

'Ik' of 'Je'?

Is het jou weleens opgevallen hoe vaak mensen in de 'je-vorm' praten wanneer ze het over zichzelf hebben? Toen ik naar een talkshow op televisie keek, viel me dit echt op. Men praat dan over hun eigen ervaring alsof het over iemand anders gaat. Variaties op de 'je-vorm' die ik hoor zijn onder andere 'we', 'het', 'men' en 'de organisatie'.

voorbeeld:

Toen ik laatst iemand vroeg: "Hoe bevalt je nieuwe baan?", kreeg ik als antwoord: "Oh! Het is geweldig! **Je** kunt veel verschillende cursussen volgen, **je** kunt zelf **je** werktijden bepalen en wanneer **je** thuis werkt, kun **je** zelf de invulling van **je** taken tot op zekere hoogte zelf mee bepalen, omdat **ze** experimenteren met 'Het nieuwe werken!'" Ik voelde verbijstering terwijl ik dacht: "Huh? Heb je het over mijn werk? Nee! Onmogelijk! Mijn werk is op een heel andere manier gestructureerd."

OEFENING

Het volgende fragment was voor mijzelf de eerste stap om mijn bewustzijn te vergroten omtrent het ervaren van het verschil van praten in de 'je-vorm' en de 'ik-vorm':

<https://youtu.be/uiXUOs1WGHs>



En? Hoe heb je het luisteren naar dit fragment ervaren? Hoor je dit jezelf of anderen in je omgeving ook doen?

Nadat je het filmpje hebt bekeken wil ik je uitnodigen om je bewustzijn rondom het wel of niet praten in de 'ik-vorm' in je eigen leven te vergroten. Ben je bereid om op je werk of daarbuiten drie dagen lang bewust te luisteren naar diverse gesprekken? Hoe vaak herken je dat mensen in de 'je-vorm' praten als het gaat over hun eigen ervaringen? Ik nodig je uit om dit in stilte te observeren en de mogelijke verleiding om anderen te corrigeren achterwege te laten. Dit draagt namelijk zelden bij aan een ontspannen (collegiaal) contact. Het gaat hier om het vergroten van je *eigen* bewustzijn en niet om 'het fixen' van anderen. Er is namelijk niets om te fixen.



De volgende stap in mijn proces om het verschil tussen het praten in de 'je-vorm' en de 'ik-vorm' te ervaren, was om mijn focus van het luisteren naar anderen te verplaatsen naar het opmerken van de momenten waarop ik zelf in de tweede persoon (je) praatte. Ik vroeg mezelf af: "Welke behoefte van mij probeer ik

hiermee te vervullen? Is er überhaupt sprake van een bewuste keuze? Tot hoever wil ik bewust of onbewust enige afstand scheppen tussen mijzelf en wat ik zeg? In hoeverre is het mijn intentie om mensen te betrekken in wat ik wil delen? En als dit het geval is, in hoeverre is deze strategie effectief?"

Ik nodig je uit om, bij wijze van onderzoek, deze vragen ook aan jezelf te stellen. Daarna wil ik je vragen om te experimenteren met het maken van bewuste keuzes en jezelf zachtjes in de flow van een gesprek te herstellen door bijvoorbeeld een 'je' te vervangen



door een 'ik'. Merk je enig verschil? Hoe voelt dat? Zijn er collega's in de buurt bij wie jij je op je gemak voelt om je opmerkzaam te maken wanneer je in de 'je-vorm' praat? Ben je bereid om hen te vragen jou erop te attenderen als je een gesprek voert? Ik heb dit tijdens mijn eigen proces ervaren als een enorme verrijking van mijn bewustwording rondom deze vaardigheid.

REFLECTIEVRAAG

Wat zou het spreken in de 'ik-vorm' jou persoonlijk, en de organisatie waarin je werkt, wel of niet kunnen opleveren?

Ik wens je heel veel plezier met oefenen. Onthoud dat er geen sprake is van goed of fout. Je bent bezig met je eigen groei, het vergroten van je bewustzijn en het staan in meer keuzevrijheid.

