

Voice Dialogue

ZO LICHT ALS M ALS NOODZAKE

Voor de vierdaagse basistraining 'Voice Dialogue in coaching' werd ik ontvangen in De Toneelmakerij, vlakbij de beroemde negen straatjes van Amsterdam. Vol zin en verwachting. Wat houdt Voice Dialogue zoal in? En wat heeft het mij te bieden?

Voice Dialogue

Voice Dialogue is ontwikkeld door een Amerikaans psychologenechtpaar, Hal en Sidra Stone. Zij gaan ervan uit dat ieder mens uit verschillende subpersonen of 'ikken' bestaat; 'sub-ikken' die elkaars tegenpolen vormen. Meestal luister je naar een van deze ikken het meest, dat is je voorkeursstem, één van je primaire subpersonen. Tijdens de training wordt als metafoor voor al je ikken – je totale persoonlijkheid – een bus gebruikt.



De buschauffeur ben je zelf, dat is je bewuste ego. Voorin de bus zitten de bekende stemmen van jezelf, je primaire kanten. Achterin zitten de kanten die er vroeger niet zo mochten zijn, je 'verstoten ikken'. Omdat zowel je primaire kanten aanwezig zijn, maar ook je verstoten kanten zich roeren, maken we het onszelf vaak lastig bij het maken van keuzes. In Voice Dialogue ga je in gesprek met die

verschillende kanten in jezelf, om jezelf beter te leren kennen en op meer afgewogen manier keuzes te maken.

Gerard is supervisor en heeft zijn eigen theoretische kader. Hij wil graag vrijmoediger worden bij het hanteren van werkvormen, met name in zijn rol als facilitator. Deze training heeft hem geleerd dat wat hij denkt te doen en doet, goed is. "Het mooie van Voice Dialogue is dat de verschillende posities echt een energetische lading hebben."

Training

De eerste ochtend maken we kennis met elkaar. Ter voorbereiding op de theorie volgen vier rondes over diverse onderwerpen, waarbij je wat over jezelf vertelt in tweetallen. Vervolgens een voorbereidende oefening, om de theorie van Voice Dialogue te vertalen naar je eigen situatie.

De eerste twee dagen sluiten we af met zelf een sessie te geven dan wel te ondergaan.

In de tussenperiode naar de volgende twee dagen gingen we aan de slag door met elkaar te oefenen in intervisiegroepjes. De tweede serie van twee dagen stond vooral in het teken van oefenen. In de ochtend werden de archetypen belicht, zoals de Patriarch, Matriarch en Aphrodite.

Omdat je van fouten maken leert tijdens het oefenen, werd je uitgenodigd om te exper-

OGELIJK EN ZO DIEP LIJK

rimenteren en er lol in te krijgen. Er moeten vlieguren worden gemaakt; door veelvuldig te oefenen en te ervaren, groei je in je rol als *facilitator* van Voice Dialogue sessies.

De training 'Voice Dialogue in coaching' wordt verzorgd door Berry Collewijn en Lex Mulder. Zij vormen een sterke combinatie in mijn beleving: waar Berry zich toelegt op het inhoudelijk overbrengen van de theorie, loodst Lex je vooral langs de speelse kant van het proces.

Coach en directeur Ank is door de training gaan inzien dat al haar kanten er mogen zijn. Zij heeft veel plezier ervaren bij het zien, ondergaan en faciliteren van de sessies. "Door subte vergroten en mee te bewegen in de energie ontstonden stukjes power."

Facilitator

Als coach ben je de facilitator van het gesprek; neutraal, zonder oordeel. Je analyseert



Een Voice Dialogue sessie

De coach en coachee zitten tegenover elkaar. Er staan wat extra stoelen waarop de coachee tijdens de sessie kan plaatsnemen. Globaal verloopt de sessie als volgt:

Fase 1: De coach maakt contact met de coachee voor een nadere kennismaking en een eerste verkenning van de centrale vraag van de coachee.

Fase 2: Vanuit de ego-positie op de middelste stoel bespreken coach en coachee de vraag of het 'dilemma' en welke polariteiten daarbij horen.

Fase 3: De primaire subpersoon die hieruit naar voren komt, krijgt een eigen stoel. Van hieruit identificeert de coachee zich met deze kant van zichzelf. Gaandeweg wordt ingezoomd op de betekenis van deze subpersoon voor het 'Bewuste Ego' en op de relatie tussen deze twee.

Fase 4: De coachee neemt weer plaats op de middelste stoel, de positie van het bewuste ego. Deze positie voelt dan lichamelijk heel anders.

Fase 5: De polariteit/verstoten kant wordt onderzocht en krijgt een plaats.

Fase 6: Terug naar het bewuste ego voor integratie.

Fase 7: De coach vertelt het gebeuren terug, zonder analyse en zonder oordeel.

Fase 8: Eindigen in het bewuste ego.





niet, maar begeleidt de coachee naar de kern van zijn vraag. Je benoemt wat je ziet, legt contact met de subpersonen en stelt vragen. Bij Voice Dialogue gaat het om het ervaren van de sessie, om de beleving. Het is belangrijk dat een subpersoon de gelegenheid heeft om te vertellen hoe zijn wereld eruit ziet. Daarna volgt de 'psychologie': de betekenis die de subpersoon heeft voor de persoon. Wat is zijn functie? Wat probeert hij te bewerkstelligen?

Rails

Als coaches zijn we gewend om vragen te stellen. Veel vragen. Ik vond het mooi om te ervaren dat het bij Voice Dialogue juist de kunst is om niet te veel vragen te stellen. Belangrijk is dat de coachee zich kan identificeren met zijn subpersoon en dat hij helemaal in de energie van die subpersoon kruipt. Je stelt vragen om de subpersoon te leren kennen en over diens rol in het leven van de coachee. Het gaat er dus tijdens de sessies niet om tot een oplossing voor de vraag te komen, maar om te kijken naar de rails waarlangs men zich beweegt om zo meer inzicht en overzicht te krijgen. Uiteindelijk bepaalt de coachee met zijn vraag hoe oppervlakkig dan wel diep hij gaat.

Genieten

Zelf loop ik er nogal eens tegenaan dat ik allerlei leuke dingen te doen heb, maar vertraag in de uitvoering ervan. Met alle stress van dien, omdat alles dan op het laatste moment af moet. Daar zou ik graag meer ontspannen mee willen omgaan. Nadat ik op de middelste stoel mijn dilemma had verwoord, nam ik plaats op een andere stoel. Ik verplaatste me in de energie van

deze subpersoon, die verantwoordelijk is voor de genoemde stress. Ongelofelijk hoe je op dat moment direct in die andere energie komt! Bij mij kwam een patroon uit mijn jeugd naar voren: het kind dat zich niet zomaar mag laten gelden en dat altijd in haar oor gefluisterd kreeg: "Je doet het niet goed genoeg." Deze subpersoon werd uitgevraagd naar de positie die zij in mijn leven inneemt en naar de betekenis daarvan. Daarna keerde ik terug naar de middenpositie, terug in het hier en nu. Het verschil tussen deze positie en die van de subpersoon was enorm...

Aan de andere kant stond een stoel voor de subpersoon in mij, die mijn lichtere kant vertegenwoordigt en die me vertelt wat ik goed doe en daar waardering voor heeft. Door deze subpersoon naar voren te halen, voelde de andere een stuk minder zwaar.

Het mooie van het ondergaan van deze Voice Dialogue sessie was dat ik na de training een verandering bemerkte in mijn aanpak. Meer genieten en waarderen en minder uitstellen! Erop vertrouwen dat de manier waarop ik dingen aanpak goed is.

Deze werkwijze ga ik graag gebruiken in mijn werk. Ik ben erg blij dat ik deze vierdaagse heb mogen proeven. Het smaakt naar meer!

Inge van Erkel is loopbaanadviseur, 'auteur @DeStudentcoach' en trainer social media en solliciteren.
www.ivane.nl

Meer informatie

www.berrycollewijn.nl en www.lex-mulder.nl

Brugman, K., Budde, J., & Collewijn, B. (2010). *Ik (k)en mijn ikken: Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. Zaltbommel: Thema.