

# Ik ken mijn ikken

Ontdek andere kanten van jezelf  
met Voice Dialogue

Karin Brugman  
Judith Budde  
Berry Collewijn

# 1 DE PSYCHOLOGIE VAN DE IKKEN

*The voyage of discovery is not in seeking  
new landscapes but in having new eyes.*

Marcel Proust

17

## 1.1 Ieder mens bestaat uit vele ikken

Stel je voor: je loopt de boekwinkel binnen naar de afdeling psychologie en non-fictie. Je pakt *Ik ken mijn ikken* tussen de boeken uit en bladert erin. ‘Leuk boek, spreekt me aan, dat ga ik kopen,’ denk je. Maar net als je op weg bent naar de kassa, komt er een andere gedachte op die zegt: ‘Niet weer zo’n zelfhulpboek hè! Je hebt al zoveel van die ongelezen boeken thuis. Ga die nou eerst maar eens lezen voor je weer een nieuw boek koopt. En bovendien, heb je nou echt het idee dat het helpt?’

Een innerlijke dialoog die we dagelijks vele malen met onszelf voeren. Soms zeggen we letterlijk: aan de ene kant wil ik graag dit, maar aan de andere kant denk ik dat. We willen twee dingen tegelijkertijd die ook nog eens tegenstrijdig zijn. Iedereen heeft dat wel eens, het is heel normaal. Maar hoe kom je nou tot een beslissing?

We vermoeden dat de kans klein is dat je het volgende doet: je neemt een stoel in de winkel en gaat erbij zitten. Je luistert rustig naar wat de beide kanten je te vertellen hebben. Je vraagt eerst aan de ene kant: ‘Goh, waarom wil je dat boek zo graag hebben?’ Nadat je zijn motieven gehoord

hebt, richt je je tot de andere kant. Je bent benieuwd naar zijn bezwaren tegen de koop. Nadat beide kanten hun zegje hebben gedaan, bedank je beiden voor hun mening. Je erkent hun zorg en laat blijken dat je hun gevoelens snapt. En dan neem jij een besluit. Zoals een vader of moeder die luistert naar de uiteenlopende behoeften van twee kinderen en dan zelf een keuze maakt.

Nee, doorgaans beslis je niet op zo'n bewuste manier. Meestal gaan deze besluitvormingsprocessen razendsnel en onbewust en hak niet jij de knoop door, maar neemt een van beide kanten zelfstandig en automatisch een beslissing. Voor je het weet sta je al bij de kassa om het boek te kopen. Of heb je het boek teruggelegd en zie je van de koop af. Zonder dat je er bewust over hebt nagedacht.

Dat is bij de aanschaf van een boek niet zo erg. Maar wel bij beslissingen met een grotere impact op je leven.

#### **WAT ZIJN SUBPERSONEN?**

Je denkt wellicht dat *jij* het bent die je leven leidt en dat je keuzevrijheid hebt, maar eigenlijk wordt je leven geleid door die ikken die in jou het hoogste woord voeren. We noemen al deze ikken ook wel jouw *subpersonen*. Zij bepalen een groot deel van je gedrag en van hoe andere mensen je zien. Wat we ons karakter of onze persoonlijkheid noemen, is eigenlijk een verzameling subpersonen.

Stel, we vergelijken je persoonlijkheid met een bus vol ikken<sup>1</sup>. 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

---

1. De metafoor van de 'bus vol ikken' is ontleend aan het werk van de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli en wordt ook beschreven in het boek *Bezieling en kwaliteit in organisaties* van Daniel Ofman.



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 zijn functie in jouw leven.

#### ALLEMAAL STEMMEN IN MIJN HOOFD? IK BEN TOCH NIET GEK?

Soms roept het idee van subpersonen associaties op met psychische stoornissen. Dat is echter niet wat we hier bedoelen. Dat we allemaal meerdere ikken in ons hebben, is een normaal en gezond verschijnsel. Het is een gegeven van onze persoonlijkheid.

#### INVLOEDRIJKE EN MINDER INVLOEDRIJKE SUBPERSONEN

Niet al je subpersonen hebben evenveel invloed op je doen en laten. Sommige subpersonen zitten vooraan in jouw bus en treden veel op de voor-

grond. We noemen hen je *primaire ikken* of *primaire subpersonen*. Ze nemen het stuur veelvuldig van je over. Ze doen dat zó vaak, dat je het niet eens meer merkt. Misschien ben je inmiddels gaan denken dat zij de chauffeur zijn.

*Li's ouders hadden vroeger een Chinees restaurant. Ze is van jongs af aan gewend om mee te helpen. Het kwam niet in haar op om na schooltijd thuis te niks en met vriendinnen te spelen terwijl haar ouders en broer allemaal in de zaak bezig waren. Nu ze volwassen is, werkt ze nog steeds hard. Li vindt dat heel normaal. Bovendien heeft zij daardoor nu een topfunctie in het directieteam van een ziekenhuis. Zij wordt gerespecteerd en serieus genomen.*

20 Li heeft een Pusher in zich en die voert in haar de boventoon. Het is een primaire subpersoon. Of Li nou op kantoor is of een feestje organiseert, ze doet alles met enorme inzet en op volle kracht. Luieren is er voor haar niet bij. 'Zo ben ik gewoon,' denkt Li.

Andere subpersonen zijn minder op de voorgrond. Ze zitten op de achterste banken van Li's bus of soms zelfs in de kofferbak. Ze zijn er wel, maar ze ziet en hoort ze niet zo vaak. En zodra ze zich laten horen, worden ze direct overschreeuwd. We noemen dit je verstoten of onteigende subpersonen.

*Li heeft een goede vriendin, die parttime werkt en veel vrije tijd heeft. Heel af en toe zou Li wel even met haar willen ruilen. Maar die gedachte duwt ze snel weg. Haar baan kan echt niet in minder uren!*

Medepassagiers die er anders over denken, zoals bijvoorbeeld de Dromer en de Levensgenieter, hoort Li niet meer. Die zijn in de loop van haar leven steeds minder aan bod gekomen. Li weet nauwelijks meer dat ze die kanten ook heeft. Hun invloed op haar rijgedrag is gering, en dat terwijl zij net als alle anderen een zinvolle bijdrage kunnen leveren aan een fijnere busrit. 'Waarom doen ze dat dan niet?' vraag je je wellicht af. 'En, hoe komen die passagiers eigenlijk in de bus?'

## 2 SUBPERSONEN AAN HET WOORD

*Wanneer de Idealist in hem wil dat een droom realiteit wordt,  
dan komen de Diplomaat en  
de Politicus in actie om de klus te klaren.*

Tijn Touber over Robert Muller

51

### 2.1 Ontdek je eigen subpersonen

Je hebt inmiddels kennisgemaakt met het fenomeen subpersonen, primaire en verstoten ikken, en met de manager van je ikken: je Bewuste Ego. In dit hoofdstuk ga je daadwerkelijk een aantal subpersonen ontmoeten. Sommige komen uitgebreid aan het woord: de Pleaser, de Pusher, de Rationele Denker, en de Innerlijke Criticus. Dit zijn kanten die wij in onze dagelijkse praktijk als coach veel tegenkomen. Je kunt zowel plezier als last van hen hebben. Ook het Innerlijke Kind komt ruim aan bod: een kant waar veel mensen het contact mee zijn kwijtgeraakt.

Daarna beschrijven we een aantal ikken in het kort, zodat je een indruk krijgt van de veelheid aan mogelijkheden. Je zult zien dat iedere subpersoon een mens is van vlees en bloed met een eigen geschiedenis, een eigen karakter en een eigen manier van doen. Ook hun tegenpolen komen aan het woord. Als je de voorbeelden leest, zul je er veel van herkennen. De laatste paragraaf gaat over archetypische subpersonen en over de Innerlijke Patriarch.

De beschrijvingen zijn slechts schetsen. Het is nadrukkelijk niet onze bedoeling mensen in typologieën in te delen. In ieder mens zijn immers honderden unieke kanten actief.

Om een subpersoon goed tot zijn recht te laten komen, zetten we uiteen hoe hij eruit ziet als je er voor honderd procent mee samenvalt. Daardoor worden de beschrijvingen wel karikaturaal. In werkelijkheid zijn er altijd meerdere subpersonen tegelijk actief en is een ik zelden op volle sterkte aanwezig. Sommige subpersonen werken uitstekend met elkaar samen en versterken elkaar. Andere willen juist tegenstrijdige dingen en dat geeft spanning. Er zijn ikken die elkaar niet kunnen luchten of zien. Net als in het leven tussen mensen het geval is. Subpersonen kunnen mannelijk zijn, vrouwelijk en onzijdig. Voor de leesbaarheid van de tekst hebben we gekozen voor de hij-vorm.

#### **HOE KUN JE DIT HOOFDSTUK LEZEN?**

In je alledaagse leven luister je meestal niet zo bewust naar wat je primaire ikken je te zeggen hebben en al helemaal niet naar je Innerlijke Kind of je verstoten kanten. Ze praten of handelen gewoon en voor je het weet, hebben je primaire ikken het heft in handen. Voice Dialogue – letterlijk de dialoog met je innerlijke stemmen – stelt je in staat om welbewust naar iedere stem te luisteren. Je ontmoet je subpersonen en je leert ze kennen. Door dit hoofdstuk te lezen, krijg je meer inzicht in de ikken die in jou actief zijn.

Vraag je bij de beschrijving van iedere subpersoon eens af:

- Herken ik deze kant in mezelf en op welke manier?
- In welke mate luister ik naar deze subpersoon?

De subpersonen die je sterk herkent, zijn in jou waarschijnlijk primair. Krijg je van een bepaalde beschrijving de kriebels? Dan is de kans groot dat die kant in jou verstoten is.

Aan het einde van de beschrijving van iedere subpersoon staan korte opdrachten die je zelf kunt doen.

## 2.2 De Pleaser

*Ik heb het naar mijn zin als iedereen het naar zijn zin heeft.*

### **AANGENAAM KENNIS TE MAKEN: DE PLEASER**

In hoofdstuk 1 heb je al kennisgemaakt met de Pleaser, die ervan houdt om het iedereen naar de zin te maken. Als een fles wijn die nooit leeg raakt, schenkt hij je een onuitputtelijke stroom van hartelijkheid. Niets is te veel, als de ander maar gelukkig is.

### **HET ONTSTAAN VAN DE PLEASER**

Pleasers ontstaan in je vroege jeugd. Je eerste lachje wordt met groot enthousiasme ontvangen. Lachen en lief zijn loont. Je krijgt er aandacht mee en geborgenheid. Je bent nog te klein om het met je verstand te begrijpen, maar je voelt wel loepzuiver hoe prettig dat is. Zo leer je al jong te anticiperen op de noden in je omgeving. Als je omgeving stimuleert dat jij inschikkelijk, aardig en gemakkelijk doet, kun je er gif op innemen dat er een Pleaser in je geboren wordt. Zolang jij de behoeften van de mensen om je heen vervult, is iedereen ook lief voor jou. Of, als je het slechter hebt getroffen, kan je Pleaser tenminste voorkomen dat je boze blikken, klappen of straf krijgt. Je Pleaser ziet het als zijn persoonlijke verantwoordelijkheid om te garanderen dat er van je gehouden wordt en dat je niet in de steek gelaten wordt.

Afhankelijk van het land waar je opgroeit, worden Pleasers meer of minder gewaardeerd. In veel culturen is het heel normaal, of zelfs de norm, dat je eerst aan een ander denkt en dan pas aan jezelf. Met name vrouwen zijn van oudsher gestimuleerd om zorgzaam te zijn en zichzelf weg te cijferen.

Zo niet, dan wordt ze al snel gezien als bitch. Tegelijkertijd wordt er, met name in Westerse landen, in toenemende mate van vrouwen verwacht dat ze ook assertief en onafhankelijk zijn. Je Pleaser vindt dat verwarrend: 'Ben ik nou wel of niet welkom?'





### DE PLEASER IN DE PRAKTIJK

Gerard, systeembeheerder, heeft een invloedrijke Pleaser. Als die het voor het zeggen heeft, ziet Gerards werkdag er ongeveer zo uit.

*Op kantoor aangekomen, zwaait Gerard in het voorbijgaan naar de receptioniste en roept 'Drukke dag vandaag?' Op de gang helpt hij zijn zwangere collega Barbara: 'Hé meid, geef mij die zware ordners maar. Waar moeten ze heen?' Eenmaal op zijn werkplek gaat de telefoon. Collega Pierre heeft een vastgelopen computer. Gerard gaat stante pede naar hem toe. Pierre werkt immers aan een urgente notitie. Gelijk tackelen, dat probleem! Bij de koffiecorner haalt hij koffie voor zichzelf en voor Pierre. Voor Pierre, zoals hij weet,*

*zonder melk en suiker. Na dit klusje gaat Gerard snel de storingen oplossen die er nog liggen van gisteren. Maar hij wordt nog een keer of wat weggeroepen, voor nieuwe technische problemen en gaat daar direct heen. Dat levert wel eens gemopper op van mensen die al aan het wachten zijn. Gerard trekt zich dat soort reacties erg aan. Hij wil niemand teleurstellen. Aan het einde van de dag is hij afgemat, maar daar besteedt hij weinig aandacht aan. En als zijn vriendin hem vraagt wat hij het weekend zou willen doen, zegt hij: 'Geen idee, wat wil jij?'*

*Iedereen is dol op Gerard. Zijn baas ook, maar die vindt wel dat Gerard onevenredig veel tijd besteedt aan wissewasjes waar hij niet voor betaald wordt. Gerard moet leren prioriteiten te stellen. Maar zolang de Pleaser de dienst uitmaakt, kan Gerard echt geen nee zeggen.*

Stel, we houden een interview met Gerards Pleaser. We doen alsof de Pleaser een persoon van vlees en bloed is, die apart aan het woord kan komen.

Gerards Pleaser (op vriendelijke toon en glimlachend):

*Ik heb er oprecht plezier in het mensen naar de zin te maken. Ik vond dat al leuk toen Gerard nog heel klein was. Toen hielp ik Gerards moeder die het met vijf kinderen ongelofelijk druk had. Zijn moeder vond dat hartstikke fijn en zei dan 'Wat ben jij lief!' Ik ben praktisch altijd bij Gerard. Hij neemt mij ook mee naar zijn werk. Ik vind het fijn om Barbara te helpen en het is echt kicken als ik het probleem van Pierre meteen oplos. Dan ben ik nuttig en nodig. Tijdens teamvergaderingen let ik erop hoe iedereen erbij zit. Als iemand stil is, of iets niet begrijpt, dan merk ik dat direct. Dan laat ik Gerard uitnodigend knikken. Ik ben alert, zelfs op de kleinste signalen. Soms wil Gerard ergens nee tegen zeggen. Zoals dit weekend toen er vrienden wilden langskomen. Gerard had er totaal geen zin in, maar ik heb vlug gezorgd dat hij toch ja zei. Hij moet niet egoïstisch worden. Ik zei tegen hem: 'Joh, doe niet zo moeilijk. Je hebt ze al maanden niet gezien. Straks denken ze nog dat je ze niet meer belangrijk vindt.' Gelukkig luistert Gerard vrijwel altijd naar mij. Als mensen kortaf zijn of zakelijk, weet ik me geen raad. Ik heb geen weerwoord. Ik wil en kan alleen maar aardig zijn.*