voordat we de straat opgaan. Dat zou je self-design kunnen noemen, dat is het ook, maar self-design is meer dan dat en beperkt zich niet alleen tot lichaamsverzorging. Het is de eeuwige praktijk van het onderzoek naar jezelf in een maatschappij die non-stop aan verandering onderhevig is.

Natuurlijk sta je niet helemaal blanco in de wereld, en ben je al gevormd door je afkomst, familie en het milieu waarin je in bent opgegroeid, maar zodra je volwassen bent moet je het verder zelf doen. Ik denk dat we de zelfstandigheid die ons via het onderwijs wordt bijgebracht door een beroep te leren, gecombineerd zou moeten worden met zelfstudie omdat ons complexe mediabestaan meer skills van ons vraagt dan louter professionele kennis. Self-design heb je nodig om nieuwe manieren van werken en leven te

begrijpen en toe te passen op jouw eigen leven.



GL: Is Self-design iets dat alleen relevant is in rijke landen?

MG: Rijk, arm, zwart, wit, man, vrouw, rechts, links, goed of slecht, self-design is er voor iedereen. Waar je je ook maar bevindt op de planeet, verandering blijft een feit in ieders leven, daar moet je mee kunnen dealen. Self-design is een vorm van zijn, er zijn of er willen zijn. Hoe beroerd jouw situatie ook is, ook al kun je niet veel meer dan overleven, self-design is een

vorm van bewustzijn en dat draag je altijd bij je.

Mijn boek zal niet zo snel terechtkomen in een oorlogsgebied of in de diepste krochten van het arme Afrika. Maar vooral in moeilijke situaties moeten mensen goed denken en de juiste beslissingen nemen, dat is een verantwoordelijkheid die hoort bij het leven. Self-design benadrukt deze verantwoordelijkheid die niet alleen jezelf maar ook jouw omgeving aangaat.

GL: Waarom noem je het self-design en geen zelfhulp?

MG: Zelfhulp en self-design hebben veel overeenkomsten, maar zelfhulp wordt vaak ingezet als er een probleem opgelost moet worden, of bij een gebrek in iemands leven. Self-design gaat meer over opbouwen. Jezelf ontdekken, veranderen, verbeteren of jezelf leren kennen.

Design was ooit een luxe variant van iets dat gewoon of zelfs onbelangrijk was. Een mensenleven is belangrijk, dat is overigens niet altijd zo geweest, en ik verwacht dat het ook niet altijd zo zal zijn in de toekomst. De automatiseringslag oftewel de digitale revolutie kan de mens ook fataal worden. Hij raakt langzaam ingekapseld in de door hemzelf ontworpen systeemwereld met algoritmes die ons volgen en robots die ons werk gaan doen. Self-design maakt mensen bewust van onzichtbare technologie en veranderingen die we ondergaan.



GL: Je hebt het self-design losgelaten op 30 verschillende onderwerpen. Je koos voor grote thema's van dood, seks en succes tot identiteit, angst en schoonheid. Dat is ambitieus. Het hedendaagse digitale zelf gaat veel verder dan het zelfbeeld, dan zomaar een selfie. Zelfs verder dan identiteit? Waarom zijn we nu op een punt aangekomen van de grote levensvragen?

MG: Het zijn de grote complexe thema's die momenteel heel direct op ons af komen. We leven we in een wereld vol met hyperrealiteiten zoals social distancing, politieke verdeeldheid, ongelijkheid, identiteitspolitiek, massamigratie, klimaatverandering en onzichtbare surveillance. Stuk voor stuk onderwerpen die ons allen aangaan en waar we direct of via de media dagelijks mee worden geconfronteerd, maar die we niet altijd begrijpen en of kunnen plaatsten in ons eigen leven. Dat gaat ver voorbij de selfie.

Help Je Zelf wil jou bewustmaken waarom of waarvoor je iets doet, iets koopt of iets wilt. Het boek is daarom ook een pamflet en een strijd tegen de manipulatie. In de media lijkt het leven soms een paradijs. Maar vaak is dat niet de werkelijkheid. De realiteit ligt bij jouw zelf, niet bij de belofte, de hoop en de verleiding.

Help Je Zelf benadert de grote thema's wel met humor, het doorzien van de problematiek mag ook best grappig zijn. Het boek is geen zelfhulpboek, het is ook niet wetenschappelijk of allesomvattend. Het is meer een toegankelijke vorm om mensen te laten nadenken over zichzelf.

GL: In je boek benadruk je de maakbaarheid van zowel het zelf als de samenleving. Dat is erg Nederlands. Elders wordt mensen geleerd dat ze zich moeten neerleggen en zich moeten schikken aan hun lot. Je schrijft: "Wie je bent geworden berust op een samenloop van omstandigheden die je gecombineerd hebt met eigen keuzes." Nog steeds bepaalt afkomst je sociale mobiliteit. Leest Piketty. De groter wordende ongelijkheid in de samenleving weerlegt jouw thesis. Kan self-design in die zin ook een politieke dimensie krijgen. Moeten we straks gaan vechten voor het recht op self-design?

MG: Maakbaarheid heeft over het algemeen te maken met technologische ontwikkelingen en die vinden overall plaats, ik geloof niet dat maakbaarheid in deze geglobaliseerde wereld met een paar wereldleiders die alle technologie in handen hebben nog een Nederlandse aangelegenheid is. Die tijd is voorbij. Met self-design kun je worden wie je wilt zijn in jouw wereld. Ik geloof niet dat self-design de oplossing is voor alle sociale ongelijkheid in de wereld. Het kan misschien wel bijdragen aan jouw persoonlijke gevoel en

hoe jij je gedrag en je houding ten opzichte van anderen in de samenleving ontwikkelt.

Het grootste gevaar voor de hele wereldbevolking is dat technologie onzichtbaar wordt. In die zin moeten we vechten voor het recht op self-design. Onvrede groeit en de mogelijkheid jezelf uit te spreken en op te komen waar je voor staat wordt belangrijker net nu het internet (onze uitlaatklep) aan banden wordt gelegd en controlesystemen en algoritmes de vrijheid van burgers ontnemen. Dat mensen worden gevolgd, gestuurd, verleid en betovert, terwijl ze het niet weten is een criminele aangelegenheid. De mens raakt ingekapseld in een technologisch vacuüm gestuurd door overheden en techno-monopolies. Deze ontwikkeling staat haaks op het idee van self-design. Dat soort technologie neemt mensen hun eigen keuzevrijheid af, dat is tegen menselijkheid en de grootste bedreiging voor het menszijn.

GL: Je hebt dit boek afgemaakt in 2020. In de covid periode lijkt het eindeloos kneedbare subject in het defensief te raken. Heel veel kan niet, juist niet de individuele vormen van expressie. De vrijheid van het individu is aan banden gelegd. Leidt dit tot een recessie in het self-design? Of moeten we de beperking eerder lezen als een lakmoesproef, een ultieme test, een voorbereiding op wat komen gaat?

MG: Veel mensen zitten thuis, zijn meer dan ooit op zichzelf aangewezen. Self-design kan dan juist van toepassing zijn. Ik weet niet of niet vliegen, niet uit eten, niet naar de disco een belemmering is voor de vrijheid. Sommige mensen zien het ook als bezinningsmoment. Een periode van soberheid, zelfreflectie. Minder consumeren, minder kopen. Je kunt er ook je voordeel mee doen. Het is een pauze, een pauze die misschien een bewustere maatschappij veroorzaakt. Covid verandert ons leven permanent, mijn boek gaat daar op in. Het kan niet anders.

Maar er zitten ook hele onaangename kanten aan deze pandemie. De afstand die we moeten houden tot de medemens draaft door naar ultieme preutsheid. Iemand een hand geven was een beleefdheidsvorm die we nog niet hebben kunnen vervangen. We verliezen aandacht en respect voor het fysiek, maar dat was voor de pandemie al aan de gang door tools als whatsapp. Veel mensen zoomen nu de hele dag en denken het fysieke contact ook niet meer nodig te hebben, digitaal praten wordt gewoon. Dat is nu officieel. Lichaamstaal is een belangrijk communicatiemiddel, en dat verdwijnt als we zo doorgaan. De meeste mensen ontmoeten hun geliefde

tegenwoordig via een dating app. Dat wordt nog veel erger. Flirten en versieren in het openbaar mag sowieso niet meer, dat wordt als aanstootgevend gezien.



GL: We kunnen self-design ook zien als de ultieme, geïnternaliseerde vorm van de spektakelmaatschappij. In die optiek consumeren we het self-design van anderen, van kunstenaars, celebrities en influencers. Moeten we het boek van Mieke Gerritzen kopen om te lezen hoe anderen zwoegen om zichzelf te verbeteren?

MG: Self-design past goed in de tijd, maar ik vraag me af of het een onderdeel is van de spektakelmaatschappij. Er heerst een complexe sfeer online. Het is een vorm van tijdverdrijf geworden om maar non-stop informatie op te zuigen. Wie veel door z'n telefoon swiped consumeert sowieso veel self-design van anderen. Steeds opnieuw en opnieuw. Dat is onderdeel van de massale informatieverslaving. Self-design probeert juist een beetje tegenwicht te bieden aan de beeldproductie van anderen. Concentreer je op jezelf, zou ik zeggen. Met een beetje meer self-design krijgt de mens idealiter wat meer verantwoordelijkheidsgevoel voor een respectvolle omgeving, te beginnen bij zichzelf.

Help Je Zelf is echter wel anders opgezet dan een gewoon boek met zwarte tekst op wit papier. Het boek telt 256 pagina's full colour visueel design waarbij ik gebruik maak van de beeldcultuur zoals we die kennen op internet. De kleurrijke vertelvorm lijkt misschien spektakel, want beeld glijdt normaliter beter naar binnen dan droge tekst. Maar beeld is net zo goed inhoud, alleen ervaar je het anders.

GL: Jij hebt door de decennia heen de ontwikkeling doorgemaakt van het vormgeven van andersmans boeken naar dit eerste eigen boek dat je voor een groot deel zelf hebt geschreven, citaten hebt uitgekozen en ontworpen: een integraal maakproces. Zie je dit als een emancipatie van de boekontwerper? Ik vermoed dat dit een droom is van vele boekontwerpers. Gaat het hier dus ook om het self-design van je eigen beroepsgroep? Is het denk je de droom van iedere schrijver dat ze zelf hun typografie en kleur van hun teksten bepalen?

MG: Ik ben tot het jaar 2000 grafisch ontwerper geweest en maakte veel werk in opdracht. Ontwerpopdrachten spelen nu geen rol meer in mijn leven. Ik volg mijn eigen traject dat is ontstaan vanuit mijn interesse in de wisselwerking tussen tekst en beeld en de sterke grafische beeldtaal die ik als grafisch ontwerper ontwikkelde in de jaren 90. Ik geloof dat je self-design niet op hele beroepsgroepen kunt loslaten. Self-design gaat over de zoektocht naar jezelf.

GL: Het boek staat vol met vragen, enquêtes, van simpele vragen tot lijsten met keuzes die we kunnen maken. Soms gaat het over rollen die we spelen, of producten die je leuk vindt en lijkt het op een intake formulier maar vaak is het ook serieus. Je verzamelt de antwoorden niet, die lijken er niet toe te doen, dat is wel grappig. De lezer staat in zekere zin voor een eigen spiegel. Het boek wordt zo een veilige omgeving waar we onze voorkeuren niet automatisch met anderen hoeven te delen-totdat iemand anders onze copie vindt?



MG: De meeste vragen in *Help Je Zelf* hebben de antwoorden al in zich. Het gaat hier ook niet over de toets an sich, maar over de vragen die je jezelf stelt om erachter te komen wie je wilt zijn. In zelfhulpboeken vindt je leermethodes op basis van vragen en invul oefeningen, maar ook bij bureaucratische instituties, overheden en controlesystemen moet je van alles invullen. Dan is het meestal informatie die je moet inleveren. Ik gebruik de invulmethode als metafoor in mijn boek.

Het is een fysiek boek, geen digitaal document en dus ook geen ebook. Het is een schetsboek voor jezelf. Dit boek hoeft je met niemand te delen. Iemand anders kan jouw boek vinden en bekijken, maar als je dat niet wil moet je zorgen dat je het niet laat rondslingeren. We moeten alles al delen van de officiële instanties en de meeste van ons doen dat ook nog eens zelfstandig op social media. Dit boek is jouw persoonlijke document. Vergelijk het met een dagboek.

GL: Zoals de titel van Jaap Tielbeke's boek al zegt, verandering begint niet bij jezelf. Ik weet dat je niet denkt dat self-design de wereld zal verbeteren. Je zult niet snel self-design guru worden. Neem je eerder het standpunt in van een objectieve trend watcher? Waar sta je zelf? Kunnen we uitzien naar

een volgend deel over wederzijdse hulp? Bestaat er volgens jou ook zoiets als social design of zitten we helemaal gevangen in de ego-centristische definitie van sociale media? Verwacht je een einde van het Ik tijdperk? Als we je boek mogen geloven staan we nog aan het begin van de exodus. We hebben nog een lange reis door de woestijn van Ik voor ons.

MG: Ik ben geen trend-watcher. Ik zal ook niet zo snel een nieuwe editie van *Help Je Zelf* maken, wel wil ik doorgaan met self-design. Het is een vorm van design waarbij we het filosofische zelf verbinden aan design, dat verdient meer onderzoek en verdieping.

Tijdens het maken van dit boek kreeg ik al kritiek van mensen om mij heen die beweerden dat we eigenlijk meer in een wij-cultuur leven gebaseerd op samenwerken en delen dan de ik-cultuur. Self-design gaat niet over de ik-cultuur, maar over het filosofische 'zelf'.

Het zelf vind ik belangrijker dan ooit, we leven in een hyper-individualistische maatschappij. Er leven meer mensen alleen dan in familieverband. Er werken meer mensen als zzp-er (alleen) dan dat er mensen werken in dienstverband. Jouw persoonlijke smaak en ideeën doen er wel toe. Als er verkiezingen zijn en je moet stemmen, dan is jouw stem er één die je bewust hebt gekozen en die pas in de tweede instantie bijdraagt aan een groter geheel. Het is self-design om te begrijpen wat jouw mening is en niet zomaar volgt wat de groep doet. Met self-design werk je niet aan het ik-tijdperk, je werkt aan een gemeenschap van bewuste mensen.

—

Mieke Gerritzen, *Help jezelf! De opkomst van self design*, Valiz, Amsterdam, 2020, bestel [hier](#). Mieke Gerritzen, *Help Your Self! The Rise of Self Design* is also available in English, please order [here](#).