

Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken

Achtergrond van de methode

Voice Dialogue ontstond begin jaren zeventig uit de samenwerking tussen het Amerikaanse psychologenechtpaar Hal en Sidra Stone. In die jaren ontstond in verschillende psychologische stromingen de gedachte dat een mens niet één identiteit heeft, maar bestaat uit meer kanten. Hal en Sidra Stone zijn onder andere geïnspireerd door het werk van Carl Gustav Jung. Zij hebben Voice Dialogue in de afgelopen veertig jaar ontwikkeld. Voice Dialogue is een ervaringsgerichte methode om mensen te begeleiden bij het beter leren kennen van hun innerlijke kanten en drijfveren. Het uiteindelijke doel is dat mensen meer keuzevrijheid ontwikkelen en effectiever en bewuster sturing geven aan hun eigen handelen.

Theoretische beschrijving van de methode

Voice Dialogue omvat zowel een psychologische theorie over hoe mensen in elkaar zitten (de *Psychology of Selves* ofwel de Psychologie van de Ikken) als een begeleidingsmethode om als coach met deze innerlijke Ikken van de coachee te werken.

De Psychologie van de Ikken gaat ervan uit dat wij mensen uit een heleboel kanten bestaan, ook wel Ikken of subpersonen genaamd. Deze verschillende en vaak tegenstrijdige Ikken sturen ons handelen. Sommige van die kanten zijn dagelijks in ons aan het woord en hebben veel invloed op hoe we ons gedragen. Zo hebben veel mensen bijvoorbeeld een stevige Perfectionist of een zeer daadkrachtige Pusher in zichzelf ontwikkeld. Een Pusher denkt dat er 48 uur in een dag gaan, is taak- en resultaatgericht en neemt veel werk op z'n schouders. Andere Ikken zijn in de loop van onze ontwikkeling op de achtergrond en zelfs verstoten geraakt. Iemand met een sterke Verantwoordelijke Ik geeft wellicht weinig ruimte aan z'n Wildebras. Een leidinggevende wiens Controleur op het werk alles in de gaten houdt, heeft misschien haar vertrouwvolle Delegeerder wat verwaarloosd. Het is van persoon tot persoon verschillend welke Ikken sterk ontwikkeld raken en welke verstoten. Elke subpersoon heeft een eigen stem, eigen verlangens of angsten. En elke subpersoon heeft een belangrijke en vaak beschermende functie in ons leven. Ze willen voorkomen dat je gekwetst wordt of pijn lijdt. Zodra ze denken dat jij in gevaar bent, springen ze voor je in de bres, als een bodyguard. De theorie beschrijft hoe deze verschillende kanten tot ontwikkeling zijn gekomen en wat hun functie en betekenis is.

De methode Voice Dialogue is een begeleidingsmethode om als coach met al die kanten van een coachee te werken. De Voice-Dialoguebegeleider gaat letterlijk in gesprek met de verschillende kanten of stemmen van de coachee. Dat stelt de coachee in staat zijn innerlijke krachtenveld goed te leren kennen en zichzelf, inclusief al die kanten, beter aan te sturen. Zo kan een manager die op het werk steeds dichtklapt wanneer hij een presentatie moet houden, ontdekken met welke Ik in hem die reactie te maken heeft. En hij kan ontdekken welke andere delen hij in zichzelf kan aanspreken of ontwikkelen om beter met de situatie om te gaan. Voice Dialogue is een avontuurlijke en niet-oordelende methode die leidt tot diepgaande inzichten en blijvende resultaten.

De methode in de praktijk

Een praktijkvoorbeeld: Bas heeft een burnout en wil leren zich meer te ontspannen. Jeanet is zijn coach. Er wordt op drie niveaus gewerkt. Op elk niveau neemt Bas een andere positie in de ruimte in. De stoel waarop de sessie begint en eindigt noemen we de positie van het Bewuste Ego. Op deze stoel stelt Bas zijn vraag en reflecteert hij op zijn situatie en zijn verschillende kanten. Vervolgens nodigt Jeanet eerst een subpersoon uit die sterk in Bas ontwikkeld is: zijn Pusher. Deze kiest een eigen plek in de ruimte. Jeanet voert een gesprek met de Pusher alsof hij een persoon is van vlees en bloed, met een verleden, met gevoelens en gedachten en met een taak in het leven van Bas. Jeanet onderzoekt respectvol waarom de Pusher Bas zo hard laat werken. Bas ervaart ook lijfelijk wat het effect van zijn Pusher is: hij voelt zich opgejaagd. Terug op de Bewuste-Egostoel maakt Bas zich weer los van zijn Pusher om te ervaren dat hij wel een Pusher heeft maar niet is. Hij kan gebruikmaken van de kwaliteiten van zijn Pusher maar hoeft er niet automatisch mee samen te vallen. Daarna kan een tweede subpersoon worden uitgenodigd op een andere plek plaats te nemen, bijvoorbeeld de Levensgenieter. Die blijkt behoorlijk ondergesneeuwd te zijn. Ook deze Ik laat zich horen en Bas ervaart hoe het is als hij zich meer ontspant.

De derde positie tot slot heet het Gewaar Zijn. Aan het einde van de sessie neemt Bas plaats naast Jeanet, die de film van de sessie terugspoelt en samenvat. Deze observatiepositie helpt Bas neutraal te luisteren en te kijken naar zijn eigen innerlijke theater.

Voice Dialogue is geschikt voor tal van vragen: dilemma's en keuzevraagstukken in werk en loopbaan, het vinden van meer balans, het uitbreiden van je gedragsrepertoire, het oplossen van conflicten en in relatiecoaching.

Benodigde instrumenten en technieken

Jeanet laat de Ikken van Bas tot leven komen door mee te gaan met hun manier van doen (resoneren en induceren). Ze resoneert met de Pusher mee door zelf ook in een wat hogere versnelling te gaan. De Levensgenieter is verstoten en heeft vertrouwen en aanmoediging nodig om aanwezig te kunnen zijn. Jeanet ontspant zichzelf en stelt vragen die de Levensgenieter prikkelen tevoorschijn te komen. Bas wisselt af: ervaren van de subpersonen (identificeren), zichzelf losmaken van subpersonen (disidentificeren) waardoor zijn Bewuste Ego groeit en met afstand naar zichzelf kijkt (Gewaar Zijn).

Auteur

Drs. Judith Budde (1963) is eigenaar-directeur van conferentie- en opleidingscentrum het Balkon (www.hetbalkon.nl). Ze werkt als manager, opleider, senior trainer en coach. Ze geeft workshops en basis- en gevorderdenopleidingen Voice Dialogue en dramatechnieken voor trainers en coaches, en organiseert workshops met internationale docenten. Ze is co-auteur van twee boeken over Voice Dialogue en dramatechnieken (zie literatuurlijst).

Literatuur waar de lezer meer verdieping kan vinden

Brugman, K., Budde, J. & Collewijn, B. (2012). *Me, My selves and I. Discovering other sides of yourself with Voice Dialogue*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.

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

Mulder, L., & Budde, J. (2006). *Drama in bedrijf: Werken met dramatechnieken in training en coaching*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.

Stone, H., & Stone, S. (2006). *Thuiskomen in jezelf: Voice Dialogue handboek*. Groningen: Uitgeverij De Zaak.

Stone, H., & Stone, S. (2007). *Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen*. Groningen: Uitgeverij De Zaak.

Stone, H., & Stone, S., (1996). *De innerlijke criticus ontmaskerd*. Groningen: Uitgeverij De Zaak.