

Zelf? Wie is dat? 'Alle

NIELS VAN SANTEN

Soms wordt het bijna een filosofisch thema: 'zelf'. Maar coaching is juist ook iets heel praktisch. Gelukkig zijn er ook visies en invalshoeken in coaching en therapie waarmee dat hele 'zelf' ondervangen zijn, en waarmee ook praktisch te werken valt.

Voor dit artikel neemt Niels van Santen je daarin mee.

Het thema 'zelf' roept bij mij onmiddellijk vragen op. Een terugkerend thema bij mijzelf en ook bij coaches is dat de dingen vaak niet zo eenduidig zijn. Je kunt het ene vinden én tegelijkertijd ook iets anders. En als ik dan tegelijkertijd meerdere perspectieven heb, wie is mijn 'zelf' dan? Een hoe zit het dan met een opmerking als deze die ik af en toe hoor: 'Ik ben mezelf kwijtgeraakt in die relatie'? Als je niet meer jezelf bent, hoe weet je dat dan?

Ik gebruik de slogan 'Meer Jezelf' op de achterkant van mijn visitekaartje. Wat superaantrekkelijk lijkt, steeds *meer jezelf* worden. Wie wil dat nou niet? Maar ook dat roept meteen vragen op: Hoe kun je nou 'meer jezelf' worden? Wie of wat ben je nu dan? Wat is dat? Hoe werkt dat? En hoe weet je dat je

'meer jezelf' geworden bent? Wie observeert dat alles en is zich bewust van de verandering? Duidelijkheid krijgen over zelf is nog niet zo makkelijk.

Het verhaal van Max

Max klopt bij mij aan met een probleem. (Of eigenlijk heeft zijn manager er oog voor gehad dat het met Max niet helemaal goed liep.) Hij maakt veel te lange dagen op zijn werk. In gesprek met mij vertelt hij dat hij zich eenzaam en ongelukkig voelt als hij thuiszit. De dagen op het werk zijn prettig. Daar voelt hij zich nuttig en waardevol. En hij komt dan ook niet in dat eenzame, ongelukkige gevoel. Zijn laatste relatiebreuk heeft erin gehakt en hij voelt weinig levenslust in het algemeen. Hij ziet zijn vriendenkring ook nog maar weinig, dat is er tijdens die



zelve*n* mogen er zijn'

relatie ingeslopen en nu weer bij hen aankloppen en net doen of de hele tussenliggende periode niet gebeurd is, vindt hij lastig. Na de relatiebreuk is hij weer bij zijn ouders ingetrokken, wat bijdraagt aan het gevoel van mislukt zijn. Max' concrete coachvraag is best groot: 'Hoe geef ik mijn leven weer zin?' Zinloosheid is, zodra hij de deur van werk achter zich dichttrekt, het grote overheersende gevoel.

Hoe kun je nou 'meer jezelf' worden?

Wie of wat ben je nu dan?

Vanuit een idee van één zelf is dit best een complexe situatie. Max heeft op verschillende plekken verschillende gevoelens: werk en thuis roepen een totaal ander gevoel op. Dan is er nog de relatie die wellicht niet goed verwerkt is. Er is een schroom om weer vriendschappen op te pakken. En het totaal van dit alles lijkt een gevoel van zinloosheid te geven, waarbij het werk een soort vluchthaven wordt om het maar allemaal niet te voelen.

Als we dat idee van één zelf helemaal loslaten en kiezen voor een benadering waarbij een mens bestaat uit allemaal zelve*n*, delen, subpersoonlijkheden of 'ietsen' én we voegen hier een deel aan toe dat dit alles kan overzien, wordt het een stuk makkelijker. Dat is althans mijn ervaring.

Voice Dialogue en subpersoonlijkheden

Er zijn verschillende methodieken die uitgaan van het idee van deelpersoonlijkheden. Je vindt het bijvoorbeeld terug in NLP, in het werken met Delen. Maar ook in de Transactionele Analyse, met het OKT-model. Ik neem je hier mee in een van de methodieken die dit gedachtegoed ver heeft doorgevoerd en waar ik regelmatig mee werk: Voice Dialogue. Voice Dialogue (dat de bedenkers Hal en Sidra Stone eigenlijk 'The Aware Ego Process' hadden willen noemen), gaat ervan uit dat we een bewust ego (Aware Ego) hebben én heel erg veel subpersoonlijkheden. Die subpersoonlijkheden moet je eigenlijk zien als een geheel van hoe je je op een bepaald moment voelt, denkt en doet en wat voor energie je dan bij je draagt. Het bewuste ego is het deel dat in de meest ideale situatie steeds meer zicht krijgt op al die subpersoonlijkheden en er steeds makkelijker regie over kan



voeren. Het is daarom ook een proces, je kunt altijd bijleren en het is nooit af.

In die lange reeks van subpersoonlijkheden heb je vervolgens twee smaken: je hebt dominante en verstoten subpersoonlijkheden. De dominante subpersoonlijkheden vertegenwoordigen eigenschappen en zaken die je graag of makkelijk laat zien aan de buitenwereld. In taalgebruik spreek je dan over dat je een 'harde werker' hebt, of een 'pleaser', of een 'verantwoordelijke moeder of vader', etc. Dat is iets heel anders dan een 'harde werker zijn', daarover straks meer. Aan de andere kant heb je subpersoonlijkheden die de kanten van jou vertegenwoordigen die je niet zo makkelijk kunt of wilt laten zien. Je 'levensgenieter' kan verstoten zijn, of je 'nonchalante deel', of een subpersoonlijkheid die goed boos kan worden, etc.

De regie voeren

Begeleiding vanuit het principe van Voice Dialogue gaat er vaak om te begrijpen welke subpersoonlijkheden automatisch de regie zijn gaan voeren. Dat zijn de primaire delen. De volgende stap is om cliënten te leren om vanuit hun bewust ego meer de regie te nemen over welke subpersoonlijkheid op welk moment actief is én balans te vinden tussen die primaire en verstoten delen. Dus ruimte maken voor bewustzijn over wat we doen én ruimte maken om meer te doen van wat we nog niet zo makkelijk vinden (wat verstoten is). Maar waarom is dat eigenlijk belangrijk?

Voice Dialogue gaat ervan uit dat we een bewust ego hebben én heel erg veel subpersoonlijkheden.

Daarvoor gaan we nog een stapje verder naar hoe de subpersoonlijkheden zijn ontstaan. Veel delen zijn 'geboren' vanuit je vroege geschiedenis: als klein kind leerde je in het contact met je ouders en verzorgers wat oké was en wat niet oké. Wat gewaardeerd werd en wat niet. Maar ook wat wel effect had en wat niet. Zo kan een 'solist' in je ontstaan omdat je vroeger merkte dat om hulp vragen geen fijne ervaring opleverde. Op het vragen om hulp kwam juist kritiek: 'Los dat zelf maar op!' Die kritiek was pijnlijk, en een manier om dat te voorkomen, was zo veel mogelijk alleen gaan doen. Dat wordt dan een dominante subpersoonlijkheid.

Hier komen we direct bij twee belangrijke andere thema's uit het gedachtegoed van Voice Dialogue: dominante subpersoonlijkheden beschermen een kwetsbaarheid. De polariteit (het tegendeel) van een dominante subpersoonlijkheid is de verstoten subpersoonlijkheid. De verstoten subpersoonlijkheid heeft een andere relatie met de kwetsbaarheid; als je die meer toelaat, loop je dus een groter risico om tegen te komen van dat waar je kwetsbaar in bent. In het voorbeeld van de solist: het 'alleen doen' is dominant. Daarmee voorkom je de pijn van mogelijke afwijzing. Als je een 'solist' als dominante subpersoonlijkheid hebt, is zo iets als een 'hulpvrager' een polariteit. En 'de hulpvrager' krijgt geen ruimte in je leven door de vroegere ervaring met de afwijzing op een hulpvraag.

Samenvallen of gewaarzijn

We gaan terug naar Max, die op dit moment zo'n zinloosheid ervaart in zijn leven. Als we de bovenstaande uitgangspunten loslaten op Max wordt het opeens een stuk helderder. Max heeft in ieder geval als dominante subpersoonlijkheid een 'harde werker'. Deze harde werker probeert de kwetsbaarheid van de zinloosheid die hij thuis voelt zo veel mogelijk te voorkomen. Max heeft dus ook een subpersoonlijkheid die met een gevoel van zinloosheid zit. Max heeft een andere subpersoonlijkheid die wel weer contact zou willen maken met zijn vriendenkring. Maar die is nu verstoten, want als hij uitrekt naar de vrienden moet hij ook contact maken met de kwetsbaarheid van mogelijk afgewezen worden. Hij heeft hen namelijk in de steek gelaten tijdens zijn laatste relatie. En zo kunnen we verder gaan.

Waar we nog niet op ingegaan zijn, is het 'Aware Ego'. Van daaruit zou je zo veel mogelijk alle andere delen willen kunnen waarnemen, voelen en begrijpen wat ze doen, waarom ze dat doen en wat ze voor jou proberen te doen. Hoe meer Aware Ego iemand heeft, hoe makkelijker hij kan dealen met de veelheid van delen met allemaal hun eigen perspectief. Hoe makkelijker het ook wordt om te kunnen kiezen welke subpersoonlijkheid in welke situatie het best ingezet kan worden.

Wat ik in eerste instantie in een traject vaak zie gebeuren, is dat coachees samenvallen met hun grootste gevoel. Dat is dan overheersend. En er kan pas ruimte en verandering ontstaan als een coachee ook van wat afstand kan kijken naar zijn probleem. In dit voorbeeld is Max' grootste gevoel dat van zinloosheid. Als hij daarin zit, is alles zwaar, voelt hij zich depres-



Kennismaken?
Kom naar het LVSC college
(gratis) op 11 december
of 16 april of bezoek onze
regioworkshops!

MEER INFO OP WWW.LVSC.EU

Beroepsregister voor

✓ COACH ✓ SUPERVISOR ✓ ORGANISATIEBEGELEIDER

sief, mislukt. De subpersoonlijkheid die hem helpt om aan dit gevoel te ontkomen (hard werken), kan hij pas de volgende werkdag weer inzetten ...

Vormen van kwetsbaarheid

Stel dat Max ruimte zou voelen om vanuit zijn Aware Ego de subpersoonlijkheid met dat nare, zware rotgevoel te onderzoeken. Wat zou er dan gebeuren? Dit zie ik als mijn taak als coach. Tijdens het coachtraject bewegen we wat heen en weer tussen de subpersoonlijkheden. In Voice Dialogue kan dat bijvoorbeeld met gesprekjes die je met zo'n subpersoonlijkheid voert. En dan is het logisch om met de 'harde werker' te beginnen. Wat doet dat deel dat zo hard werkt precies, hoe doet het dat? Wat probeert het voor Max te bereiken? Wat probeert het te voorkomen? Hoe lang doet het dat al?

Bij Max leidden deze vragen naar verschillende vormen van kwetsbaarheid: 'Hoe kan ik mijn vrienden die ik in de steek heb gelaten nou weer in mijn leven toelaten? Kan ik na deze mislukte relatie wel erop vertrouwen dat ik in een volgende relatie wel goed bij mezelf kan blijven en mijn grenzen ga aangeven? Hoe zullen mijn ouders naar mij kijken met wat er in mijn leven allemaal niet goed gelopen is? Hoe gaan mensen reageren als ik ze om hulp ga vragen?' En al deze kwetsbaarhe-

den zijn weer verbonden met verstoten subpersoonlijkheden: degene die goed grenzen kan aangeven, degene die intuïtief helderheid heeft over wat klopt, de flierefluiter, de onverschrokken minnaar enzovoort.

Dus dat wordt het traject: in die veelheid van 'zelden' niet één nieuw zelf proberen te creëren. Het is namelijk geen statisch iets, het is een doorlopend proces dat Max kan aangaan. Een proces waarin hij zijn kwetsbaarheden leert kennen, zijn manieren om daarvoor te zorgen verbreedt, en leert om ook zijn verstoten subpersoonlijkheden een plek in zijn leven te geven. En zo steeds meer zorgt dat de dominante en verstoten delen in een goede balans gaan verkeren.

Voortdurend leerproces

Terugkerend naar het thema 'zelf'; Ik geloof niet in één zelf, niet meer na mijn kennismaking met de verschillende methodieken die uitgaan van meerdere deelpersoonlijkheden in mij. Ik geloof in 'iets' in mij dat zich steeds meer bewust kan worden van alle aanwezige en verstopte deelpersoonlijkheden. En ik geloof in een voortdurend leerproces waarbij het erom gaat de delen te leren kennen en te zoeken naar de ruimte waarin alle delen evenveel recht hebben om te zijn en zich op de juiste momenten te tonen. Alle zelden mogen er zijn!