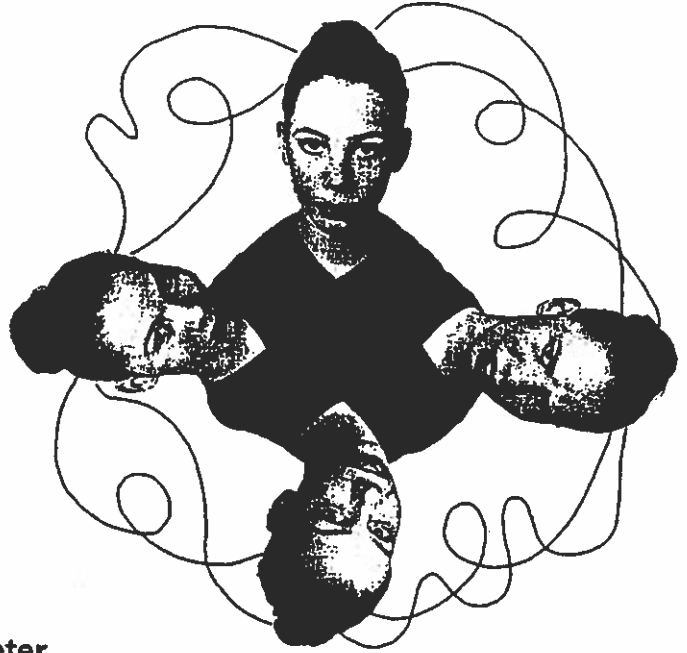


Subpersonen als wegwijzers op je levenspad

Bij het nemen van een (belangrijke) beslissing roeren ze zich nog het duidelijkst: al die verschillende stemmen in je die enerzijds vinden dat... maar anderzijds ook... Onze persoonlijkheid bestaat nu eenmaal uit meerdere subpersonen of 'ikken'. En ze hebben allemaal een eigen stem, eigen overtuigingen, wensen en gevoelens. Je kunt ze maar beter de ruimte geven, want ze het zwijgen opleggen werkt alleen maar averechts.



EEN BUS VOL 'IKKEN'

DOOR: RIET VAN ROOIJ

ILLUSTRATIE: FRANCISCA FRENKS

Anja overweegt een tangocursus te gaan volgen. Het lijkt haar heerlijk die dans onder de knie te krijgen en het temperament dat ze heeft aldus vorm te gaan geven. Een andere stem in Anja raadt het haar af. Die zegt: "Daar ben jij toch te verlegen voor, zeker in een gezelschap van mensen die je niet kent. Bovendien heb je dan geen avond meer over voor iets anders, en het wordt nu onderhand eens tijd dat je een computer-cursus gaat volgen, zodat je niet bij elk akkefietje met je handen in het haar zit

en Koens hulp nodig hebt." Wie wint? De temperamentvolle vrouw of het verlegen meisje met behoefte aan zelfstandigheid in computergebruik? Daar kom ik later op terug. Want misschien spelen wel meer 'subs' van Anja een rol bij deze beslissing. En wat te denken van de subpersonen van haar vriend Koens? De meesten van ons hebben een bepaalde groep subpersonen in zich die het grootste deel van de tijd de touwtjes in handen heeft. Andere ikken daarentegen worden eronder gehouden en krijgen weinig kans

zich te uiten. Vaak knokken de onderdrukte energieën om eruit te kunnen, terwijl de overheersende zeiven verwoed proberen alles onder controle te houden. Adri, bijvoorbeeld, die jarenlang een zeer ordelijk en overzichtelijk leven heeft geleid, heeft dominante subs die heel verantwoordelijk en plichtsgetrouw zijn. Zijn vrije, spontane en emotionele kanten krijgen weinig kans. Behalve als hij heel af en toe - dronken wordt. Zijn overheersende kanten zullen proberen het zo snel mogelijk weer over te nemen.

Een strategisch team

Hoe komen we aan die verschillende subpersonen in onszelf? We komen op aarde als kwetsbare wezens. Vanaf onze vroegste jeugd hebben we eigenschappen ontwikkeld om ons te handhaven. We leerden hoe we de aandacht kunnen krijgen die we nodig hebben, we leerden ons zo te gedragen dat we waardering

gen, we leerden hoe we het beste met anderen om kunnen gaan. Allemaal strategieën die we verworven hebben in een tijd dat dat noodzakelijk was. Het team krachtige subpersonen dat de meesten van ons in zich hebben verzameld en dat ervoor gezorgd heeft dat we het redden in de grote wereld is als volgt samengesteld.

De *beschermmer-controleur*, een conservatieve stem in ons die ons probeert te beschermen door ervoor te zorgen dat we de juiste regels naleven en ons zo gedragen dat onze veiligheid niet in gevaar komt.

De *behager* wil ervoor zorgen dat we ons altijd zo gedragen dat iedereen ons aardig vindt en dat niemand zich ooit aan ons ergert. Bovendien is hij een expert in het

voelen van wat andere mensen nodig hebben en hij staat klaar het hun te geven. Hij zorgt dat we bevestiging krijgen.

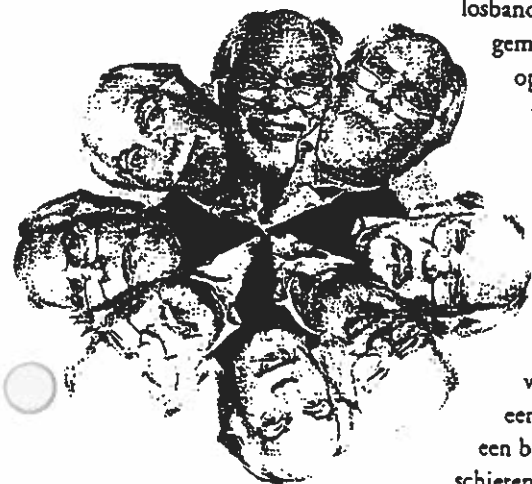
De *drammer* dwingt ons zoveel mogelijk te doen. Hij maakt alsmat lijstjes met werkzaamheden, en vindt het het belangrijkste in het leven die af te werken. Hij heeft geen oog voor andere dingen in iemands leven, zoals intimiteit of ontspanning.

De *perfectionist* heeft een ideaalbeeld van hoe we eruit zouden moeten zien en hoe we moeten handelen, en wil dat we te allen tijde aan dat ideaal voldoen. Hij is zich er meestal niet van bewust dat waar hij om vraagt menselijkerwijs onmogelijk is.

De *criticus* laat ons voortdurend weten wat we verkeerd doen, hoe we tekort zijn

op punten, welke fouten we hebben gemaakt en hoe weinig er van ons deugt.

Het leven van veel mensen wordt onbewust bepaald door hun innerlijke criticus of door een samenwerkingsverband van de perfectionist,



de drammer en deze kritische stem.

Al deze zwaargewichten zijn verinnerlijkingen van de waarden en normen van onze ouders, leraren of anderen van wie we als kind afhankelijk waren. We kunnen veel plezier hebben van de kwaliteiten die we ons aldus hebben eigengemaakt, ze vormen de bouwstenen van onze persoonlijkheid. Gelukkig liggen de rollen van onze subpersonen niet voor altijd vast; als er geen ontwikkeling in hun inbreng zou zitten, zouden ze ons kluisteren in gedragingen en verhoudingen die niet meer passen bij onze huidige situatie. Als we ons bewust worden van de subpersonen in onszelf kunnen we er wat afstand van nemen en onderzoeken of de plaats die ze innemen nog klopt met wie we inmiddels zijn en wie we willen zijn. We worden dan de regisseur van ons eigen stuk, ons leven, dat zich voortdurend verder ontwikkelt.

Angsthazen, flierefluïters en sloddervossen

Er bestaat een oneindig aantal subpersonen en ieder heeft zijn eigen varianten. Naast het bovenstaande rijtje zwaargewichten waarin we ons allemaal wel enigszins zullen herkennen, zitten er natuurlijk ook heel tegengestelde energieën in ons. Zo staat er tegenover de criticus een gekwetst innerlijk kind, tegenover de drammer bijvoorbeeld een flierefluïter of een zeer opstandig element, tegenover onze perfectionist een sloddervos en noem maar op.

We hebben allemaal ook een aantal ikken die we liever onderdrukken, waar we ons voor schamen of waar we bang voor zijn. Zoals een angsthaz sub, een braaf jongetje, een losbandige sub, een braaf jongetje, een gemeen serpent. Het kan een hele opluchting zijn te erkennen dat je ze in je hebt. Dat is natuurlijk iets anders dan ze allemaal te allen tijde te moeten uitleven.

Integendeel. Hoe bewuster we worden van onze subpersonen, hoe bewuster we ze een plek kunnen geven in ons leven. Een voorbeeld. Francis zit in een vergadering en krijgt een sneer van een collega. Onmiddellijk voelt ze een brok in haar keel en de tranen schieten omhoog. Het kwetsbare meisje

Koester je innerlijke kind

(Een voorbeeld hoe je jezelf kunt steunen als je je gekwetst voelt door een ander - zoals Francis in bijgaand verhaal.)

Ga zitten en sluit je ogen. Adem rustig en neem de tijd om naar binnen te keren. Ga eens bij jezelf na, welk gedrag van de ander jou zo raakte... En wie of wat drukte de laatste tijd op datzelfde knopje? Wanneer voelde je je vroeger ook zo? Ga zo ver terug als je kunt en haal je voor de geest hoe oud je was toen je je ongeveer net zo voelde. Wat gebeurde er? Laat de herinneringen komen en kies er een uit die het meest aanspreekt, nu. Zie dat meisje of jongetje voor je, maar kijk naar de gebeurtenis als naar een film. Jij zit hier, je innerlijke kind/puber is daar. Zet dan in gedachten de ander(en) die een rol speelde(n) in de gebeurtenis achter je, zoals je nu zit.

Kijk opnieuw naar het kind dat je was en stuur het vanuit je volwassen zelf, vanuit je hart, wat het volgens jou in die toenmalige situatie nodig had. Dat kan kracht zijn, warmte, aanraking, voeding, liefde. Van alles. Laat het naar hem of haar toestromen en kijk wat er gebeurt. Als het klopt wat zij of hij in die situatie ontbeerde, zie je dat aan het kind voor je geestesoog. Het wordt steviger, of zachter, of krijgt meer kleur, of handelt anders. Op dezelfde wijze kun je degenen die je achter je gezet hebt helen. Ook die kun je toezenden wat ze tekort kwamen. In deze werkvorm heel je een stukje van je verleden. We dragen ons leven lang diverse innerlijke kinderen met ons mee, speelse, magische maar ook gekwetste. De enige die nu verantwoordelijk voor ze is ben jij. Je kunt de kinderen in jezelf alsnog koesteren en een plek geven.

Als een deksel op een potje



in Francis meldt zich! Wat nu? In deze situatie is het absoluut onhandig om dit gekwetste kind naar buiten te laten komen. Haar aanwezigheid verdringen? Francis weet inmiddels dat ze er niet omheen kan, want het overkomt haar de laatste tijd regelmatig. Dit stukje in haar wil aandacht. Wat ze hier en nu kan doen is even naar binnen keren en het verdrietige kind in haar vertellen dat ze haar aanwezigheid heeft opgemerkt, maar dat ze nu niet naar haar kan luisteren. Ze kan tegen haar zeggen: vanavond thuis op de bank neem ik alle tijd voor je. Zo neemt Francis verantwoordelijkheid voor dit innerlijke kind in haar, zonder midden in een vergadering in huilen te hoeven uitbarsten. 's Avonds thuis kan Francis het gevoel dat ze die middag had terug laten komen en dit gekwetste kind helemaal de ruimte geven. (Zie kader op blz. 41)

Als we er geen bewustzijn over hebben, dan vereenzelvigen we ons met de subpersonen die de touwtjes van ons leven meestentijds in handen hebben. De kanten van onszelf die we ontkennen geven ons echter een gevoel niet helemaal tot bloei te komen, dat we een stuk ongeleefd leven laten liggen. Soms komen die ondergeschoven kanten onverwacht en zelfs op schokkende wijze naar buiten. Misschien wordt de rechtschapen Adri verliefd op de onderwijzeres van zijn jongste dochter en blijft hij opeens een nacht weg van huis... Of we raken in een burn-out en ontdekken dan pas dat we er al ons hele leven van dromen de tango te leren dansen...

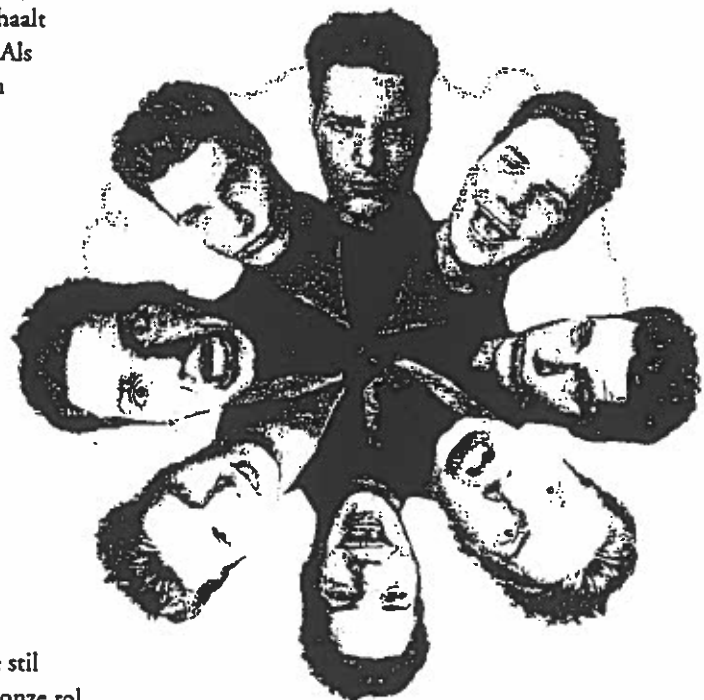
In relaties spelen subpersonen ook een boeiende, soms tragische, soms hilarische rol. Een bepaalde sub bij de een activeert een bepaalde subpersoon bij de ander die erbij past als een deksel op een potje. Een voorbeeld.

Tjeerd is geïrriteerd. Lia zou vandaag koken en ze is er nog steeds niet. Hij begint maar vast en tegen de tijd dat alles klaar is komt Lia binnen, duizend excuses opvoerend. Tjeerd zegt niks en dient zwijgend het eten op. Ze beginnen te eten en Lia gooit haar glas om. Hun twee dochters kijken elkaar besmuikt aan, ze voelen wat aankomen... Even later valt Lia dramatisch uit tegen Tjeerd. Half huilend, half schreeuwend doet ze haar beklag.

Wat is hier gebeurd? Lia ervaart Tjeerd in zijn zwijgzame ijzigheid als een bestraffende vader. Precies zo deed haar pa vroeger thuis als hem iets niet zinde. Bij Lia wordt met dat gedrag van haar partner op een bepaald knopje gedrukt: haar innerlijke puber wordt actief, fysiek onhandig, en vol heftige emoties... Zo zijn er tal van kruisbestuivingen te vinden in de interactie tussen mensen. Het is vaak pijnlijk als zo'n patroon zich voortdurend herhaalt en onbegrepen blijft. Als we er ons daarentegen bewust van worden dat we hier met subpersonen te maken hebben die we bij elkaar oproepen, dan kunnen we er anders mee om leren gaan. We kunnen als het ware van buitenaf naar het drama kijken dat we samen opvoeren, en als regisseur ingrijpen door de sub in kwestie stil te laten vallen. Als we onze rol

niet meer vervullen past het deksel niet meer op het potje en moet onze tegen-speler ook een andere opstelling kiezen. Als we ons - achteraf - ook nog samen met onze opponent over het tafereel kunnen buigen en onze beider kwetsbaarheden en verdedigingsmechanismen kunnen ontrafelen, kan dat een hele bevrijding zijn en soms een bron van hilariteit. Het concept van de subpersonen is daarbij een heel concreet en speels instrument. Alle subpersonen die we in onszelf aantreffen, komen we ook in de buitenwereld tegen, bij anderen. Als de lusteloosheid zelve in mijn zoon opstaat, gaat - als ik niet oppas - de ideeëntank in mij rollen en begin ik op te sommen wat hij allemaal zou kunnen gaan doen. Als mijn controleur actief is, wordt de vrijbouter in mijn echtgenoot wakker...

In het algemeen kunnen we zelfs stellen dat onze partnerkeuze mede gestuurd wordt door de subs die hij of zij manifesteert. Dat zijn voor een deel juist die kanten die wij eronder houden in onszelf of die we (nog) niet ontwikkeld hebben. En wat we van een ander niet kunnen uitstaan, zijn heel vaak 'broers' of 'zussen' van onze eigen ondergeschoven zelden.



Een wijze oudste in de raad

In diverse therapie- en bewustzijnsscholen wordt met het concept van de subpersonen gewerkt. Met behulp van een begeleider kunnen we de diverse stemmen in onszelf uitgebreid aan het woord laten of, als ze woordeloos zijn, de ruimte geven. Subs die geen woorden hebben kunnen immers wel zeer aanwezig en voelbaar zijn, zoals het hele kleine kind in ons, of onze innerlijke zwijger.

Een mij vertrouwde methode is Voice Dialogue. Ik werk ermee in mijn begeleidend werk. Een van de belangrijkste principes van Voice Dialogue is dat de helper op een accepterende, niet veroordelende manier luistert naar elke stem, ongeacht wat die te zeggen heeft. De

per functioneert een beetje als een objectieve interviewer, en moedigt de betreffende subpersoon aan zijn gevoelens en meningen volledig en vrij te uiten of te beleven. Hierdoor begin je als hulpvrager al je zelden meer te accepteren, zelfs die welke in het verleden als 'slecht' zijn beoordeeld. Het belangrijkste is dat ze gehoord en erkend worden. Het gaat er niet om dat er onmiddellijk oplossingen worden gevonden of knopen worden doorgehakt. Het bewustwordingsproces dat zo op gang komt genereert een 'bewust ego', een soort getuige in onszelf die al die verschillende bewegingen en belangen observeert. Dat 'getuigenbewustzijn' of bewuste ego staat los van al die stemmen en heeft overzicht, als een wijze oudste van een gemêleerde raad.

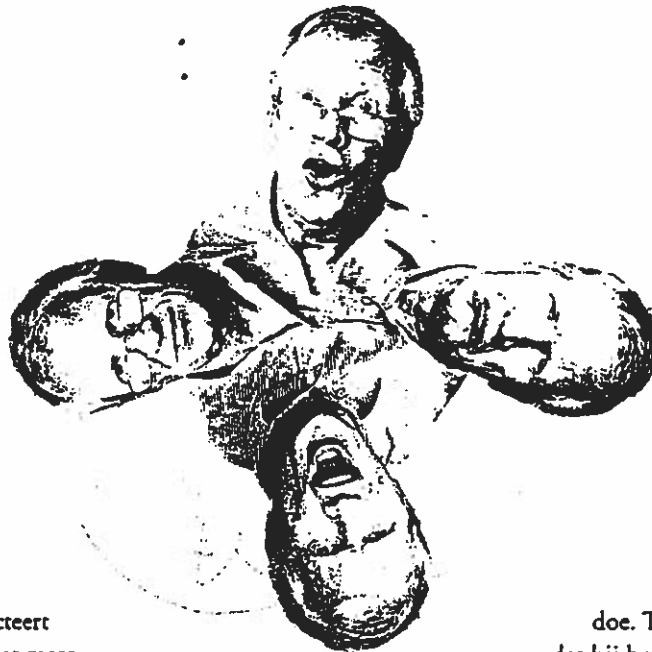
We kunnen hem/haar ook zien als de bestuurder van onze persoonlijkheidsbus. Alle passagiers (onze subpersonen) hebben een plaatsje, maar wij als chauffeur houden zelf het stuur in handen en wij kiezen de weg die we willen gaan.

Schrijvende subs en dansende pc-gebruikers

Met een welwillende en onbevooroordeelde luisteraar tegenover zich blijken de verschillende energieën in ons meestal heel duidelijk te zijn en vaak verrassend genuanceerd. En ze zijn altijd bereid zich verder te ontwikkelen. Ze kunnen milder worden, inbinden of juist opbloeien en krachtiger worden. In wezen hebben al je subpersonen het beste met je voor. Als je

ze respecteert brengt dat meer evenwicht en integratie tot stand in je leven. Om de reikwijdte van deze bewustwordingsweg aan den lijve te ervaren is het mijns inziens noodzakelijk dat die 'welwillende luisteraar' een begeleider is die een van de wegen kent om met deze deelpersoonlijkheden te werken. Behalve in Voice Dialogue worden ze ook erkend in diverse andere methodes, zoals Psychosynthese. Maar zoals enkele van bovenstaande voorbeelden laten zien kun je er zeker ook wat mee doen in je eentje. Zo liet ik ooit na een frustrerende bespreking achtereenvolgens een aantal stemmen aan het woord in mijn dagboek. Hannie-had-ik-maar schreef onder andere: Had ik me maar gerealiseerd dat de voorwaarden niet aanwezig waren... Had ik maar een uur gepland om... Had ik me maar niet zo naïef opgesteld... Loes Lachgraag kon de humor van de toedracht in kwestie wel inzien. Bettie Begrip deed ook een duit in het zakje en het Woeste Wijf in mij ketterde met grote letters wat haar van het hart moest... het luchtte enorm op en hielp me bij het nemen van volgende stappen.

En onze Tango-T-anja? Anja liet de diverse subpersonen die hun zegje wilden doen over haar vrijetijdsbesteding uitgebreid aan het woord. De tangodanseres in spe, haar innerlijke criticus en de computer-nitwit. De stem van deze laatste sub bood Anja een verrassende uitkomst uit haar dilemma. Hij bracht te berde dat hij het helemaal niet erg vond vriend Koen vaak hulp te vragen bij de computer. Hij zei: "Ik vind het wel gezellig, zo samen. Maar Koen baalt ervan als ik zo onnozel



doe. Toch geloof ik dat hij het ook wel cool vindt mij van alles uit te

leggen. Ik kan hem natuurlijk vragen mij echt les te geven. Dan voelt hij zich serieus genomen, én we hebben wat extra tijd samen..." Na Koens ijverige leraar geactiveerd te hebben steekt Anja erg snel heel wat op over de ongebruikte mogelijkheden van haar pc. Ze leert bovendien surfen op internet en loodst Koen aldus naar een site over de tango. Enkele weken later vraagt Koen of ze zin heeft samen op tangos te gaan. Een hartschotelijk "ja" van Anja is het antwoord... Of is de serieuze *Jonas Magazine*-lezer in jou nu diep teleurgesteld over het hoge bouquetreeksgehalte waarmee mijn jolige sub dit artikel afrondt? ●

Riet van Rooij begeleidt mensen vanuit haar praktijk Freyja. Zij schreef *Zwanger met hart en ziel; contact met je ongeboren kind* (Ankh-Hermes '99). Praktijk informatie: (024) 322 97 22
E-mail: freyjaderonde@chello.nl

Meer weten?

Hal Stone en Sidra Winkelman zijn de grondleggers van Voice Dialogue. In hun boeken kun je uitgebreid op verkenning als je meer wilt weten over subpersonen.

Voor Voice Dialogue consulten kun je o.a. het Instituut voor Transformatieve Psychologie benaderen: ITP, Postbus 158, 1860 AD Bergen (072) 581 8008.

E-mail: info@transformatiepsychologie.nl