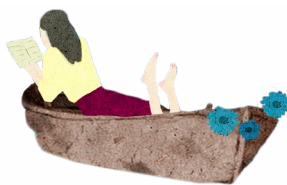


GUN JEZELF EEN ANDER VERHAAL

IK KAN HET NIET. DAT DURF IK NIET HOOR. IK BEN ZO NIET.
WELK VERHAAL VERTEL JIJ JEZELF? EN KLOPT HET EIGENLIJK
(NOG) WEL? JOURNALIST CAROLINE BUIJS ONDERZOCHT
HOE JE JE ANDERE IKKEN NAAR BOVEN KUNT HALEN.





Het staat in keurig juffenhandschrift op mijn rapport van de eerste klas lagere school: ‘Caroline tracht alles zo goed mogelijk te doen. Raakt daardoor soms in paniek. Ze veroorzaakt geen last, en valt op omdat ze altijd even rustig in de klas zit.’ En verderop: ‘Caroline luistert goed, maar is soms bang de gegeven opdrachten niet goed te zullen doen.’ Het zijn zinnnetjes die me altijd zijn bijgebleven en, of ik wil of niet, een rol hebben gekregen in het verhaal dat ik over mezelf vertel. Maar steeds vaker, wanneer ik mezelf aan iemand hoor vertellen dat ik iets eng vind (autorijden, een praatje houden, het donker) of doorsla in mijn perfectionisme (het huis als een dolle opruimen voordat er bezoek komt) komt dat verhaal me ineens zó mijn neus uit. Het voelt alsof het deel van mij dat alles ‘zo goed mogelijk tracht te doen’ te vaak de hoofdrol krijgt, terwijl er andere kanten van mezelf – die ik minder goed ken – in de coulissen staan te trappelen om belicht te worden. Een beetje zoals Rachel uit de serie *Friends* het zat is om een ‘shoe’ te zijn, wanneer ze in de allereerste aflevering in haar bruidsjurk het koffiehuis Central Perk binnenrent, haar verloofde Barry voor het altaar achterlatend, en door de telefoon aan haar vader uitlegt: “It’s like all of my life everyone has always told me ‘You’re a shoe. You’re a shoe. You’re a shoe.’ And then today, I just stopped and I said: what if I don’t wanna be a shoe. What if I want to be a purse, you know? Or a hat? No, I don’t want you to buy me a hat, I’m saying that I am a hat – it’s a metaphor, daddy!”

EEN BUS VOL IKKEN

In het boek *Zen & de kunst van een-voudig leven* schrijft zenmonnik en tuinarchitect Shunmyō Masuno dat het, om vrijer of makkelijker te leven, belangrijk is om jezelf niet te bestempelen als ‘iemand die zus of zo is’. Volgens Masuno zit er een andere ‘ik’ in je, naast alle rollen die je speelt op onder meer je werk, thuis, bij vrienden, familie. Het is een versie die vrijer is dan de ik die je denkt te kennen en zit vol mogelijkheden. ‘Het is jouw essentiële ik. Binnen in jou leeft je ware hoofdrolspeler. Doe je best om die andere ik wakker te maken.’ Maar hoe vind je die andere ik? En ook: welke verschillende ikken herberg je, misschien wel zonder het te weten? De Voice Dialogue-methode van het Amerikaanse echtpaar Hal en Sidra Stone gaat ervan uit dat je niet uit één ik, maar uit een heleboel ikken bestaat. Die verschillende kanten kijken allemaal met andere ogen naar de wereld. In het boek *Ik (k)en mijn ikken* gebruiken de schrijvers de metafoor van een bus vol ikken van de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli: ‘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 je uitmuntend rijdt, je Pleaser wil dat iedereen het naar zijn zin heeft en je Pusher wil zo snel mogelijk naar de plek van bestemming. Als deze passagiers af en toe iets van hun wensen aan jou, de chauffeur, kenbaar maken, is het nog te overzien. Ze duwen je

echter geregeld opzij en nemen zelf het stuur in handen. Je keuzevrijheid wordt daardoor onmiddellijk beperkt.’ De Perfectionist, de Pusher of de Pleaser: het zijn een paar voorbeelden van ikken die bij veel mensen de hoofdrol spelen en die vaak al in je vroege jeugd zijn ontstaan. Er bestaan nog veel meer ikken: de Levensgenieter bijvoorbeeld – als die achter het stuur zit, zou hij geen haast hebben – of de Clown, de Dromer, de Rebel, enzovoort. Je kunt ze zien als bodyguards, die helpen voorkomen dat je als kind pijn krijgt: omdat je nog afhankelijk bent van anderen moet je iets doen om je te handhaven en niet gekwetst te worden.

O JA, DE CLOWN

Sommige kanten van jezelf worden door je omgeving gewaardeerd of gestimuleerd, andere worden afgekeurd of helemaal niet gezien. Welke ikken je ontwikkelt die uiteindelijk de hoofdrol gaan spelen, is van meerdere factoren afhankelijk: wat er belangrijk wordt gevonden in het gezin waar je in opgroeit, in welke cultuur je opgroeit, welke dingen je meemaakt in je leven. Ook als je volwassen bent, blijven die ikken je beschermen. Soms voelt het alsof je die ikken bént. Dan weet je niet meer dat je ook nog andere kanten in je herbergt: die zijn vroeger misschien verstoten omdat ze werden afgekeurd. Zo weet ik weer dat ik ook een Clown in me heb als ik door oude fotoalbums blader en mezelf met een gekke hoed en een grote zonnebril op mijn oudere zussen zie aanmoedigen tijdens de avondvierdaagse. Hij is op de achtergrond geraakt, misschien doordat de >

meester in de zesde klas in het bijzijn van al mijn klasgenoten zei dat ik ‘te veel freewheelde’ (ik zie zijn handen nog rondjes draaien in de lucht) en te veel grapjes uithaalde: hij vond dat ik harder moest werken om meer uit mezelf te halen – ziedaar het ontstaan van de Perfectionist en de Pusher in mij. Want, schrijven de auteurs van *Ik (k)en mijn ikken*, een ik belandt in de kofferbak van de bus als hij op het moment dat hij naar buitenkwam door de buitenwereld werd berispt. Soms is een terloopse opmerking, een teleurgestelde blik of een opgetrokken wenkbrauw al genoeg. Daarnaast heb je ook onontwikkelde ikken: ze zijn niet verstoten – je bodyguards zien ze niet als bedreiging – maar je weet niet dat je ze hebt omdat je ze niet eerder hebt aangesproken. Misschien kwam ik zo’n onontwikkelde wel op het spoor toen ik twee jaar

ONTWIKKEL JE ZELFKENNIS

The School of Life biedt een reeks van twaalf classes aan waarmee je je emotionele intelligentie kunt ontwikkelen. Een van de classes heet 'Ontwikkel je zelfkennis'. De insteek is dat je op basis van een solide idee over wie je bent en hoe anderen je zien, goede keuzes kunt maken. Kijk voor meer informatie op Theschooloflife.com/amsterdam.

geleden mijn verjaardag vierde met een etentje en ik onvoorbereid een speech hield voor twintig mensen. ‘Wat deed je dat goed en wat leuk om te zien,’ zeiden vrienden achteraf. ‘Zo kennen we je helemaal niet.’ Ik kende mezelf zo ook niet. Maar ik vond het wel leuk om die ik te leren kennen.

MANAGER GEZOCHT

Hoe kun je er nu voor zorgen dat niet steeds dezelfde ikken de hoofdrol spelen? Allereerst door te beseffen dat er een hele verzameling ikken in je woont (zie kader). Dat maakt dat je je motieven voor bepaald gedrag beter begrijpt en kunt beïnvloeden. Want je ikken blijven wie ze zijn: een Pleaser wordt niet ineens assertief, en dat geeft ook niet. Een Levensgenieter gaat niet ineens hard werken. Vervolgens is het leuke: zodra je een bepaalde ik in jezelf ontdekt, bén je die niet langer – je kunt je makkelijker van ‘m (onder-) scheiden. ‘Je lichaam,’ schrijven de auteurs van *Ik (k)en mijn ikken*, ‘vertelt je nauwkeurig wanneer een ik het stuur van je overneemt. Begint je hart sneller te kloppen, stroomt er adrenaline door je aderen en wil je actie? Dan is je Pusher in charge.’ Maar zodra je je hebt losgemaakt van de Pusher – je hebt nu door dat ie achter het stuur zit of weer de hoofdrol pakt – kun je beslissen of actie op dit moment wel zo handig is. Misschien is languit op de bank liggen (de Levensgenieter) nu beter voor je. Om dit te kunnen, heb je een soort manager nodig: iemand in jezelf die de leiding neemt over al je ikken. Zo’n ikken-manager ontwikkelt zich gedurende de jaren en leert

steeds beter de tegenstellingen tussen je verschillende ikken te hanteren. Maar, schrijven de auteurs, het is onhaalbaar om je altijd van je ikken bewust te zijn. Het gaat er niet om dat je anders moet zijn dan je bent, maar dat je die ikken-manager versterkt en ontwikkelt.

HET DECOR VAN VROEGER

De Amerikaanse klinisch psycholoog Mary Pipher schrijft in haar boek *Het mooiste moet nog komen* dat je je verleden niet kunt veranderen, maar je verhalen over jezelf wel. ‘Ons leven wordt niet alleen beïnvloed door onze geschiedenis, maar ook door de verhalen die we over die geschiedenis vertellen. (...) Als onze verhalen ons verdrietig, eenzaam en machteloos maken, kunnen we misschien een beter verhaal creëren. Niet om de werkelijkheid te herschrijven, maar om meer vreugde en dankbaarheid te voelen.’ Zo kun je volgens Pipher aardiger en positiever denken over anderen en jezelf. Je kunt gebeurtenissen vanuit een ander oogpunt bekijken of terugvallen op je veerkracht uit het verleden. Je kunt dus, kortom, verhalen creëren waar je iets aan hebt. Je moet ze alleen vinden. Het opzoeken van plekken uit je verleden noemt ze als een voorbeeld dat kan helpen om een nieuw verhaal te vertellen.

Zo fietste ik afgelopen zomer met mijn kinderen langs mijn oude middelbare school. Niet met het idee mijn verhaal te herschrijven, maar omdat mijn kinderen nu zelf op de middelbare school zitten en het ineens zo’n grappig idee vonden dat ik – hun moeder – natuurlijk ook op een middelbare school heb >



Zo ontdek je jouw ikken

OEFFENING 1

De volgende vragen helpen je om een idee te krijgen van welke ikken veel aan het woord zijn:

- * Welk gedrag vertoon je volautomatisch, zonder erbij na te denken?
- * Hoe gedraag je je onder spanning en stress?
- * Hoe typeren mensen die je kennen jou?

Waar zorgen je belangrijkste ikken voor? Bekijk er een of twee die er veel zijn.

- * Sinds wanneer maken deze ikken deel uit van je leven?
- * Zijn ze op een specifiek moment gekomen en waarom waren ze er?
- * Welk voordeel heeft hun aanwezigheid?
- * Waarvoor proberen deze ikken je te behoeden?

Uit: *Ik (k)en mijn ikken – Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*, Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewyn (Thema)

OEFFENING 2

De volgende vragen helpen je om erachter te komen wat jouw verstoten ikken zijn:

- * Waar erger je je aan bij anderen? Van welke eigenschappen ben je blij dat jij ze niet hebt?
- * Welke eigenschappen zou je juist meer willen hebben?
- * Met wat voor type mensen krijg je makkelijk een conflict?
- * Waar dagdroom je soms over en welke ikken spelen daar een rol in?

Uit: *Ik (k)en mijn ikken – Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*, Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewyn (Thema)

OEFFENING 3

De volgende vragen kunnen helpen bij het schrijven van een nieuw toekomstverhaal. Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden, kies welke jou aanspreken. Noteer gewoon wat er in je opkomt.

- * Hoe ziet jouw ideale werkelijkheid eruit als je alle beperkingen opzijzet, zoals geld, kinderen, baan of iets anders? Beschrijf jouw werkelijkheid alsof je helemaal vrij bent.
- * Welke nieuwe ervaringen wil je beleven?

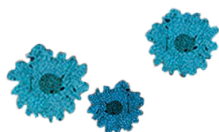
- * Wat betekent een avontuurlijk leven voor jou?
- * Waar gaat jouw verhaal echt over? Is dat ook waar je diepste verlangen zit?
- * Waar ben je goed in? En wat is daar belangrijk aan?
- * Waar ben je dankbaar voor?
- * Waar geniet je van?
- * Wat vind je saai of voorspelbaar aan het leven?
- * Is er iets wat je niet gedaan hebt waar je nu spijt van hebt?
- * Waar zou je voortaan 'nee' tegen willen zeggen? Wat belemmert je daarbij?
- * Welke gevoelens wil jij vaker voelen? Vrij? Avontuurlijk? Creatief? Energiek? Verbonden? Geconcentreerd? Kalm? En wat is daar dan voor nodig?
- * Welk obstakel heb jij te overwinnen? Wat verandert er als je dat overwonnen hebt?
- * Wat heeft jou sterker gemaakt? En wat heeft jou daarbij geholpen?

Uit: *Jongleren met vermicelli – Creëer en leef je eigen verhaal*, Sigrid van Iersel (Verhaallijnen)



*'You are the storyteller of your own life,
and you can create your own legend, or not'*

Isabel Allende



gezet. Tot mijn verrassing was de deur open: de school was leeg en verlaten, en, bleek nu, klaar om afgebroken te worden – we waren nog precies op tijd. Het was een gekke gewaarwording: ik dwaalde door de verlaten gangen, stapte binnen in de lege lokalen Frans en Geschiedenis, en zat op de plek waar ik in de pauzes altijd met een groepje vriendinnen hing. Ik zag het podium in de aula en realiseerde me dat ik elk jaar meedeed met schooltoneel, verlegen of niet. Ik zag het balkon, waar vroeger twee draaitafels stonden en waar ik in de pauzes met een zekere flair voor dj speelde met de lp's van mijn grote broer. Ik beseefte dat ik deed wat Pipher adviseerde: teruggaan naar een plek van vroeger en een nieuw verhaal creëren. Want terwijl ik in dat oude decor rondliep, kwam er ineens een heel ander meisje vanuit de coulissen naar voren. Een meisje dat wel degelijk al bestond, maar dat ik in mijn huidige verhaal geen ruimte gaf. Iemand die te veel kletste onder de les, die een haarlok peroxide-blond verfde ondanks dat haar moeder dat verbood, die de les uitgestuurd werd, die op jongens afstapte (hoe eng ze dat ook vond), en die op schoolfeesten uitbundig danste wanneer ze daar zin in had. Ik had de Durver teruggevonden.

SEINTJE VOOR JE BREIN

Ook verhalen die je nu meemaakt en die niets met je jeugd te maken hebben, kun je op meer manieren vertellen, zegt storytelling-expert en creatief consultant Sigrid van Iersel. “Zo had ik een keer motorpech midden op de

snelweg en raakte ik in paniek – ik kon niet eens meer het alarmnummer bellen. Toevallig reed de wegwacht net voorbij: eerst foeterde ie me uit omdat mijn auto gevaarlijk geparkeerd stond en vervolgens sleepte hij me naar een benzinstation. Wat ben ik dom geweest, dacht ik meteen: ik krijg pech en weet niet eens wat ik moet doen. Vanaf het benzinstation nam een andere wegwachtauto het over, en daar zat Egbert achter het stuur. Egbert was columnist van de Kampioen en had een grote schare fans: hij zat vol leuke verhalen. In plaats van aan iedereen te vertellen dat ik iets vervelends had meegemaakt, kon ik er ook van maken: ‘Ik heb nu toch iets leuks meegemaakt.’” Ook is het mogelijk om je eigen verhaal voor de toekomst uit te stippelen. Dan gaat het niet over het opnieuw vertellen van je eigen verhaal, maar over wat je zou willen. Visualiseren is volgens Van Iersel een grote stimulerende kracht die je in de goede richting kan duwen: “Door een plaatje in je hoofd te schetsen, zie je het al voor je en ga je ernaartoe bewegen.” Dat kan bijvoorbeeld door een tijdlijn te tekenen. Je kiest bepaalde punten in de toekomst en stelt je voor wat je bereikt wilt hebben. Van Iersel deed het zelf ook: “Ik heb aan de hand van een tijdlijn precies opgeschreven wat ik dacht dat er wanneer zou gebeuren. Wanneer mijn kinderen uit huis zouden gaan bijvoorbeeld, welke reis ik nog wilde maken, en ik schreef ook op dat ik voor mezelf wilde beginnen. Dat was heel gek, want op dat moment leek dat niet logisch en het was geen wens van me. Maar ik schreef het wel op

die tijdlijn, en inmiddels ben ik voor mezelf begonnen. Blijkbaar was dat een onbewust verlangen. Zo laat je iets uit je onbewuste naar voren komen en vervolgens geef je je brein het seintje: dit is wat ik wil.”

Sinds ik op mijn oude middelbare school de Durver terugvond, besloot ik weer te gaan autorijden. En ik slaap in m'n eentje in ons vakantiehuisje in het bos – om me heen alles pikke-donker. Ook al voel ik me niet helemaal comfortabel, toch heb ik zin om mijn Durver een grotere rol te geven. Het zijn maar kleine dingen, maar ‘Big things have small beginnings’ knipoogt een ansichtkaart boven mijn bureau naar me. En misschien draait het wel om dit zinnetje van Mary Pipher: ‘We zouden wijsheid kunnen definiëren als het vermogen om onze verhalen goed te kiezen.’ ●

MEER LEZEN

-
- * 'Zen & de kunst van eenvoudig leven', Shunmyō Masuno (Boekerij)
 - * 'Ik (k)en mijn ikken - Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue', Karin Brugman e.a. (Thema)
 - * 'Het mooiste moet nog komen - Hoe vrouwen wijs, sterk en gelukkig oud worden', Mary Pipher (Spectrum)
 - * 'Jongleren met vermicelli - Creëer en leef je eigen verhaal', Sigrid van Iersel (Verhaallijnen)
-