

# Wie heeft het bij jou voor het zeggen?

*Dit artikel vertelt over de methode  
Voice Dialogue als krachtig middel  
voor de ontwikkeling van evenwichtige  
en zelfsturende professionals*

## **Veranderen: we doen wat we doen**

'Dus je wilt zaken niet meer uitstellen en beter plannen?', vraagt de trainer van de Training Persoonlijke Effectiviteit aan zijn deelnemer Janet. 'Wat ik begrijp', zegt hij, 'is dat

je ervan baalt dat je steeds loopt te stressen op het laatste moment!' Janet knikt. Terwijl de trainer haar leervraag met zwarte marker op een flip-over schrijft, voegt ze er aan toe 'Kijk, ik weet natuurlijk best wel hoe ik zaken moet structureren maar ik ga het toch niet doen!' De trainer laat de stiften zakken. 'Je gaat het niet doen?' 'Ik ben bang van niet', zucht Janet.

Een andere deelnemer de 23 jarige Mark werkt bij een IT bedrijf. Hij werkt hard en zegt nooit nee. Het komt ook niet in hem op om nee te zeggen. Hij heeft dit jaar een bovengemiddelde beoordeling gekregen. Ze zijn tevreden over hem en dat vindt hij fijn. Zijn werkgever heeft hem deze training aangeraden. Omdat hij klaagde over hoofdpijn aan het eind van de dag. Ze willen voorkomen dat hij straks uitvalt en gunnen hem dat hij zich ontspannen voelt. 'En jij?' vraagt de trainer. Mark haalt zijn schouders op. 'Als zij denken dat het goed is voor mij'. Voor hem is het onduidelijk wat hij zelf wil. Hij is er vooral op gericht zich te voegen naar wat anderen willen. Tot slot is er Esther, leidinggevende bij een grote bank. Ze heeft moeite met mensen in haar team die de hoeveelheid werk niet aankunnen. 'Hoe zo kan jij dat niet?' denkt ze dan. 'Anderen kunnen het toch ook!' Vervolgens neemt ze de taken van de medewerker over vanuit het idee: 'als ik het zelf even doe is het zo gebeurd'. Esther heeft nooit rust. Ook thuis is ze echt een regelaar. Stilzitten doet ze zelden, er is altijd wel iets te doen. Ze zou wel weer meer plezier willen ervaren maar ja..die kant die zoveel voor mekaar krijgt is ook haar visitekaartje. Het is de reden waarom ze zo snel is opgeklommen in het bedrijf.

Het zijn verschillende mensen met uiteenlopende vragen. Wat ze met elkaar gemeen hebben is dat ze allen goed functionerende professionals zijn. Ze dragen positief bij aan de organisatiedoelstellingen en de organisaties willen hen graag behouden. Ze doen wat ze doen en dat doen ze goed. Gedrag aanpassen wat hun juist succesvol maakt,



ervaren zij als een riskante onderneming. Je hoeft geen psycholoog te zijn om te bedenken wat ze anders moeten doen waardoor ze meer plezier en ontspanning kunnen ervaren. Intussen vraagt de trainer zich af: willen deze deelnemers nu wel of niet hun gedrag leren veranderen?

## **Een bus vol ikken**

Volgens de theorie van Voice Dialogue, de Psychologie van de ikken is het antwoord op deze vraag eenvoudig. De deelnemers hebben een kant in zich die wel wil veranderen en tegelijkertijd ook een kant die zich daar tegen verzet. Je bestaat namelijk niet uit een persoon maar uit een heleboel subpersonen of ikken. Deze ikken hebben elk hun eigen gedachten en gevoelens over wat goed is om te doen en dat is soms tegenstrijdig. Meestal

zijn er een paar ikken die de boventoon voeren. Zij zijn voor een groot deel verantwoordelijk voor de resultaten die je in je leven boekt. Bij Janet is de Levensgenieter er vaak. Deze genieter wil voorkomen dat Janet zich over de kopt werkt, zoals haar ouders vroeger wel deden. De Levensgenieter laat haar ontspannen. Mark heeft een goed ontwikkelde Pleaser, die oog heeft voor de verwachtingen en behoeften van anderen maar zichzelf vergeet. En bij Esther heeft de Pusher veel zeggenschap in haar leven, de subpersoon die ervoor zorgt dat ze bergen werk kan verzetten. Volgens deze Psychologie van de Ikken kun je je persoonlijkheid vergelijken met een bus. 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

**Speciaal voor leden van het NSCU: workshop Kennismaken met Voice Dialogue.** Tijdens deze avondworkshop maak je onder leiding van Karin Brugman een op een levendige manier kennis met de theorie van de 'Psychologie van de Ikken'. In een minisessie en met enkele speelse oefeningen krijg je een indruk hoe de Voice Dialogue-methode werkt en of het bruikbaar is binnen jouw praktijk.

**Wanneer:** dinsdagavond 13 september 19.00 uur – 21.30 uur

**Waar:** Hooghiemstraplein 78, Utrecht

**Kosten:** 25 euro

**Aanmelden:** door een mail met je persoonsgegevens te sturen naar [info@de-onderstroom.nl](mailto:info@de-onderstroom.nl)

de bus bestuurd dient te worden. Als de passagiers in de bus af en toe hun wensen aan jou als chauffeur kenbaar zouden 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 de chauffeursstoel zit en 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. Dit gebeurt al vroeg in je leven. Je leert de wereld tegemoet te treden met die kanten van jezelf die ervoor zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt en dat je niet voortdurend gekwetst wordt. Ze beschermen je. Zo ontwikkelde Esther een sterke Pusher. Ze had in haar jeugd, een moeder die last had van depressieve buien. Als vanzelf zorgde de Pusher van Ester ervoor dat ze, als ze uit school kwam, boodschappen deed, het huishouden draaiende hield en er 's avonds eten op tafel stond. Dankzij de Pusher lukt dat allemaal. Het leven van haar en haar jongere broertje had er een stuk minder aangenaam uitgezien als de Pusher er niet was geweest. Deze Pusher speelt, ookal is het nu minder nodig, nog altijd een belangrijke rol in Esters leven. Hij maakt zich zorgen als Esther gaat ontspannen of taken blijven liggen. Esther is zich hier echter niet van bewust.

### Sommige ikken worden verstoten

Voor elke primaire ik die achter het stuur van onze persoonlijkheidsbus kruipt moet een tegenovergestelde ik, de tegenpool naar de kofferbak worden verbannen. Dit betekent echter niet dat hij ook weg is. Integendeel, de verstoten ikken reizen, in de kofferbak van je persoonlijkheidsbus, als een schaduw met je mee. De subpersonen in de kofferbak negeren we meestal. Ze laten zich echter niet altijd tegenhouden. Ze willen ook erkend worden en doen dat geregeld op een manier die

verstoring optreedt in je dagelijks leven. Misschien is het de Autonome ik die ervoor zorgt dat Mark na afloop van een dag werken hoofdpijn krijgt?

### De Ikkenmanager

Je kunt van je Pleaser niet verwachten dat hij assertief gaat optreden. Net zomin als je van je Levensgenieter kunt eisen dat hij gedisciplineerd wordt of dat je Pusher eens lui op de bank gaat hangen. Daar zijn ze niet toe in staat en dat is ook niet hun taak. De subpersonen in ons blijven wie ze zijn met hun kwaliteiten en de dingen waar zij voor staan. Zolang we echter samenvallen met onze Pleaser, onze Perfectionist of andere subpersonen

hebben we geen keuze. Persoonlijke ontwikkeling bestaat niet uit het veranderen of wegsturen van je subpersonen maar uit het ontwikkelen van een Ikkenmanager. Deze Ikkenmanager kan zowel luisteren naar de subpersonen die de boventoon voeren als naar degene die nauwelijks opvallen en zich afzijdig houden. Hij kan omgaan met de spanning tussen de conflicterende belangen van de diverse ikken. Zo verschillen de Pusher en de Levensgenieter nogal eens van mening over wat er moet gebeuren, evenals de Pleaser en de Autonome. Hoe sterker de Ikkenmanager groeit hoe beter je wordt in het besturen van jezelf.



### Keuzevrijheid

De trainer kan Janet, Mark en Esther helpen hun Ikkenmanager te ontwikkelen. Daarvoor gebruikt hij onder andere de methode Voice Dialogue. Eerst vraagt hij welke subpersonen veel aan het stuur zitten in hun persoonlijkheidsbus. Vervolgens nodigt hij de verschillende subpersonen uit om eens plaats te nemen in de ruimte

en praat hij met de Pusher en de Pleaser, alsof het echte mensen zijn van vlees en bloed. Ze hebben allemaal een andere kijk op de wereld en een verschillende uitstraling. Ze vertellen waarom ze er zijn, waar ze bezorgd over zijn en met welk doel ze zijn gekomen. In het dagelijks leven praten de verschillende subpersonen allemaal door

elkaar heen. Je kunt er geen touw aan vastknopen. Door naar hen afzonderlijk te luisteren krijg je informatie die normaal gesproken onverstaanbaar blijft. Voor de deelnemers is het een indrukwekkende ervaring. Janet, Mark en Esther realiseren zich hoe belangrijke deze subpersonen voor hen zijn. Met behulp van de Voice Dialogue methode leren de deelnemers hun verschillende ikken kennen en zich van hen te los te maken. Voor de Pleaser is 'nee' zeggen overkomelijk maar voor Mark niet. Hij is geen Pleaser, maar hij heeft er een. Esther merkt het nu als de Pusher het over begint te nemen. En Janet hoort de stem die ondanks dat de zon schijnt,

toch aan het werk wil. Voice Dialogue geeft niet direct oplossingen of tips. Het belangrijkste is dat je gaat zien en ervaren dat je subpersonen hebt. Daardoor vergroot je je keuzevrijheid en het helpt je jezelf toe te staan te zijn wie je bent en je potentie te benutten. Want geen contact hebben met je verstoten kanten is alsof je door het leven loopt op een 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.

### Boek

Karin Brugman werkt als zelfstandig opleider, trainer, coach voor De Onderstroom ([www.de-onderstroom.nl](http://www.de-onderstroom.nl)) en is samen met Judith Budde en Berry Collewijn auteur van het boek: 'Ik ken Mijn Ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue'.

*Is jouw organisatie lid van de NSCU en wil je in het bezit komen van het boek 'Ik ken Mijn Ikken; Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue'? Schrijf dan voor het novembernummer van dit magazine een recensie van ongeveer 1 A4tje in Word, over een voor de doelgroep interessant boek. Als je inzending door de redactiecommissie positief beoordeeld wordt, ontvang je het boek gratis!*

