

Jezelf zijn doe je niet alleen

Sanneke de Haan

Hoe doe je dat eigenlijk, jezelf zijn? Meestal gaat dat vanzelf, maar er zijn soms momenten dat je het even niet meer weet. Dat je je bijvoorbeeld afvraagt: vind ik het klimaat/financiële onafhankelijkheid/je best doen op school nu echt zo belangrijk of verkondig ik eigenlijk de mening van mijn ouders, of vrienden, of de normen van mijn sociale kring? Vooral bij ingrijpende levensbeslissingen (wel of niet scheiden, wel of geen kinderen, wel of niet deze carrière) kan de vraag opkomen ‘wie ben ik eigenlijk?’, en, daaraan gerelateerd, ‘wat voor iemand wil ik eigenlijk zijn?’. Of soms stelt je eigen gedrag je voor verrassingen: je had bijvoorbeeld nooit gedacht dat je je partner zou bedriegen, of dat je het contact met je familie zou verbreken, of dat je depressief zou worden; je dacht niet dat je ‘zo iemand’ was. Maar zie, kennelijk ben je toch ‘zo iemand’. Dan is het toch wel zaak om uit te zoeken wat dat dan betekent.

AUTHENTICITEITSSCEPSIS

Hoewel de meeste mensen het belangrijk vinden om zichzelf te zijn, roept het idee van jezelf zijn, van authenticiteit, ook de nodige hoon op. Als zelfs van fabriekskoekjes bij de supermarkt wordt beweerd dat ze een ‘authentiek karakter’ hebben, dan is het ook wel begrijpelijk dat het met het imago van authenticiteit niet best gesteld is. Een ‘zoektocht naar jezelf’ heeft de connotatie gekregen van navelstaarderij, van egocentrisme, van een rijkeluihobby waar je yogavakanties op Bali voor nodig hebt. Toegegeven, authenticiteit is ook een ingewikkeld begrip. Gaat jezelf zijn nu over je zelf zoals je dat nu bent, of gaat het om het zelf dat je zou willen zijn, je ideale zelf? Moet je ontdekken wie je eigenlijk bent, of moet je juist wat van jezelf maken? Het idee van authenticiteit lijkt bovendien te berusten op een beeld van het zelf dat inmiddels toch wel achterhaald is; een zelf dat ergens diep van binnen zit, een pure, ongerepte, onveranderlijke kern. En het lijkt daarnaast te veronderstellen dat we dat zelf ook kunnen kennen door naar binnen te kijken,

zogezegd. Maar dat is allemaal niet zo waarschijnlijk: sinds de meesters van het wantrouwen (Ricoeur, 1970) – Marx, Darwin, en Freud – is het soevereine, transparante zelf verdacht geworden en hebben we steeds meer oog gekregen voor de feilbaarheid van onze zelfkennis, en voor de rol van onze lichamen, en onze omgeving in wie we zijn en hoe we ons ontwikkelen. Met een beroep op neurowetenschappelijke experimenten wordt tegenwoordig zelfs betwist of we überhaupt wel een zelf hebben; of dat niet veeleer een door onze hersenen gefabriceerde illusie is (Metzinger, 2010). Op deze radicale positie valt een hoop af te dingen (Meijsing, 2006), maar ook als we minder radicaal zijn, is authenticiteit problematisch. Als wie we zijn mede wordt bepaald door de gegevens van ons lichaam en door onze interacties met onze omgeving, waar verwijst authenticiteit dan naar? Hoe kun je jezelf zijn als er niet zo'n onveranderlijke, innerlijke kern is waar je op kunt terugvallen? Is authenticiteit wel mogelijk voor het soort van lichamelijke, relationele wezens die wij zijn?

LICHAMELIJKE EN SOCIALE GESITUEERDHEID: EERBIEDIGE VROUWEN EN EROTISCH KAPITAAL

Vanuit fenomenologische hoek is vooral het zelf als 'denkend ding' bekritiseerd, het idee dat er een soort los zwevend intellect zou bestaan. Niet alleen is ons bewustzijn altijd bewustzijn van iets, en daarmee op de wereld om ons heen betrokken, maar ons bewustzijn is bovendien altijd het bewustzijn van een lichamenlijk en gesitueerd zelf. Daarnaast is onze praktische omgang met de wereld primair en is ons denken over die wereld daar van afgeleid (Heidegger, 1927/1999). In plaats van 'ik denk' is veeleer 'ik kan' de basis van onze interacties met de wereld (Merleau-Ponty, 1945/1997). Vervolgens hebben vooral feministische denkers er op gewezen dat de specifieke kenmerken van dat lichaam en van die omgeving nogal wat uitmaken voor wat iemand concreet wel en niet kan. Zo legde Young (1980) uit hoe meisjes door onze culturele normen over vrouwelijkheid van jongs af aan tot een andere, beperktere, omgang met de wereld gedwongen worden dan jongens. Voor meisjes

en vrouwen is het ‘ik kan’ heel vaak juist een ‘ik kan niet’: ik kan me niet op dezelfde manier vrijuit door de wereld bewegen als mannen dat doen, ik kan niet op dezelfde manier fysieke en sociale ruimte innemen, ik kan niet op dezelfde manier politieke macht uitoefenen. Niet alleen ons geslacht maakt uit voor hoe we in de wereld (kunnen) zijn, maar ook bijvoorbeeld onze seksualiteit, huidskleur, etniciteit, economische en sociale klasse, en leeftijd bepalen onze letterlijke en figuurlijke bewegingsruimte. Waar kun je hand in hand lopen of zoenen met je geliefde? Als hetero? En als homo? Wie komt er op de golfbaan? Wie mag bij een club naar binnen? Waar word je scheef aangekeken?

Het ingewikkelde is dat we zulke sociale normen over wat en wel niet hoort, mag, kan of lovenswaardig is tot op zekere hoogte internaliseren. En zie dan nog maar eens uit te maken wat wel of niet authentiek is. Een beroemd voorbeeld uit de feministische theorie is de ‘eerbiedige vrouw’ die Hill (1973) beschrijft – laten we haar Suzan noemen. Suzan is een gelukkige huisvrouw die met veel liefde en plezier haar man verzorgt en het huishouden doet. Ze koopt de kleren die hij mooi vindt, nodigt de mensen uit waar hij prijs op stelt, en vindt zijn oordeel belangrijker dan dat van haar. Ze ziet het als de taak van de vrouw om voor haar gezin te zorgen. Is het nu haar *authentieke* wens om haar leven in dienst te stellen van haar man, of heeft ze de normen van haar omgeving geïnternaliseerd en weet ze niet beter, en zou ze haar leven wellicht anders inrichten als ze wel beter wist? Het gevaar is enerzijds dat we Suzans autonomie niet respecteren en neerbuigende betweters zijn door haar als een slachtoffer van haar omgeving te zien, maar het gevaar is anderzijds dat ze misschien haar leven verdoet, dat er sprake is van schellen die van haar ogen zouden kunnen vallen.

Suzan is voor sommigen misschien een extreem voorbeeld, maar de kwestie van het internaliseren van normen is alomtegenwoordig. Neem bijvoorbeeld kledingkeuze. In hoeverre draag je wat je zelf mooi vindt en in hoeverre draag je wat door anderen mooi of passend gevonden wordt? En in hoeverre is wat je zelf mooi vindt niet eigenlijk ook al een kopie van de geldende modetrends? Of van een

ideaalbeeld van mannelijkheid of vrouwelijkheid? Het feministische tijdschrift Opzij heeft 9 februari uitgeroepen tot ‘Dag van het erotisch kapitaal’. Op die dag zouden vrouwen massaal hun erotisch kapitaal in de strijd moeten gooien. De voorkant van het tijdschrift maakt direct duidelijk wat ze onder ‘erotisch kapitaal’ verstaan: we zien een indrukwekkend décolleté, strak verpakt in een rood tuitje. In het nummer komen verschillende vrouwen aan het woord die uitleggen dat ze zich sterker voelen op hun werkvloer door hoge hakken, lippenstift, en strakke jurkjes te dragen. Ik kan me er iets bij voorstellen, het waren ook allemaal knappe, slanke vrouwen, en ze zagen er inderdaad behoorlijk intimiderend uit. De intimidatie van perfectie, van niets op aan te merken, van alles onder controle. En ze zagen er sexy uit. Sexy naar onze culturele maatstaven, sexy op een manier die de meeste mannen sexy vinden. Gooi je erotisch kapitaal in de strijd, je mag er ook wel eens voordeel van hebben dat je een vrouw bent, was de boodschap van Opzij. En natuurlijk: iedereen moet kunnen dragen wat ze willen, het is juist belangrijk dat mensen daar hun eigen keuzes in kunnen maken. Maar toch vroeg ik me af waarom je er als vrouw sexy uit zou moeten zien om je krachtig te voelen. En wat zegt dat over die werkvloer? Aan de andere kant: ik wil er zelf ook graag goed uit zien, dus misschien zou ik er wel anders over denken als ik zelf een décolleté had dat ik in de strijd zou kunnen gooien. Zo scheer ik bijvoorbeeld mijn benen en oksels omdat ik me ongemakkelijk en ‘onverzorgd’ voel als ik dat niet doe. Het was heerlijk geweest als harige benen hot zouden zijn, maar nu val je er mee op en maak je er een statement mee en daar heb ik in ieder geval niet altijd zin in.

Waar we ons comfortabel of sexy of professioneel bij voelen, is nauwelijks los te zien van de omgeving waar we in verkeren: van hoe anderen naar ons kijken. En per omgeving kan dat ook nog eens enorm verschillen: strak in het (mantel)pak val je op de Amsterdamse Zuidas niet uit de toon, maar een paar metrohaltes verder juist wel.

PARTIJDIGE REFLECTIE

Van hoe je je leven besteedt tot wat je aantrekt; je ontkomt niet aan de invloed van anderen. Dat roept de vraag op in hoeverre dat wat je wil, wat je mooi, en wat je belangrijk vindt, gevormd is door de specifieke sociaal-culturele omgeving waar je in leeft en door de mensen waar je mee omgaat. En hoe bepaal je dan wat wel en niet authentiek is, wat wel en niet bij je past? Daar komt de volgende moeilijkheid om de hoek kijken, want ook onze reflectie ontkomt niet aan onze lichamelijke en situationele bepaaldheid. De gevaarlijkste reflectie is de reflectie die zich voordoet als objectief, als neutraal, als onpartijdig. Hoeveel seksistische, discriminerende, en kolonialistische denkbeelden zijn er wel niet verkondigd onder het mom van een objectieve blik! Als er iets is wat we hopelijk van fenomenologische en feministische theorieën hebben kunnen leren, is het dat de ‘blik van nergens’, *the view from nowhere* (Nagel, 1989) niet bestaat. Daarmee hoeven we het idee van objectiviteit niet op te geven, maar het noopt wel tot bescheidenheid. En juist als we naar onszelf kijken, is bescheidenheid op zijn plaats, want juist dan spelen er al dan niet bewuste motieven mee, blinde vlekken, kantjes van onszelf die we maar liever niet onder ogen komen. Toch raden veel filosofische theorieën een vorm van reflectie aan om tot authenticiteit te komen; je moet bijvoorbeeld in navolging van Frankfurt (1988) afwegen of je je ergens of wel of niet mee identificeert, of nadenken over het verhaal dat je over jezelf vertelt (Schechtman, 2007). Het is hoe dan ook onze individuele reflectie die het verschil moet maken.

ANDEREN ZIJN NIET PER SE DE VIJAND

Zo beschouwd ziet het er niet best uit voor de haalbaarheid van authenticiteit. Wat betekent jezelf zijn nog als je door en door relationeel bepaald bent en ook nog eens niet zonder meer op je eigen zelfreflectie kunt vertrouwen? Is authenticiteit niet even achterhaald als het Romantische, 19^e eeuwse beeld van het zelf dat ze lijkt te veronderstellen?

Waar we in ieder geval van af moeten, is het idee dat we authenticiteit met een intern-versus-extern meetlat zouden kunnen bepalen, waarbij externe invloeden per definitie een bedreiging vormen van onze authenticiteit en authenticiteit op de één of andere manier met iets innerlijks verbonden is. Tot op zekere hoogte gaat het om een manier van praten. Maar het is een manier van praten die niet behulpzaam is, die terug haakt naar het achterhaalde zelfbeeld, waarbij een authentiek zelf een door de buitenwereld ongeschonden zelf is. De terechte aandacht voor het probleem van het internaliseren van normen die je beperken, zou tot de onterechte conclusie kunnen leiden dat externe invloeden per definitie slecht zijn en je van het authentieke pad afhouden. Authenticiteit, jezelf zijn, wordt nogal eens gezien als het tegendeel van je conformeren aan anderen. Een authentiek zelf gaat zijn eigen weg, in plaats van braaf de door anderen gebaande paden te volgen. Wie durft te leven gooit z'n kop in de hoogte en z'n neus in de wind, en die lapt aan zijn laars hoe een ander het vindt; want wat je zoekt kan geen ander je geven – aldus het lied 'Mensch, durf te leven!' (Witte, 1917).

Het inzicht dat we gesitueerde wezens zijn gaat juist over de *onontkoombaarheid* van het beïnvloed worden door je omgeving. We zijn altijd 'geworpen', zoals Heidegger (1927/1999) het noemde; we ontkomen er niet aan om in *een* omgeving met *een* verzameling van normen en waarden op te groeien en te leven. Zoals we er ook niet aan ontkomen om bepaalde kleren te dragen en daarmee iets uit te drukken – al was het maar dat je niet om kleding geeft. We moeten niet de vergissing maken om te denken dat we in een sociaal vacuüm wel ons vrije authentieke zelf zouden zijn. Zoals de duif van Kant (1787/1998) die tijdens haar vlucht de weerstand van de lucht voelt en zou kunnen denken dat ze nog vrijer zou kunnen bewegen in een ruimte zonder lucht. Terwijl het natuurlijk juist die weerstand is die het vliegen mogelijk maakt, in combinatie met het lichaam van de duif, haar veren, haar spieren, etcetera. Zoals de duif zonder de weerstand van de lucht niet zou kunnen vliegen, zo zouden wij onszelf niet kunnen zijn in een sociaal vacuüm.

Ons lichaam en onze gesitueerdheid maken het juist mogelijk dat we er überhaupt zijn – en ook om onszelf te zijn, zou ik willen zeggen. Het ligt voor de hand om te midden van al onze bepaaldheden naar ons denken te kijken als bron van vrijheid: we mogen dan bepaald zijn door onze (toevallige) lichamelijke eigenschappen en door de omgeving waar we toevallig in zijn opgegroeid, maar we kunnen ons wel tot deze bepaaldheden *verhouden*. Daarom vallen we er niet mee samen, daarom kunnen we een zekere vrijheid veroveren ten opzichte van al onze gegevens. Ons vermogen tot reflectie verschaft ons een ‘excentrische positie’ zoals Plessner (1928/1981) het noemt. In combinatie met de neiging om authenticiteit als iets ‘innerlijks’ te zien, is het dus niet gek dat we in de zoektocht naar ons eigenlijke zelf juist ook op dat reflectievermogen een beroep doen – met alle nadelen van dien.

Natuurlijk, soms kunnen we dingen oplossen door er in ons eentje heel hard over na te denken. Maar vaak ook niet. Vaak zijn het juist onze interacties met anderen die tot een aha! *Erlebnis* leiden. Door met anderen te praten, worden je eigen gedachten duidelijker, door de opgetrokken wenkbrauw van een vriend, realiseer je dat je jezelf voor de gek houdt, door je bewondering voor iemands opstelling word je duidelijk hoe je zelf met een conflict zou willen omgaan. En juist als het gaat om de vraag ‘wie ben ik eigenlijk?’, of ‘wat past eigenlijk bij mij?’, of ‘wat vind ik nu eigenlijk echt belangrijk?’ kan het perspectief van anderen verhelderend zijn. Want anderen kunnen onze blinde vlekken zien; de patronen in ons doen en laten die onszelf ontgaan. Wat van ‘buiten’ komt, zijn niet alleen beperkingen, maar evengoed de mogelijkheden om die beperkingen open te breken, om je anders te verhouden tot de gegevens en de mogelijkheden van het bestaan.

Het leven van Suzan gaat waarschijnlijk niet veranderen als ze in haar eentje op de bank gaat zitten reflecteren – als er al een aanleiding zou zijn om dat te gaan doen, dan komt die aanleiding vaak ook van buiten. Maar het leven van Suzan zou misschien wel veranderen als ze een buurvrouw krijgt die ze graag mag en met wie ze regelmatig iets onderneemt. Een buurvrouw die haar voorstelt om samen een

dagje weg te gaan, die haar bij het winkelen een ander soort kleren voorhoudt, en die geïnteresseerd is in wat zij vindt van dat programma dat laatst op tv was. Een buurvrouw die ook gelukkig getrouwd is, maar die op een andere manier met haar man en hun relatie omgaat. Een buurvrouw die misschien zelf een baan heeft en daar met veel enthousiasme over vertelt. Er kunnen nog zoveel manieren te zijn om je leven te leiden, je moet ze wel eerst zien en als reëel ervaren.

Datzelfde geldt ook voor inzichten over jezelf. Past je partner toch niet bij je, of is het je bindingsangst die altijd opspeelt zodra een relatie serieuzer begint te worden? Je vrienden kunnen je herinneren aan parallellen in je verleden die je zelf ontgaan waren. Hoeveel vrolijker je was voordat je die promotie op je werk had aangenomen. Dat je jezelf had voorgenomen om je minder op je kop te laten zitten door je baas. Je dierbaren zijn bovendien niet alleen belangrijk om hun perspectieven op jou en de situatie waar je je in bevindt, maar ook omdat liefdevolle relaties de veiligheid bieden om je op een andere manier tot jezelf te kunnen verhouden. Iets onder ogen durven zien, is vaak beter te doen als er ondertussen iemand lief naar je kijkt.

RELATIONELE AUTHENTICITEIT: MEER IN PLAATS VAN MINDER CONTEXT

Natuurlijk kies je uiteindelijk je eigen raadgevers (Sartre, 2003), natuurlijk ben je het uiteindelijk zelf die de knopen doorhakt, en natuurlijk kunnen je dierbaren er ook naast zitten. Juist vrienden, familie, of een partner kunnen je gevangen houden in een versie van jezelf die niet (meer) past, met hun verwachtingen en gebrek aan verwachtingen. Anderen hebben zeker niet altijd gelijk; ook een extern geweten functioneert niet altijd naar behoren. Soms is het tijd voor nieuwe vrienden. Tja, en hoe bepaal je dat dan? Gebruik je daarvoor dan niet alsnog een soort interne maatstaf?

Het is verleidelijk om dat te denken, maar als je onze relationele aard serieus neemt, is een contextloze maatstaf een onhoudbare fantasie. Bij het beoordelen van de optiek van je vrienden, leg je hun uitspraken niet langs een interne maatstaf, maar

plaats je hun opmerkingen veeleer in het perspectief van hun eigen geschiedenis. Zij kennen niet alleen jou; jij kent hen ook en je weet bijvoorbeeld over hun eigen relatieproblemen en hoe dat hun huidige perspectief op jouw situatie kleurt. Je doet bij het beoordelen van hun advies dus juist een beroep op méér context, niet op minder.

Als we relationele strategieën om onszelf te zijn omarmen, hebben we daarmee niet een nieuw fundament voor authenticiteit te pakken. Maar ook zonder onveranderlijke, innerlijke kern kunnen we meer of minder onszelf zijn: authenticiteit is evengoed voor veranderende, relationele wezens van belang. We hebben alleen een andere invulling van authenticiteit nodig. Zolang de centrale metafoor waar we authenticiteit mee begrijpen er één is van ‘intern’ versus ‘extern’, van ‘binnen’ versus ‘buiten’, kunnen we geen recht doen aan het belang van onze relaties. Dan blijft het beeld bestaan dat invloeden van buitenaf ten koste gaan van wat aan authentiek zelf bij ons van binnen zit. Maar zonder relaties blijft er juist niets van ons over. Wij zijn ‘tweede personen’ zoals Baier (1985) het noemt; een persoon zijn ‘is een relationele bezigheid’ zoals Meijnsing (2018) beargumenteert. In plaats van intern-extern zouden we authenticiteit daarom beter kunnen begrijpen langs een as van ‘eigen’ versus ‘vreemd’ (Coolen, 2014; Waldenfels, 2011): wat past bij mij en wat vervreemdt mij van mezelf?

Daarnaast moeten we ons beeld bijstellen van wat het betekent om authentiek te zijn. Als er innerlijke kern is die je kunt vinden als je maar diep genoeg bij jezelf naar binnen kijkt, is authenticiteit het eindpunt van een zoektocht, als de pot met goud aan het einde van de regenboog. Je moet even goed wroeten, maar als je jezelf eenmaal gevonden hebt, ben je klaar. Maar waarom moet je überhaupt zoeken? Was je daarvoor dan niet jezelf? En hoe ziet dat eindpunt er dan uit? Wat nou als wat je belangrijk vindt gedurende je leven verandert? Veel sceptische reacties op authenticiteit ageren tegen deze eindpunt-van-een-zoektocht voorstelling. Een behulpzamer idee is dat je in principe gewoon jezelf bent, tenzij iets je daarvan

weerhoudt. Bijvoorbeeld omdat je jezelf voor de gek houdt, of omdat je vastzit in manier van doen waar je niet uitkomt. Gedrag dat je jezelf hebt aangeleerd om in het verleden met bepaalde situaties om te gaan, kan je nu in de weg zitten. Zo beschouwd is jezelf zijn een kwestie van het opgeven of afleren van de patronen die een waarachtige omgang met jezelf en je omgeving in de weg staan. Je hoeft jezelf niets aan te leren, hooguit dingen af te leren. Dit lijkt misschien een terminologisch trucje – is jezelf iets afleren niet automatisch ook jezelf iets leren? – maar ik denk dat het wel degelijk helpt tegen de neiging om je authentieke zelf als een fata morgana aan de horizon te zien. Je bent al jezelf, alleen soms moet je je van oude mechanismen ontdoen die je er van weerhouden om te leven in overeenstemming met wat belangrijk voor je is. En daar kunnen anderen je bovendien ook nog eens bij helpen.

Jezelf zijn doe je niet alleen: wat je zoekt kan een ander je geven.

Referenties

- Baier, A. (1985). *Postures of the mind: Essays on mind and morals*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Coolen, M. (2014). Bodily Experience and Experiencing One's Body. In J. de Mul (Ed.), *Plessner's philosophical anthropology: perspectives and prospects* (pp.111-129). Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Frankfurt, H. (1988). *The importance of what we care about. Philosophical essays*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Heidegger, M. (1927/1999). *Zijn en tijd* (M. Wildschut, Trans.). Nijmegen: SUN.
- Hill, T. E., Jr. (1973). Servility and Self-Respect. *The Monist*, 57(1), 87-104.
doi:10.5840/monist197357135 %J The Monist
- Kant, I. (1787/1998). *Kritiek der reinen Vernunft*. (Nach der ersten und zweiten Originalausgabe herausgegeben von Jens Timmermann ed.). Hamburg: F. Meiner.
- Meijnsing, M. (2006). Being ourselves and knowing ourselves: An adverbial account of mental representations. *Consciousness and Cognition*, 15(3), 605-619.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.11.003>
- Meijnsing, M. (2018). *Waar was ik toen ik er niet was? Een filosofie van persoon en identiteit*. Nijmegen: Vantilt.
- Merleau-Ponty, M. (1945/1997). *Fenomenologie van de waarneming* (R. Vlasblom & D. Tiemersma, Trans.). Amsterdam: Ambo.
- Metzinger, T. (2010). *De egotunnel. Hersenonderzoek en de mythe van het zelf*. Utrecht: De Arbeiderspers.
- Nagel, T. (1989). *The view from nowhere*. New York: Oxford University Press.
- Plessner, H. (1928/1981). *Die Stufen des Organischen und der Mensch* (Vol. Gesammelte Schriften IV). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Freud and philosophy. An essay on interpretation, Ubhd-30021926 573 (Yale University Press 1970).
- Sartre, J.-P. (2003). *Het zijn en het niet: proeve van een fenomenologische ontologie*. (F. de Haan, Trans.). Rotterdam: Lemniscaat.
- Schechtman, M. (2007). Stories, lives, and basic survival: A refinement and defense of the narrative view. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, 60, 155-178.
- Waldenfels, B. (2011). *Phenomenology of the Alien* (T. Stähler & A. Kozin, Trans.). Evanston: Northwestern University Press.
- Witte, D. (1917). Mensch, darf te leven!
- Young, I. M. (1980). Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment motility and spatiality. *Human studies*, 3(1), 137-156.