

Voorwoord

door Hal en Sidra Stone

Met veel genoegen verwelkomen we dit nieuwe boek van Judith Budde en Karin Brugman! Ze hebben een uitstekend handboek geschreven voor coaches en andere professionals die gebruik willen maken van ons werk: Voice Dialogue en de Psychologie van de ikken.

Wij, Sidra en Hal, ontmoetten elkaar voor het eerst in 1972 en al vroeg in onze relatie begonnen we een terrein te verkennen dat we heel opmerkelijk vonden: we begonnen rechtstreeks met ikken te praten die we in onszelf en in elkaar tegenkwamen. Voice Dialogue was toen nog geen methode waarmee we mensen begeleiden, het was een manier om elkaar te leren kennen. Het ontstond niet als een middel om met disfunctioneel gedrag of pathologie om te gaan; het werd geboren in relatie tot en als antwoord op de behoefte om de verbinding met een ander mens te verdiepen. Met de ontdekking van de ikken begon voor ons een ontdekkingsreis die tot op de dag van vandaag nog steeds voortduurt.

De eerste fase van onze ontdekkingsreis bestond eruit de werkelijkheid van deze ikken te leren ervaren door het creëren van de Voice Dialogue-methode en uit te vinden hoe we die met elkaar konden gebruiken. Hoewel we beide psychotherapeuten waren, gebruikten we deze methode pas veel later met cliënten. Aanvankelijk was het alleen bestemd voor onze eigen relatie. Vanaf het begin merkten we dat er diepe verschuivingen en onverwachte veranderingen plaatsvonden, zowel in onszelf als in onze relatie. Wat waren die veranderingen, vroegen we ons af.

Het concept van het Bewuste Ego Proces ontstond geleidelijk toen we de talloze ikken ervoeren die in onszelf aanwezig waren. Er was iets nieuws nodig dat kon omgaan met deze grote hoeveelheid – vaak tegenstrijdige – ikken of energieën die in elk van ons bleek te bestaan. Zo begon het Bewuste Ego Proces het vroegere ‘Ik’ te vervangen, dat omschreef wie we dachten te zijn – de ‘Ik’ die ons leven bestuurde.

In de volgende fase begonnen we ons te realiseren dat een relatie niet bestaat uit interacties tussen slechts twee mensen, maar uit interacties tussen grote verzame-

lingen ikken die op elkaar reageren. Wij kregen dan ook een andere kijk op overdracht en tegenoverdracht toen de complexiteit van deze relationele interacties tot ons begon door te dringen. Het werken met ons eigen interactieproces verraste ons en gaf ons een nieuw inzicht in het werk dat we deden met relaties – alle relaties. Omstreeks die tijd begonnen we Voice Dialogue te gebruiken in onze eigen klinische praktijk en de resultaten waren van het begin af aan opmerkelijk.

Dit voorwoord is niet de plek om de geschiedenis van ons werk verder uiteen te zetten. Het heeft zich door de jaren heen ontwikkeld en het ontwikkelt zich voor ons nog steeds. Nu we ouder zijn, kijken we dankbaar naar de nieuwe generatie opleiders die beschikt over kennis van de ikken, over hoe je ermee werkt en die in staat is deze kennis aan anderen over te brengen. Judith en Karin zijn twee van zulke opleiders die dit ontwikkelingsproces voortzetten.

We besloten al vroeg dat we mensen niet als ‘Voice Dialogue-therapeuten’ zouden gaan certificeren. We wilden dat ons werk een ‘open source’-methode zou zijn, beschikbaar voor iedereen. We wensen dat dit werk op een creatieve manier wordt voortgezet, met respect voor het feit dat mensen verschillend zijn en op verschillende wijze leren. Bij sommige begeleiders gaat het werken met subpersonen moeiteloos en past het bij hun manier van begeleiden, bij anderen vergt het meer inspanning en er zijn er ook begeleiders bij wie het werken met Voice Dialogue niet past.

Judith en Karin hebben over dit werk een boek geschreven dat lezers de basiskennis van het Voice Dialogue-proces biedt. We hopen dat dit het begin zal zijn van jouw eigen ervaring met de Psychologie van het Bewuste Ego Proces. We hopen dat het je blik verruimt en dat je open staat voor het avontuur dat voor je ligt als je aan dit werk begint.

In een van onze favoriete sprookjes, *De Fee van de Dageraad*¹, wil een jonge held het koninkrijk van zijn vader verlaten om het magische water van de Fee van de Dageraad te zoeken. Op de grens van het koninkrijk staat echter een twaalfkoppige reuzedraak die verhindert dat mensen het rijk verlaten. Onze held bereidt zich voor om de draak met zijn zwaard te lijf te gaan, maar zijn magische paard stopt hem en vertelt hem dat het niet zijn opdracht is om met de draak te vechten, maar om het magische water te vinden. Dat kan alleen maar nadat hij het koninkrijk verlaten heeft. Dat is wat hij moet onthouden. Zijn taak is niet om met de draak te vechten, maar om eraan voorbij te gaan. Er zullen onderweg genoeg draken zijn, maar eerst moet hij het gesloten rijk van de bekende wereld verlaten.

In Voice Dialogue is dat het moment wanneer je de primaire ik of de verzameling primaire ikken ontdekt, die bepaalt wie je bent. Je ontdekt de 'ik' – of de vele 'ikken' – waarmee je geïdentificeerd bent geraakt. Zij zijn onze 'bekende koninkrijken'. Als je je kunt losmaken van deze primaire ikken zodat ze je leven niet langer bepalen, dan kun je op zoek gaan naar wat buiten je bekende wereld ligt. Dat is het gevoel van avontuur dat wij jullie allen toewensen!

Sidra Stone, PhD en Hal Stone, PhD
Albion, Californië

Inhoud

Inleiding en opzet van dit boek	17
Hoofdstuk 1 De geschiedenis van Voice Dialogue	23
De mens als een verzameling subpersonen	23
De grondleggers: een ontmoeting tussen dr. Hal Stone en dr. Sidra Winkelman	27
De ontdekking	29
Het ontstaan van een theorie: de Psychologie van de ikken	29
Het ontstaan van de Voice Dialogue-methode	31
Hoofdstuk 2 De Psychologie van de Ikken	33
Het begint allemaal met kwetsbaarheid	33
Het Innerlijke Kind	34
Primaire Ikken: beschermers van het Innerlijke Kind	35
In de schaduw: verstoten ikken	39
In de knel	42
Het Innerlijke kind groeit niet op	44
Je primaire en verstoten ikken omhelzen	46
Hoofdstuk 3 De essentie van de Voice Dialogue-methode	47
Wat is het Bewuste Ego Proces?	47
Transformatie op drie niveaus	50
<i>Niveau 1: Subpersonen leren kennen</i>	50
<i>Niveau 2: Het Gewaarzijn activeren</i>	50
<i>Niveau 3: In het midden vertoeven: het Bewuste Ego Proces</i>	51
Een voorbeeld: Mariëlle	52
<i>Niveau 1: Subpersonen leren kennen</i>	52
<i>Niveau 2: Het Gewaarzijn activeren</i>	55
<i>Niveau 3: In het midden vertoeven: het Bewuste Ego Proces</i>	56
Wanneer (niet) met Voice Dialogue werken?	58
Hoofdstuk 4 Faciliteren: de opbouw van een sessie	61
De intake	61
Hoe introduceer je Voice Dialogue?	63
De stappen van een Voice Dialogue-sessie	66

Hoofdstuk 5	Faciliteren: het proces	79
	Subpersonen ontmoeten: identificeren	80
	<i>De doelen</i>	80
	<i>De houding van de facilitator</i>	80
	<i>De aanpak van het gesprek met een subpersoon</i>	82
	<i>Wat kun je nog meer tegenkomen in een sessie?</i>	103
	Ontwikkelen van een Bewust Ego Proces: disidentificeren	106
	<i>De doelen</i>	106
	<i>De aanpak van het gesprek met de middenstoel</i>	108
	Werken met het Gewaarzijn: observeren	116
	<i>De doelen</i>	117
	<i>De aanpak van het gesprek vanuit het Gewaarzijn</i>	118
	Persoonlijk leiderschap: het Bewuste Ego Proces versterken	122
Hoofdstuk 6	Werken met verschillende soorten ikken	125
	Primaire ikken	126
	<i>Primaire ikken herkennen</i>	126
	<i>Faciliteren van een primaire ik</i>	129
	Poortwachters	137
	<i>Poortwachters herkennen</i>	138
	<i>Faciliteren van een poortwachter</i>	139
	Verstoten ikken	141
	<i>Verstoten ikken herkennen</i>	141
	<i>Faciliteren van een verstoten ik</i>	145
	Onontwikkelde subpersonen	150
	Innerlijke kinderen	150
	<i>Innerlijke kinderen herkennen</i>	151
	<i>Faciliteren van een Innerlijk Kind</i>	153
	De Innerlijke Criticus	161
	<i>Het ontstaan van de Innerlijke Criticus</i>	162
	<i>De Innerlijke Criticus herkennen</i>	163
	<i>Faciliteren van de Innerlijke Criticus</i>	164
Hoofdstuk 7	Werken met dromen en dagdromen	175
	Over dromen	175
	Dromen en Voice Dialogue	179
	Werken met dromen in een sessie	180
	Over dagdromen	184
	Werken met dagdromen in een sessie	186

Hoofdstuk 8 De facilitator	189
Wanneer ben je een goede facilitator?	189
Zelf gefaciliteerd worden	190
Je sensitiviteit voor energie ontwikkelen	191
Faciliteren vanuit de middenpositie	192
Bindingspatronen in een sessie herkennen	192
Balanceren tussen polariteiten	193
Vertrouw op de creatieve oplossingen van het Bewuste Ego Proces	197
Hoofdstuk 9 Voorbeelden uit de praktijk	199
Joanne	199
Yvette	210
Tot besluit	215
Literatuur	217
Noten	223
Register	229
Dankwoord	233
Over de auteurs	235
Opleidingsmogelijkheden	237

HOOFDSTUK 2

De Psychologie van de ikken

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de Psychologie van de ikken, de mensvisie die ten grondslag ligt aan de Voice Dialogue-methode. Om te begrijpen wat het Bewuste Ego Proces inhoudt, is het noodzakelijk eerst een idee te hebben over hoe subpersonen ontstaan, waarom ze er zijn en welke rol ze spelen in het dagelijks leven.

Het begint allemaal met kwetsbaarheid

Terwijl je dit hoofdstuk leest, haal je tegelijkertijd adem en klopt je hart. Dat is zo vanzelfsprekend dat je daar waarschijnlijk helemaal niet bij stilstaat. Op eenzelfde manier werkt dat ook met kwetsbaarheid. Het is er altijd, je bent voortdurend kwetsbaar zonder dat je je dat realiseert. Kwetsbaar zijn is geen keuze maar een universeel gegeven. Of je je er nu bewust van bent of niet, je bent het, al vanaf de dag van je geboorte. Wie googelt, ontdekt dat kwetsbaarheid geassocieerd wordt met gevoeligheid, broosheid, teerheid, ontvankelijkheid, maar ook met zwakte. Dat laatste is zeker niet onze opvatting. Wij zien kwetsbaarheid als het gegeven dat je 'te treffen' bent, zowel in de betekenis van 'ontmoeten' als van 'geraakt kunnen worden'. Die twee zaken hebben veel met elkaar te maken.

De Amerikaanse wetenschapster Brené Brown deed twaalf jaar lang onderzoek naar kwetsbaarheid, schaamte, perfectionisme en verbondenheid. In haar bestseller *De kracht van kwetsbaarheid* beschrijft ze haar bevindingen. Er is, zo blijkt, een sterke relatie tussen onze kwetsbaarheid en onze behoefte aan verbondenheid met anderen. Dat is niet zo gek, aangezien wij van alle levende wezens op aarde misschien wel het meest hulpeloos zijn als we ter wereld komen. Als zuigeling heb je anderen nodig om je te voeden, te verzorgen en te beschermen en dat een flink aantal jaren lang. Juist omdat we om te overleven afhankelijk zijn van anderen, is

verbondenheid essentieel voor ons voortbestaan. Het biedt ons bescherming, zodat we zijn opgewassen tegen de vele bedreigingen in ons bestaan.

Brown zegt hierover:

‘Wij zijn ervan overtuigd dat het meest beangstigende en destructieve gevoel dat iemand kan ervaren psychologisch isolement is. Dit is niet hetzelfde als alleen zijn. Het is het gevoel dat de mogelijkheid tot menselijke verbondenheid voor je afgesloten is en je niet in staat bent iets aan die situatie te veranderen.’¹⁹

Onze behoefte aan verbondenheid blijft een leven lang bestaan en we doen er alles aan om te voorkomen dat we afgewezen worden. In elke levensfase zijn de uitdagingen van het bestaan weer anders. Aan het eind van ons leven zijn we, net als in het prille begin, vaak opnieuw bijzonder afhankelijk van de zorg van anderen. Kwetsbaarheid en de behoefte aan verbondenheid zijn simpelweg biologische gegevens van ons menszijn. Wanneer we opgroeien, zoeken we permanent naar een evenwicht tussen ‘onzelf’ zijn en ons aanpassen aan de verwachtingen van onze omgeving. We zoeken antwoorden op de innerlijke strijd die bij deze zoektocht hoort. Dat is niet eenvoudig, want ‘jezelf’ zijn kan soms rekenen op afkeuring en de pijn daarvan is moeilijk te verdragen. Maar door niet ‘onzelf’ te zijn raken we de verbinding met onze essentie kwijt. In onze poging om erbij te horen en ons geaccepteerd te weten verliezen we de gewenste verbondenheid alsnog. Linksom of rechtsom: onze verbondenheid staat voortdurend op het spel. Hoe meer we ons veilig weten in onze relaties met anderen en met onszelf, des te beter zijn we opgewassen tegen wat het leven voor ons in petto heeft. Zo ontwikkelen we onze persoonlijkheid. De Psychologie van de ikken beschrijft hoe we in Voice Dialogue aankijken tegen dit ontwikkelingsproces.

Het Innerlijke Kind

In het eerste hoofdstuk vertelden we het verhaal van de jonge tijger die opgevoed werd door geiten en daardoor leerde om te blaten en gras te eten, ook al paste dat niet bij zijn ‘tijger-aard’. De tijger, zo zou je kunnen zeggen, ontwikkelde als het ware een Geiten-Ik en dankzij deze Geiten-Ik werd hij opgenomen in de kudde. Voor de Tijger in hem was er geen plek. Door zich te gedragen als een geit werd er voor hem gezorgd en zo kon hij overleven te midden van de geiten. Hij vergat dat hij een tijger was. Wij mensen ontdekken, net als de jonge tijger, al heel snel hoe we ons moeten gedragen in de omgeving waarin we opgroeien om ervoor te zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben en zo min mogelijk gekwetst te worden. Hoe gaat dat in zijn werk?

Als we geboren worden en nog klein zijn, zijn we in eerste instantie heel open en ontvankelijk. Je gedrag is nog puur en ongepolijst. Als jong kind lach, huil, krijs, ren, speel je en volg je spontaan je impulsen. 'Ik vind jou lief', 'Ik vind jou stom': het jonge kind voelt zich nog vrij om zich zo te uiten. In Voice Dialogue noemen we dit kind ons *Innerlijke Kind*. Het is verbonden met wat je uniek maakt, de essentie van wie je ten diepste bent. Als je jong bent, val je er volledig mee samen, je bént kind. Wanneer je opgroeit, blijft dit Innerlijke Kind altijd een kant van je.

Als kind draag je al je potenties nog in je. Welke van die mogelijkheden tot ontplooiing komen, hangt mede af van hoe je omgeving met je omgaat en hoe jij daarop reageert. Een deel van je gedrag wordt gewaardeerd en gestimuleerd; een ander deel wordt afgekeurd of genegeerd. Open als je bent, ben je als kind uiterst gevoelig voor deze reacties. Hoewel je praten en denken als baby nog niet ontwikkeld is, ontwaar je wel stemmingen en merk je of iets veilig is, beangstigend, fijn of juist niet. Op basis van deze fysieke en onbewuste ervaringen leer je je af te stemmen op de mensen om je heen, zodat je krijgt wat je nodig hebt en voorkomt dat je pijn ervaart. Zo ontwikkel je een persoonlijkheid, bedoeld om dat gevoelige en afhankelijke wezen dat je bent te beschermen. Dat is een noodzakelijk proces, want je hebt in het leven kracht en weerbaarheid nodig. We kunnen niet constant kwetsbaar door het leven gaan.

Dit onvermijdelijke proces van volwassen worden heeft ook een schaduwzijde. Doordat we onszelf tegen 'geraakt worden' beschermen, beperken we ook ons vermogen om de ander 'te ontmoeten'. We raken het contact met ons Innerlijke Kind gedeeltelijk kwijt, onze oorspronkelijke aanleg om onze kwetsbaarheid te tonen, intimiteit aan te gaan en spontaan en ontvankelijk te zijn. En ook ons vermogen om onze behoeften te voelen: om op te merken wanneer we bang zijn, verdriet hebben, moe zijn of naar iets of iemand verlangen. Paradoxaal genoeg moeten we eerst leren om onszelf te beschermen, om later in ons leven de vermogens van het Innerlijke Kind weer meer te kunnen toelaten.

Primaire ikken: beschermers van het Innerlijke Kind

We moeten eerst leren hoe we onze kwetsbaarheid kunnen beschermen en hoe we invloed kunnen uitoefenen op onze omgeving. Ieder van ons doet dat op een eigen wijze, gebruikmakend van de biologische en psychologische vermogens die in ons aanwezig zijn: onze talenten, fysieke aanleg, aard. We ontwikkelen bij uitstek die kanten – of subpersonen – in onszelf, die ons helpen pijn te voorkomen of in onze behoeften te voorzien. Met deze subpersonen treden we de wereld in eerste instantie tegemoet. Voor de tijger-geit was dat de Geiten-Ik, een ik die cruciaal was voor

zijn overleven. In Voice Dialogue noemen we deze zich sterk ontwikkelende kanten onze *primaire ikken*.

Wij leiden ons leven dus vanuit een aantal primaire ikken, die grotendeels verantwoordelijk zijn voor onze automatische reacties en gedrag. Als lijfwachten beschermen zij ons tegen mogelijke bedreigingen, zoals onaangename gevoelens. Zo kan een subpersoon nog voordat je het zelf in de gaten hebt, al razendsnel een grap hebben gemaakt, waardoor de sfeer die grimmig dreigde te worden toch luchtig blijft. Of een subpersoon reageert op kritiek met een nuchter: 'Nee hoor, het maakt me helemaal niet uit wat anderen van me vinden.' De primaire ikken die je kwetsbare gevoelens beschermen, doen dat vaak zo effectief, dat je überhaupt niet merkt dat je je kwetsbaar voelt. Je bent nog steeds kwetsbaar, maar je hebt dat niet of nauwelijks in de gaten en je hoeft je daar dus ook geen zorgen over te maken. Eigenlijk best prettig. Als dat niet zo zou zijn, zouden we niet in de maatschappij kunnen functioneren.

Als Thijs vroeger als kind een tennistoernooi moest spelen, zetten zijn ouders hun activiteiten opzij om hem naar sport te brengen. Ook de wensen van zijn jongere broer moesten daarvoor wijken. Wanneer Thijs een wedstrijd had, ging dat voor. Zijn vader tenniste vroeger op hoog niveau, maar moest daarmee ophouden na een knieblessure. Hij concentreerde zich nu helemaal op de tenniscarrière van zijn zoon. Als Thijs een wedstrijd had verloren, zweeg zijn vader de hele terugrit naar huis. Thijs ontzegde zich steeds meer plezierige dingen om meer tijd te hebben om te trainen. Ravotten met zijn broer of zomaar voor de gein een balletje slaan, was er niet meer bij. Hij wilde graag dat zijn ouders trots op hem waren. Thijs won steeds vaker en werd een geziene figuur op de tennisbaan. Dat gaf hem zelfvertrouwen. Wanneer zijn vader een arm om hem heen legde, als hij weer eens een prijs in ontvangst had genomen, voelde Thijs zich geweldig. In het leven van Thijs als kleine jongen, afhankelijk van zijn ouders, beschermde deze Competitieve Ik hem, als een soort bodyguard, tegen de teleurstelling van zijn vader. Geen wonder dat Thijs deze primaire ik ontwikkeld heeft. Hij heeft er immers succes en aanzien aan te danken. In plaats van teleurstelling oogst hij nu waardering.

Inmiddels woont Thijs niet meer thuis, maar is hij een academisch geschoolde en zeer succesvolle twintiger geworden. Hij tennist nog steeds op hoog niveau en is als adviseur in dienst bij een toonaangevend accountancykantoor. Topkwaliteit leveren en veel geld verdienen zijn belangrijke drijfveren van de oprichter en CEO van het bedrijf. Thijs is er als een vis in het water. Hij werkt hard, biedt zichzelf aan voor complexe projecten en zorgt ervoor dat hij zijn leidinggevende op de hoogte houdt van zijn successen. Zodra hij in de reactie van zijn baas iets van teleurstelling vermoedt, gaat hij onmiddellijk harder zijn best doen. Wanneer een collega ergens

beter in lijkt te zijn dan hij, kan hij dat niet goed hebben. Thijs droomt ervan om later partner in het bedrijf te worden en weet dat hij zich daarvoor zal moeten onderscheiden van zijn collega's. Hij is goed op weg. Afgelopen jaar haalde hij de hoogste omzet van de junior adviseurs. Daarmee won hij de jaarlijkse Award voor junioren, die tijdens de nieuwjaarstoespraak werd uitgereikt door de CEO zelf.

Welke subpersonen worden primair?

Welke subpersonen primair worden, is van persoon tot persoon verschillend. Zo schrijft Brené Brown:

‘Aan het begin van de middelbare school, het moment waarop de meesten van ons beginnen te worstelen met kwetsbaarheid (...), heb ik allerlei personages geprobeerd, van het lieve meisje met haar tactiek van presteren, perfectioneren en plezieren tot de kruidnagelsigaretten rokende dichteres, agressieve actievoerster, carrièretijger en het feestbeest. (...) Het waren voor mij een soort van harnassen die voorkwamen dat ik me te betrokken en te kwetsbaar voelde.’²⁰

Alles wat menselijk is, kan zich ontwikkelen tot een primaire subpersoon. Dat is onder andere afhankelijk van je opvoeding en socialisatie en van de ervaringen die je opdoet in het systeem waarin je opgroeit. Onder invloed van de heersende waarden en normen van een cultuur worden bepaalde subpersonen bij veel mensen primair. Zo is onze westerse samenleving sterk gericht op efficiëntie en presteren. Een groot aantal mensen ontwikkelt dan ook een Innerlijke Slavendrijver, een subpersoon die je voortdurend opjaagt en laat weten wat er allemaal nog moet gebeuren. Deze subpersoon zorgt ervoor dat je altijd druk bent en van alles tegelijk doet. Ook de Ratio-nale Denker wordt gewaardeerd in westerse organisaties. Dit is de subpersoon die logisch nadenkt en die emoties kan verklaren in plaats van zich erdoor te laten meeslepen. In ons schoolsysteem wordt al snel de Perfectionist geactiveerd, de subpersoon die fouten wil voorkomen. Ook de Pleaser komt veel voor, de subpersoon die graag wil dat relaties met anderen harmonieus blijven. Volgens de Pleaser kan dat het beste door je zo goed mogelijk te richten op wat anderen willen.

Naast maatschappelijke invloeden spelen ook biologische factoren en aanleg een grote rol. Daardoor kan het gebeuren dat bij twee verschillende mensen in een vergelijkbare situatie heel verschillende primaire subpersonen tot ontwikkeling komen. Iemand die in een groot gezin opgroeit en van nature introvert is, zal eerder een Teruggetrokken Ik ontwikkelen om zichzelf te beschermen tegen de onrust thuis. Zijn extraverte broer ontwikkelt in precies diezelfde context wellicht eerder een Uithuizige Stapper om zichzelf te beschermen. Ook bij Thijs zijn het talent om

te tennissen en het vermogen om door te zetten van doorslaggevende invloed geweest op het ontstaan van zijn primaire Competitieve Ik.

Hoe dan ook, alles wat in ons mensen aan potentie aanwezig is, kan zich ontwikkelen tot een primaire ik: een Levensgenieter, een Avonturier, een Verantwoordelijke Ik, een Clown, een Bescheiden Ik, een Vechter, een Charmeur, een Cynicus, een Voorzichtige Ik, een Overlever, een Slachtoffer, en ga zo maar door.

Het Handelend Ego

Het grootste deel van de tijd bevind je je in wat Hal en Sidra Stone het *Handelend Ego* of het *Operating Ego* noemen. Deze uitvoerende macht is een verzameling primaire ikken die je leven bestuurt. In ons boek *Ik (k)en mijn ikken*²¹ beschrijven we hoe je je persoonlijkheid kunt vergelijken met een bus vol passagiers. Deze passagiers, je verschillende ikken, hebben allemaal een geheel eigen visie op hoe deze persoonlijkheidsbus bestuurd moet worden. De primaire ikken zitten vooraan in de bus, vlakbij jou, de chauffeur. Zij hebben regelmatig de neiging het stuur van je over te nemen. Je gedrag wordt voor het grootste deel van de tijd door deze ikken bepaald. Dankzij deze ikken ben je wie je bent en ze zijn bij uitstek verantwoordelijk voor de successen die je hebt geboekt.

Hoeveel je ook aan persoonlijke ontwikkeling of Voice Dialogue doet, dit blijft zo. Het leven moet tenslotte geleefd worden en dat is precies wat het Handelend Ego doet: het leeft! Het functioneert in de hectiek van alledag en reageert op situaties en gedrag van anderen. Het woord ‘handelend’ refereert aan het feit dat het om die ikken gaat waarmee jij de wereld in eerste instantie tegemoet treedt. Dat kunnen dus ook hele stille en verlegen ikken zijn. Het Handelend Ego van Thijs bestaat uit een samenwerkingsverband van verschillende primaire ikken, waaronder Zijn Competitieve Ik en een Pusher. Zolang deze ikken zijn leven runnen, voelt hij zich sterk en succesvol. Het zijn deze subpersonen die de beslissingen nemen in zijn leven.

Miriam Dyak, facilitator van het eerste uur, schrijft hierover:

‘Wie begrijpt hoe het Handelend Ego werkt, begrijpt ook hoe het kan dat zoveel mensen eigenhandig hun stappen op weg naar geluk en succes ondermijnen. Vanuit het Handelend Ego bezien betekent succes of geluk namelijk vooral veiligheid, geborgenheid en het handhaven van de status quo.’²²

Iedere primaire ik heeft een specifieke kijk op de werkelijkheid en zijn eigen kwaliteiten. Ook heeft ieder van je ikken zijn eigen opvattingen over hoe jij je het beste

kunt gedragen. Zo vindt de Pleaser het vooral belangrijk dat alle aanwezigen het naar hun zin hebben. Hij is zorgzaam en aandachtig. De Pusher is daar niet mee bezig. Die wil gewoon dat de rit opschiet. De Competitieve Ik van Thijs ziet in iedere andere automobilist een tegenstander en rust niet voor hij die heeft ingehaald.

Dát er zich verschillende passagiers in de bus bevinden, is niet het probleem. Het probleem is dat je dikwijls niet wéét dat dit zo is. Dat je het niet in de gaten hebt wanneer er een primaire subpersoon achter je stuur is gekropen en zo de richting van jouw leven bepaalt. En dat het steeds dezelfde subpersonen zijn die het stuur van de bus grijpen. Op de achterbank van de bus en verstopt in de bagageruimte zitten nog meer passagiers, met hele andere wensen ten aanzien van de busreis.

Maar dit wordt door de primaire ikken voorin niet opgemerkt of genegeerd. Daardoor wordt je keuzevrijheid beperkt. Een Pusher kan bijvoorbeeld heel goed doorrijden en snel op de plaats van bestemming aankomen. Maar hij neemt geen pauze en is niet geïnteresseerd in wat er onderweg voor moois te zien is. Dat is niet zijn taak. Wanneer je volledig met je Pusher bent geïdentificeerd, merk je niet op dat andere kanten van jou wel behoefte hebben aan een rustpauze en aan genieten van de omgeving. Wanneer je samenvalt met een primaire ik, beperkt dat ook de manier waarop je je tot anderen verhoudt. Met een sterke Pusher heb je in principe twee manieren om te reageren op iemand met een sterke Levensgenieter. Je kunt je mateeloos ergeren aan die persoon en zelf nog meer werk verzetten. Aan die ander heb je tenslotte niks! Of je voelt je juist tot die ander aangetrokken, omdat deze je helpt om af en toe eens te genieten en je pas door die ander merkt hoe fijn dat eigenlijk is.

In de schaduw: verstoten ikken

Voor elke primaire ik die je ontwikkelt, moet een tegengestelde kant naar de achtergrond worden verbannen. Hoe sterker een primaire ik is, des te krachtiger zal zijn tegenpool moeten worden weggeduwd. Dit lot treft die subpersonen waarvan je vreest dat ze je onbemind maken, of waardoor straf en pijn je ten deel zullen vallen. Precies die kanten die vroeger werden afgewezen, raken buiten beeld.

Hoe sterker Thijs zich identificeert met zijn Competitieve Ik, hoe dieper hij de jongen die het leuk vindt om lol te maken met anderen en niet gericht is op winnen, in zichzelf wegduwt. Deze kant van hem – we noemen hem hier voor het gemak Coöperatieve Thijs – werd immers niet gewaardeerd. De Coöperatieve Ik raakt ‘dis-owned’, in het Nederlands vertaald met ‘ont-eigend’ of verstoten. Het is alsof deze subpersoon geen deel meer uitmaakt van zijn persoonlijkheid.