

JUDITH BUDDE

is manager, opleider, trainer en coach. Sinds 2000 geeft ze samen met René Meijer leiding aan conferentie- en opleidingscentrum het Balkon.

JE IKKEN LEREN GEBRUIKEN LEVERT KRACHT OP, ZELFVERTROUWEN EN MEER KEUZEVRIGHEID

Zo omarm je jouw ikken (en kom je zelf aan het roer)

Als kind was ik reuze trots wanneer mijn moeder mijn lengte opnam en tevreden zei: 'Kind, je bent alweer gegroeid!' Groeien was iets positiefs. Maar ik herinner me ook de ettelijke malen dat mijn vader zachtjes mijn zeurende benen masseerde. Groeipijn. Dat hoorde ook bij groter worden en mijn ouders leerden me daarmee om te gaan. Met persoonlijke en professionele groei is het net zo: het is iets positiefs én soms doet het pijn.

PSYCHOLOGIE VAN DE IKKEN

Als trainers, coaches en HR-adviseurs begeleiden we mensen bij de groei in hun beroep: bij het ontwikkelen van vaardigheden, het vergroten van zelfvertrouwen en zelfkennis, bij plezier (her)vinden in hun werk. En ook: bij de groei van hun vermogen om met tegenslagen, twijfel en ambivalentie om te gaan.

Ik maak als begeleider veelvuldig gebruik van Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken. Karin Brugman en ik schreven er het onlangs verschenen handboek *Coachen met Voice Dialogue* over. In Voice Dialogue gaan we ervan uit dat ieder mens uit vele, vaak tegengestelde ikken of subpersonen bestaat. Sommige van die ikken voeren de boventoon in ons leven; andere ikken zijn meer op de achtergrond geraakt. Zo heb ik zelf een uit de kluiten gewassen Harde Werker in me, die mij - als ik even niet oplet - iedere keer verleidt tot overwerken. Mijn Lummelaar daarentegen is niet zo'n zwaargewicht. Ik moet er steeds voor zorgen dat ik ook naar de behoeften van die kant luister, anders krijg ik te weinig rust. In Voice Dialogue zien we groei als ons vermogen

om steeds meer kanten van onszelf te ontdekken en toe te laten. En ook te luisteren naar de ikken die we liever wegduwen.

PRETTIG KENNISMAKEN

In een Voice Dialogue-sessie ga je als begeleider letterlijk met de verschillende ikken van je cliënt in gesprek. Je luistert respectvol en zonder oordeel naar hen allemaal. Je cliënt ontdekt daardoor welke ikken het 'levensstuur' in handen hebben en welke kanten hij juist meer zou willen toelaten. Hij ontmoet zijn ikken, leert hun verhaal kennen, hun manier van doen en hun intentie. Hij ontdekt waar zijn sterk ontwikkelde ikken hem voor proberen te beschermen en waar ze bezorgd over zijn als hij zijn verstoten kanten meer zou gaan toelaten. Door zijn ikken op deze manier te ontmoeten, kan hij zich er vervolgens ook van losmaken, er een beetje van scheiden én er een relatie mee aangaan. Hij leert om de leiding te nemen over zijn subpersonen, in plaats van door hen geleid te worden.

De groei bestaat uit toegenomen zelfkennis en het leren gebruiken van andere ikken. Dat levert kracht op, zelfvertrouwen en meer keuzevrijheid.

MANAGER VAN HET INNERLIJKE TEAM

Natuurlijk is er ook groeipijn. Je cliënt komt in contact met de onderliggende gevoelens van kwetsbaarheid, verdriet, pijn, spijt, afwijzing. En met gevoelens die soms angst inboezemen, zoals schaamte, maar ook kracht en verlangens. Tot nu toe probeerden zijn sterk ontwikkelde ikken deze ongemakkelijke gevoelens bij hem vandaan te houden. In Voice Dialogue kan hij deze gevoelens herontdekken, toelaten en leren hanteleren. Hij leert in het midden te staan tussen zijn ikken en de spanning te dragen die tegenstrijdige kanten in hem soms oproepen. Hij wordt als het ware de manager van zijn innerlijke team.

Wat Karin Brugman en mij aansprak toen wij eind jaren negentig zelf kennismaakten met Voice Dialogue, is dat je als begeleider met deze methode je aandacht niet richt op wat er 'mis' is met je cliënt en wat er verbeterd moet worden, maar dat je kijkt naar wat er 'is'. Voice

Dialogue is niet ontstaan vanuit de behoefte mensen te diagnosticeren, een model te vinden om mensen te kunnen indelen of vanuit de wens cliënten met problemen beter te maken. Het is een manier van werken waarbij je blij mag zijn met wie je bent, zelfs met die kanten van jezelf waar je je eigenlijk voor schaamt of waar je een hekel aan hebt.

DUURZAME VERANDERING

Wij ervaren keer op keer dat deze niet-oordelende manier van kijken naar onszelf en anderen bijdraagt aan zelfacceptatie. En ons helpt om meer van onze eigen mogelijkheden tot bloei te laten komen. We zien dat hetzelfde geldt voor de vele cliënten en deelnemers met wie we werken.

Cliënten zijn doorgaans zeer onder de indruk van de impact van deze manier van werken en van de duurzaamheid van het effect. Verandering ontstaat op organische wijze. Het gaat niet om een 'snelle oplossing', maar om een geleidelijk proces van transformatie. ■

Dag van de  **TRAINER**

Meer leren over Voice Dialogue?

Karin Brugman geeft een workshop over groeien met Voice Dialogue op de **Dag van de Trainer**, 23 september 2016, Spant! Bussum. thema.nl/dvdt

Schrijf je voor 1 juli in en krijg 15% korting.

Coachen met Voice Dialogue
Handboek voor begeleiders
Judith Budde en Karin Brugman
€ 27,50



Ik (k)en mijn ikken
Ontdek andere kanten van jezelf
Karin Brugman, Judith Budde
en Berry Collewijn
€ 26,99



Voor opleidingen en retraites o.l.v. Judith Budde en Karin Brugman:
hetbalkon.nl
de-onderstroom.nl