

*Bewuste keuzes maken
met Voice Dialogue*



Een bus vol ikken

Herken je dit? Je staat in de boekhandel en hebt een boek in je handen. Je denkt: Leuk boek, dat ga ik kopen. Maar net als je op weg bent naar de kassa, komt er een andere gedachte op die zegt: Heb je dat nou wel nodig? Er ligt thuis nog zó'n stapel ongelezen boeken naast de bank. Ga die eerst maar eens lezen voor je weer een nieuw boek koopt. Zo'n innerlijke dialoog voeren we dagelijks vele malen met onszelf. We willen twee dingen tegelijkertijd die ook nog eens tegenstrijdig zijn. Hoe kom je nou tot een beslissing?

Interview over

KEUZES DOOR BERTY SCHAAP

In hun boek *Ik (k)en mijn ikken* nodigen Berry Collewijn, Judith Budde en Karin Brugman je uit eens op een andere manier naar jezelf te kijken en jezelf te beschouwen als een persoon die niet uit een, maar uit een heleboel ikken bestaat.

De auteurs vergelijken je persoonlijkheid met een autobus. Je verschillende ikken zijn de passagiers en jijzelf zit als chauffeur aan het stuur. Je ikken willen echter niet allemaal dezelfde richting op en hebben uiteenlopende ideeën over hoe de bus bestuurd moet worden. Zo wenst je Perfectionist dat jij uitmuntend rijdt, je Pleaser wil dat iedereen het naar zijn zin heeft en je Pusher wil zo snel mogelijk doorcrossen naar de plek van bestemming. Als deze passagiers af en toe iets van hun wensen aan jou, de chauffeur, kenbaar maken, is het nog te overzien. Zij duwen je echter geregeld opzij en nemen zelf het stuur in handen. Je keuzevrijheid wordt daardoor onmiddellijk beperkt. Zo kan het gebeuren dat opeens je Pusher op jouw chauffeursstoel zit. Die kan alleen maar tempo maken en flink gas geven. Dat is immers zijn functie in jouw leven.

Hoe ontstaan subpersonen?

Iedereen ontwikkelt subpersonen om te overleven. Dat gebeurt al vroeg in je leven. Je leert de wereld tegemoet te treden met die kanten van jezelf die er het beste voor zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt en geen gevaar loopt. Dit zijn je primaire ikken, je persoonlijke bodyguards. Het is bij iedere mens verschillend welke subpersonen primair worden. De Pleaser is ervan overtuigd dat je in gevaar komt als hij het anderen niet naar de zin maakt. De Perfectionist ziet onvolkomenheden als een risico. Voor de Pusher schuilt de dreiging in niets doen, hij wil altijd vooruit. Zo beschermt iedere bodyguard iets anders.

Sommige ikken worden verstoten

Voorelkeprimaire ik die achter het stuur van onze persoonlijkheidsbus kruipt, moet een tegenovergestelde ik, de tegenpool, naar de kofferbak worden verbannen. Dat betekent echter niet dat hij ook weg is. Integendeel, de verstoten ikken reizen als een schaduw met je mee. Hoewel de bodyguards erg hun best doen, zijn ze niet altijd succesvol in het in toom houden van hun tegenpool. De onderdrukte

Met Voice Dialogue leer je bewust keuzes te maken wanneer er sprake is van twee visies: enerzijds-anderzijds. Deze methode laat je zien dat je uit meerdere subpersonen bestaat. Je leert je verschillende ikken met hun uiteenlopende behoeften herkennen en steeds beter te managen.

Voice Dialogue is gebaseerd op de ideeën van de Amerikaanse psychologen Hal en Sidra Stone. Het heeft zich in de loop van de jaren bewezen als een uiterst effectieve methode en wordt wereldwijd in tal van landen gebruikt.

Voice Dialogue geeft niet direct oplossingen of tips. Het belangrijkste is dat je weet dat je subpersonen hebt. Het helpt je om je vrijer te voelen en jezelf meer toe te staan te zijn wie je bent en je potentie te benutten.



ikken laten zich niet altijd tegenhouden. Ze willen erkend worden en doen dat regelmatig op een manier die verstorend optreedt in je 'normale' leven. Het is met het onderdrukken van subpersonen net als met een bal die je onder water houdt: dat kost kracht. En als je even niet oplet, springt hij op een onbewaakt ogenblik toch naar boven, hoe diep je hem ook hebt weggeduwd. En dan beginnen de problemen: Het kan zomaar gebeuren dat je Pusher verlamd raakt door een burn-out en dan móet je wel gehoor geven aan de kant die op de bank wil zitten of in bed wil liggen. Of je Redelijke ik wordt ineens verblind door een enorme woede-uitbarsting van de Emotionele Zijde.

Meer weten? Kijk dan op thema.nl



DE PUSHER IN DE PRAKTIJK

Marieke leerde van haar moeder dat het belangrijk is om veel aandacht te besteden aan je kinderen. Haar vader stimuleerde haar carrière te maken. Marieke, 32 jaar oud, is inmiddels moeder van twee kinderen en werkt fulltime als jurist. Om aan alle verwachtingen te voldoen, spoort haar Pusher haar aan om zowel een zorgzame moeder als een uitmuntende juriste te zijn. Dus staat Marieke op donderdag ochtend om half zes op om traktaties voor school klaar te maken voor haar jarige dochter; komt ze op tijd thuis om een verjaardagsetentje te maken en leest ze om tien uur 's avonds nog een belangrijk juridisch rapport. Haar Pusher combineert haar verantwoordelijkheden probleemloos. Maar de subpersoon van Marieke die ook wel eens lekker wil relaxen wordt op deze manier ernstig tekort gedaan.

Het maakt je Pusher niks uit wat je doet, als je maar bezig bent. Je Pusher zorgt dat je iets in het leven bereikt, succesvol bent, waardering oogst. Hij geeft stabiliteit. Maar het risico van de Pusher kan zijn: fysieke klachten, oververmoeidheid, burn-out, gebrek aan intimiteit, gebrek aan empathie: door je taakgerichtheid heb je niet door wat zich tussen mensen afspeelt. Het effect op anderen kan zijn dat ze door jou worden opgejaagd, je dendert over ze heen en ze merken dat je niet echt aandacht hebt.

Berry Collewijn werkt al jarenlang met Voice Dialogue. Op de vraag of je vanuit een boek kunt leren hoe je Voice Dialogue toepast in het dagelijks leven antwoordt ze: 'Ja, in ieder geval de eerste stap: je bewust worden dat je verschillende kanten hebt. Weten dat je binnen relaties niet met één persoon te maken hebt, maar met meer. En beseffen dat je geen pusher bent, maar dat je er een hebt. Als je zo denkt, heb je meer keuzevrijheid. De oefeningen helpen je daarbij. Wil je er dieper op ingaan, dan is het handig een begeleider in de arm te nemen. Maar als je dit boek leest, kun je er al mee spelen.'

Tijdens je leven komen er ook nieuwe subpersonen bij. Met de primaire groep heb je leren overleven. Tot je 17e-18e red je je daar wel mee. Maar naarmate je ouder wordt, moet je soms uit een ander vaatje te tappen. Totdat ik een dochter kreeg, was ik niet zo heel erg bezig met verantwoordelijkheid. Tijdens mijn zwangerschap ontwaakte echter de Verantwoordelijke Moeder in mij. Voor die tijd was ik dol op hard rijden; daar ben ik met een kind op de achterbank mee gestopt.

En als je uit een gezin komt waarin pleasen op prijs wordt gesteld, is het in werksituaties nodig je autonome kant te ontwikkelen en assertiever te worden. Geen contact hebben met je verstoten kanten is alsof je door het leven loopt op één been terwijl je er twee tot je beschikking hebt. Je redt je er vast mee. Je bent er tenslotte aan gewend. Maar het blijft behelpen.'



Ik (k)en mijn ikken

Berry Collewijn, Judith Budde en Karin Brugman
192 blz. | € 23,50 | ISBN 978 90 5871 524 1

Donderdag 17 juni is er in Amsterdam een workshop Voice Dialogue met Berry Collewijn. Kijk voor meer informatie op www.berrycollewijn.nl.