

Uit 't veld

Maarten is projectleider bij een bouwbedrijf. Hij heeft tijdens een functioneringsgesprek de feedback gekregen dat hij wollig communiceert en te weinig besluitvaardig is. Maarten wil wel graag daadkrachtig zijn en helder zeggen wat hij bedoelt. Maar het lukt hem niet. Dat maakt hem onzeker en ontevreden over zichzelf. Hij volgt een aantal Voice Dialogue sessies en doet verrassende ontdekkingen. Zijn zelfbeeld zal op verschillende manieren veranderen.



Zelfbeeld en Voice Dialogue

De zelden van Maarten in beeld

.....
Judith Budde

Psychologie van de Ikken

Ons gangbare zelfbeeld is dat ieder mens uit een geheel bestaat, een Ik. In Voice Dialogue¹ gaan we ervan uit dat de mens niet uit een Ik bestaat maar uit een groot aantal verschillende Ikken, ook wel zelden of subpersonen genaamd. Iedere Ik heeft een eigen manier van doen, een eigen geschiedenis en komt op een eigen manier voor ons in actie. Sommige Ikken hebben veel invloed op ons handelen (*primaire Ikken*) en zij besturen een groot deel van ons leven. Vaak beschrijven we onszelf in termen van onze primaire Ikken, zoals Maarten zichzelf typeert als besluiteloos, aardig en verantwoordelijk. Primaire Ikken treden onder meer op als ze denken dat je gekwetst kunt worden, en behoeden je voor afwijzing, falen, dom gevonden worden, pijn en verlies. Zo probeert een Innerlijke Criticus ons door middel van zelfkritiek te beschermen tegen commentaar van de buitenwereld. En een Pleaser doet zijn uiterste best om ons te behoeden voor conflicten. In Maarten is een Wollige Ik primair geworden.

In ieder van ons zijn ook Ikken die we niet goed kennen of die we onderdrukken om afkeuring of pijn te voorkomen (*verstoten Ikken*). Zo is Maartens Besluitvaardige Ik ondergronds gegaan. Kennelijk is het voor

hem riskant om doortastend te zijn. Welke subpersonen primair worden en welke verstoten raken is per persoon verschillend en ontstaat uit een combinatie van *nature* en *nurture*. Bij de een wordt de Pleaser een primaire Ik en bij de ander wordt deze Ik juist verstoten. Door alleen naar onze primaire Ikken te luisteren komen andere Ikken in de knel. Met alle gevolgen van dien: je altijd groot moeten houden, perfectionisme, verlies van kracht of levenslust, onzekerheid, altijd aardig moeten zijn.

Het zou ons helpen wanneer we ons dit innerlijke krachten spel meer bewust zijn. Het naar jezelf kijken als bestaande uit meerdere Ikken, werkt namelijk bevrijdend en ontschuldigend. Met zo'n zelfbeeld kun je gaan ervaren dat je meer bent dan die ene Ik, waar je wellicht last van hebt maar wiens taak het al jarenlang is om voor jou op te komen. Dat geeft ook het besef dat je zelf meer regie kunt voeren. Dit is echter nog niet zo simpel, want we nemen vaak niet de tijd om echt te luisteren naar wat de verschillende kanten ons te melden hebben. En alles wat ons kwetsbaar maakt duwen we het liefste zo snel mogelijk weg. Daardoor dringen de boodschappen en gevoelens van onze Ikken niet tot ons bewustzijn door. Voice Dialogue is een veilige methode om al die innerlijke stemmen wel te horen.

In gesprek met Ikken

In een Voice Dialogue sessie gaat de bege-

¹Voice Dialogue en de Psychology of Selves werd begin jaren 70 ontwikkeld door de Californische psychologen Hal en Sidra Stone en is sindsdien door hen ontwikkeld en verfijnd. Hun methode wordt wereldwijd gebruikt in therapie, coaching en counselling.

leider (*facilitator*) letterlijk in gesprek met de verschillende subpersonen van de cliënt. Subpersonen komen onafhankelijk van elkaar aan het woord en kiezen hun eigen plek in de ruimte. De cliënt leert de eigen subpersonen aan den lijve kennen door zich er geheel en al in te verplaatsen (*identificeren*). Na een gesprekje met een subpersoon keert de cliënt terug naar het midden en maakt zich los van de subpersoon (*disidentificeren*). Niet om er afscheid van te nemen, maar om te kunnen zien en ervaren dat deze Ik slechts een kant van hem is. Zo groeit het vermogen om twee of meer innerlijke kanten van zichzelf waar te nemen, te ervaren en er tegelijkertijd niet mee samen te vallen (*Bewuste Ego*). Ook groeit het vermogen om de spanning en kwetsbaarheid die dat kan oproepen bewust te worden, te omarmen, te verdragen en te hanteren. Als een manager van de Ikken die naar alle innerlijke personeelsleden even serieus luistert, maar zelf de regie voert.

In een Voice Dialogue sessie met Maarten gaat de facilitator eerst in gesprek met zijn Wollige Ik. Die is immers sterk aanwezig. Door geïnteresseerd en respectvol met deze primaire kant te praten, kan Maarten deze Ik ervaren en onderzoeken. Het blijkt een intelligente kant te zijn die vage antwoorden begint te geven zodra Maarten verkeerde besluiten zou kunnen nemen. Wollige Ik vertelt dat Maarten een zeer autoritaire vader had die geen tegenspraak duldde. Maarten heeft tot zijn schrik gezien hoe zijn eigenge-reide oudere broer het geregeld met vader aan de stok kreeg. Dat maakte hem bang. Toen is Wollige Ik in zijn leven gekomen om Maarten te beschermen tegen dergelijke botsingen.

Nu Maarten volwassen is, is deze Ik nog steeds alert en hij voorkomt dat Maarten besluiten neemt waar zijn leidinggevende het mee oneens zou kunnen zijn.

Als Maarten zich na dit gesprekje losmaakt van zijn Wollige Ik en teruggaat naar zijn eigen stoel in het midden, is hij verrast en ontroerd. "Doe ik dat daarom?! Ik wist niet dat die kant van mij zo bang is om het verkeerd te doen!" Hijervaart voor het eerst van zijn leven compassie en dankbaarheid voor deze kant, waar hij zoveel kritiek op krijgt. En hij begrijpt waarom deze Ik niet zomaar aan de kant gaat. Hij heeft een andere kijk op deze Ik gekregen.

Tegelijkertijd ontstaat hierdoor ruimte voor een andere kant. "Ik ben het zat om steeds zo onzeker te zijn en het wordt tijd dat ik eens op mijn eigen koers vertrouw. Ik ben nu 45!", zegt Maarten. Hier is duidelijk een andere kant aan het woord en de facilitator nodigt deze kant nu uit. Deze Ik gaat op grote afstand van Maarten staan en vertelt dat hij precies weet wat hij wil en dat ook zou willen zeggen. "Maar ik kom er nooit tussen!" Hij wijst in de richting van Wollige Ik en zegt: "Hij overruled me steeds en Maarten luistert nooit naar mij." Besluitvaardige Ik blijkt helemaal niet bang te zijn om verkeerde beslissingen te nemen. "Maarten kan op mij vertrouwen!"

Terug in het midden is Maarten blij ook deze kant te hebben ervaren. Hij heeft de kracht gevoeld van zijn Besluitvaardige Ik en is nu beter in staat om zelf de regie te gaan voeren over deze twee polariteiten. Daartoe moet hij – wanneer hij besluitvaardig wil reageren – zijn Wollige Ik geruststellen, want zodra Maarten direct en duidelijk wil zijn, wordt die kant immers ongerust. Maarten laat aan zijn Wollige Ik weten dat het met die afwijzing niet zo'n vaart zal lopen. Op het werk willen zijn leidinggevende en collega's juist dat hij besluitvaardiger wordt. Hij belooft Wollige Ik dat hij bij echt belangrijke zaken zal blijven overleggen met zijn leidinggevende.

In de sessie komt tot slot ook nog een Vaderlijke Ik aan het woord die tegen Maarten zegt dat hij er goed aan doet om meer ruimte te maken voor Besluitvaardigheid. Deze subpersoon geeft hem er als het ware toestemming voor.

De facilitator waakt ervoor de subpersonen te willen veranderen of weg te sturen. Subpersonen praten ook niet met elkaar in de sessie en er wordt niet met ze onderhandeld. Subpersonen mogen blijven wie ze zijn, ze mogen wel maar hoeven niet te dimmen of in te schikken. Ze hoeven geen maatjes te worden met andere Ikken. Je kunt van een Wollige Ik immers niet vragen om helder te communiceren, want dat is niet zijn taak. Duidelijkheid en daadkracht kun je beter overlaten aan zijn Besluitvaardige Ik. En de regie is voorbehouden aan Maarten zelf.

Resultaat

Door je van je Ikken te onderscheiden ontstaat er ruimte voor het toelaten en toe-eigenen van kanten die tot nu toe geen ruimte kregen. Daardoor kun je jezelf gaan zien als iemand die keuze heeft en wel degelijk ook andere Ikken van zichzelf kan inzetten. Een dergelijk zelfbeeld leidt tot

meer zelfacceptatie en meer vrijheid van handelen.

Na een paar sessies durft Maarten in vergaderingen meer stelling te nemen en knopen door te hakken. Zijn medewerkers zijn opgelucht als ze de verandering waarnemen. Hierdoor ontspant zijn Wollige Ik. Maarten geeft aan dat zijn eigenwaarde is toegenomen en dat hij zich zekerder voelt. Hij heeft leren staan tussen tegengestelde kanten van zichzelf en heeft ontdekt wat waardevol en acceptabel is in elk van hen. Zijn beeld van zichzelf is veranderd.

Referenties

- Brugman, K., Budde, J., & Collewijn, B. (2010). *Ik (k)en mijn ikken: Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. Zaltbommel: Thema.
- Budde, J. (2014). Werken met Voice Dialogue en de Psychology of selves. *Tijdschrift voor Cliëntgerichte Psychotherapie*, 52(2), 153-163.
- Stone, H., & Stone, S. (2006). *Thuiskomen in jezelf: Voice Dialogue handboek*. Groningen: De Zaak (nieuwe editie) of de oorspronkelijke editie: *Embracing our Selves: Voice Dialogue Manual*. Springfield: Nataraj Publishing.



Judith Budde (1963) is directeur/eigenaar van Conferentie- en Opleidingscentrum het Balkon. Ze begeleidt teams en coacht directies en professionals. Ze is een van de Voice Dialogue experts in Nederland (aangesloten bij IDVA) en staat in nauw contact met Hal en Sidra Stone. Judith geeft basis- en allround opleidingen Voice Dialogue, publiceert en geeft lezingen.

www.hetbalkon.nl