

In gesprek met je innerlijke stemmen

Voice Dialogue: óók een mooie *tool* bij het werken met hoogbegaafde kinderen

Voice Dialogue is een methode om in gesprek te gaan met onze innerlijke stemmen, ook wel subpersonen genoemd. Ieder mens heeft diverse subpersonen in zich. Deze kunnen regelmatig met elkaar in discussie raken, of zelfs met elkaar in conflict zijn.

Ik rijd door het Doornse landschap en zie, rechts van me, de locatie waar ik het komende jaar een aantal dagen zal doorbrengen. Ik prijs me gelukkig dat ik me de komende maanden mag verdiepen in de 'gevorderdenopleiding' Voice Dialogue van Novilo. Ik zal als toekomstig cotrainer de opleiding eerst zelf doorlopen. Met een select gezelschap zullen we vijf blokken van twee opeenvolgende dagen doorbrengen op een prachtige locatie in de bossen. Het belooft een bijzonder jaar te worden. Een jaar waarin de nadruk zal liggen op een flinke portie persoonlijke ontwikkeling. Vandaag is de eerste kennismaking.

door Heleen Iordens

Ik ben erg benieuwd, want ik ben me bewust van de (vaak) tegenstrijdige geluiden in mijn hoofd en wil deze graag nader onderzoeken. De bedoeling is dat je een situatie inbrengt waarbij meerdere van deze subpersonen om de hoek komen kijken. In mijn geval betreft het een privé'probleem' waar ik al anderhalf jaar mee rondloop.

De sfeer binnen de groep is dermate veilig, dat ik met gemak een stuk of vier semi-wildvreemden deelgenoot maak van mijn luxeprobleem; hoe ga ik om met de niet te temmen wens tot een derde kind?

Ik ga in gesprek met mijn begeleider en al snel kan ik een naam geven aan de ik die op dat moment aan het woord is. Het blijkt 'de avonturier' te zijn. Deze ik ziet geen beren op haar pad, ik hoor haar vol verbazing het ene heerlijke scenario na het andere oplepelen.



Marianne van Zetten werkt als trainer, ontwikkelaar, opleidingscoördinator en onderwijsadviseur bij Novilo. Zij zal in april 2018 starten met de driedaagse specialisatiemodule 'Coachen met Voice Dialogue'. In de aanloop naar deze training heb ik haar een aantal vragen gesteld.



Interview met Marianne van Zetten over Voice Dialogue

Kun je wat meer vertellen over Voice Dialogue?

'Bij gewone coaching praat je over dingen en zitten de coach en de coachee vaak gewoon in hun stoel schuin tegenover elkaar. Voice Dialogue is veel dynamischer, je zet mensen in beweging!

Het mooie aan Voice Dialogue is dat je mensen in de beleving plaatst en zodoende sneller tot de kern komt. Dat "in de beleving plaatsen" komt tot stand wanneer de verschillende stemmen, "subpersonen" genoemd in Voice Dialogue, een plek krijgen in de ruimte. Er is ook een plek – de stoel in het midden – waar de coachee weer gewoon zichzelf is. Elke subpersoon heeft zijn eigen energie en persoonlijkheid. Sommige subpersonen staan/zitten ver weg ten opzichte van de middenstoel, andere juist heel dichtbij. Sommige zijn heel aanwezig, andere juist heel timide. Door op zo'n gekozen plek even in de huid van een subpersoon te kruipen, ervaar je hoe die kant is, wat zijn/haar zorg is en wat die kant voor je wil betekenen. Je identificeert je even helemaal met die subpersoon. Eenmaal terug op de middenstoel distantieer je je weer en kun je op die ervaring reflecteren.'

Er ontstaat dus een gesprek met de verschillende subpersonen of eigenschappen?

'Ja, dat klopt. Ik zag ooit Tjil Koenderink aan het werk met Voice Dialogue. Het betrof een deelnemer die veel last had van faalangst/perfectionisme. Prompt ging hij toen met die kanten van deze vrouw in gesprek. Maar Voice Dialogue is meer dan alleen in gesprek gaan met verschillende kanten. Het hele gesprek is een proces van bewustwording. Zo kom je er bijvoorbeeld

achter dat alle op het oog tegenstrijdige stemmen in één hoofd gek genoeg vaak hetzelfde doel hebben, namelijk: je gelukkig maken.'

Terwijl iemand juist veel last kan hebben van zo'n innerlijke stem...

'Ja, zeker! Veel hoogbegaafde mensen, ook kinderen, identificeren zich met één stem: "Ik *ben* perfectionistisch." Deze stem is de boventoon gaan voeren en is dus de primaire kant van een persoon geworden. Een perfectionist kan je bijvoorbeeld willen beschermen tegen kritiek of afwijzing. Om dat te voorkomen moet alles zo perfect mogelijk! Er is een dynamiek waarbij de tegenhangende kant van deze stem naar de achtergrond is verdwenen. Er is een disbalans ontstaan. De tegenhanger van een perfectionist kan bijvoorbeeld de kant zijn die vindt dat je goed genoeg bent zoals je bent, ongeacht wat anderen ervan vinden, een "autonome" kant dus.

Voice Dialogue laat je niet alleen in contact komen met je primaire kant, maar ook weer met de verstoten kanten binnen jezelf. Met dit bewustzijn wordt het makkelijker de dirigent te zijn van je subpersonen. Je *bent* niet meer je perfectionist, je *hebt* een perfectionistische kant, maar kunt er ook voor kiezen juist de autonome kant te trainen/ontwikkelen en meer naar voren te schuiven.'

'De stemmen zijn slechts één kant van jou, je bent het niet helemaal. Je hebt dus primaire kanten binnen één persoon – de stemmen die voor in de bus zitten en het stuur in handen hebben – en je hebt verstoten kanten

– een paar medereizigers die ergens achter in jouw bus zitten en die nauwelijks aan het woord worden gelaten.'

Een kwestie van evenwicht herstellen?

'Het kan binnen een Voice Dialogue-sessie lastig zijn om de verstoten kant aan het woord te laten. Dit omdat de primaire kanten zo gewend zijn het woord te voeren, dat ze vaak midden in het gesprek met de verstoten stemmen even om de hoek komen kijken om luidkeels hun visie te verkondigen.

Een voorbeeld. Cliënt die continu de tijd vergeet: "Ik wil onderzoeken hoe het komt dat ik telkens de tijd aan de kant schuif." Ze kwam terecht in de rol van levensgenieter. De levensgenieter ging heerlijk onderuit zitten, genietend van de ondergaande zon in de tuin. In gesprek gaande met die kant kwam naar voren: "Het leven is maar zo kort... Genieten van gezelligheid, niet zo veel hoeven, wijntje, onderuit op de bank, vuurtje aan, gezellig met mijn man samen op de bank onder een dekentje."

Eenmaal terug op de middenstoel zegt cliënt: "Ik weet waar dit vandaan komt. Mijn moeder heeft op jonge leeftijd Alzheimer gekregen, dit bleek een erfelijke vorm te zijn. Ik weet niet of ik dit ook heb, maar ik weet daardoor wel waar ik mijn prioriteit wil leggen: genieten met mijn gezin."

Tegelijk bracht dit haar ook in de problemen. Ze kwam te dikwijls te laat, mensen moesten op haar wachten, en dat gaf stress. Er was een stem in haar die dit levensgenieten afkeurde. Het bleek een mannelijke energie, "de verantwoordelijke". Hij vond het niet kunnen dat ze telkens te laat kwam, mensen liet wachten. Het drinken van wijn was ongezond en al dat gesnoep ook. Neem je verantwoordelijkheid, je moet dit en je moet dat, vermaande hij telkens met een strenge blik en een bestraffende vinger in de lucht. Mijn coachee had wat meer moeite bij deze subpersoon te blijven. Haar primaire kant, de levensgenieter, piepte geregeld even tussendoor om te zeggen dat zij het maar niets vond, dat strenge gedoe. Op de vraag op wie deze mannelijke tijdbewaker leek, antwoordde ze: "Mijn vader. Daar heb ik me altijd tegen afgezet, want van hem moest ik altijd dingen."

Haar conclusie: "Ik wil absoluut niet zo strikt worden als mijn vader, maar ik zie wel een aantal van de kwaliteiten die hij meebrengt in mijn leven." Door deze kant, die wat leek op haar vader, weer toe te laten in haar leven en bewust te kiezen wanneer wel en wanneer juist niet, kwam er weer meer balans in het geheel.'

Waarom zit voor jou de toegevoegde waarde van Voice Dialogue?

'Het mag luchtig zijn waar het luchtig kan zijn. Zo luchtig mogelijk en niet dieper dan noodzakelijk. Elke stem heeft dezelfde "zorg" voor een persoon: weg van pijn of toe naar geluk.

Door mensen zich voor een moment te laten vereenzelvigen met een van de stemmen, komen ze tot inzichten en ontstaat er meer bewustwording over wat de verschillende stemmen proberen te bewerkstelligen. Je komt dus als het ware achter de zorg die elke stem voor jouw persoon draagt.'

Waarom een specialisatiemodule Voice Dialogue?

'Je leert drie dagen lang de klassieke technieken van Voice Dialogue. Om meteen ook de vertaalslag te maken naar: wat kun je hier nu mee met cognitief getalenteerde kinderen/jongeren/volwassenen?

Het is belangrijk om allereerst de technieken zelf te ervaren alvorens je ze zelf in gaat zetten in de praktijk. Dat is dus een aspect waar de nadruk op komt te liggen binnen deze specialisatiemodule.

In deze training wil ik de deelnemers kennis laten maken met hun primaire kanten, de verstoten kanten en het *aware ego* – het bewust zijn vanuit de persoon die je bent zonder dat je je met een van de uitgekozen stemmen identificeert. Ze leren de kneepjes van het vak.

Daarnaast kijken we wat je kunt doen op het moment dat je Voice Dialogue in wilt zetten in de begeleiding van kinderen. We ontdekken luchtigere vormen om met Voice Dialogue te werken. Te denken valt bijvoorbeeld aan het werken met handpoppen.'

Wat maakt Voice Dialogue zo'n fijne begeleidings-tool bij het werken met hoogbegaafde kinderen?

'Hoogbegaafde kinderen zitten heel snel in hun hoofd: de analysestand. Het zijn de kinderen die vaak geweldig goed kunnen *praten* over hoe ze zelf in elkaar zitten. Voice Dialogue zet je snel terug in het gevoel, waar veel hoogbegaafde kinderen vaak bij wegblijven. Juist de vertaalslag naar kinderen werkt goed, omdat zij vaak minder met *gêne* te maken hebben dan volwassenen. Het zich identificeren met een subpersoon bijvoorbeeld gaat bij hen vaak een stuk makkelijker.

Een andere, niet minder zwaarwegende reden: juist kinderen die hoogbegaafd zijn, hebben vaak te maken met een hoge mate van sensitiviteit. Dit kan zich binnen coachingsgesprekken uiten in vragen als: "Wat wil de begeleider van me horen?" of: "Geef ik wel de antwoorden waar de begeleider op doet?" of: "Wat zit er onder de vraag die de begeleider stelt?"

Op het moment dat je zo'n kind in een subpersoon laat plaatsnemen, is er veel minder ruimte voor deze sensitiviteit naar de ander, maar zetten ze deze kracht in voor henzelf. Ze *zijn* op dat moment de subpersoon.'

Voor wie is Voice Dialogue goed te gebruiken?

'Het is het makkelijkste in te zetten als je een eigen praktijk hebt en/of coach bent. Tegelijkertijd is er ook een meerwaarde voor leerkrachten en talentbegeleiders. Eigenlijk zou je het kunnen zien als een absolute

aanvulling voor iedereen die met mensen werkt.

Ik herinner me een mooi voorbeeld uit de tijd dat ik nog leerkracht was. Een jongen uit mijn klas had in de plusklas de opdracht een boot te vouwen waar zo veel mogelijk knikkers in moesten kunnen. Hij had meteen een idee, maar de rest van zijn groepje luisterde niet. Hij was daar ernstig gefrustreerd over. Toen heb ik hem zich achtereenvolgens laten identificeren met de realist in hem: wat is er nu feitelijk gebeurd?, met de pessimist: wat is er allemaal misgegaan?, met de optimist: wat ging er allemaal goed?, en met de ontwikkelingsgerichte, die al het voorgaande afweegt en zichzelf afvraagt wat hij kan doen om het beter te maken.

Deze jongen was daarna enorm opgelucht. Hij kreeg bovendien dermate inzicht in zijn eigen gedachteprocessen, dat hij mij vroeg of we niet elke dag zo'n sessie konden doen! ■

Boekentips van Marianne

- *Ik (k)en mijn ikken* – *Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*, door Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewyn. Een leuke kennismaking met de ikken in jezelf
- *Coachen met Voice Dialogue* – *Handboek voor begeleiders*, door Judith Budde en Karin Brugman
- *Tango van de ikken* – *Voice Dialogue in relaties*, door Berry Collewyn

> Plots komt er een ander geluid. Mijn praktische ik blijkt het tijd te vinden voor een weerwoord. Alles goed en aardig, maar deze kant van mij ziet wel degelijk bezwaren in alle avontuurlijke plannen. Achteraf blijkt deze stem vooral de stem van mijn man te zijn, die ik op de een of andere raadselachtige wijze geadopteerd lijkt te hebben als een van de mijne.

Ikzelf, mijn neutrale ik, zweef ergens boven het gesprek dat ik voer met mijn andere ikken. Soms schiet ik in een gierende lachbui om de bizarre inzichten die deze oefening me oplevert. Ik sta erbij en kijk ernaar, en tegelijkertijd ben ik het die met al mijn ikken in gesprek is. Ongelooflijk.

Het blijkt een enorm krachtige *tool* om te onderzoeken

welke geluiden in jezelf keer op keer de overhand nemen in bepaalde situaties. Het laat me inzien welke subpersoon ik graag meer kracht zou willen geven en welke subpersoon van fulltimejob meer richting een parttimefunctie mag gaan.

Daarnaast is het wonderlijk om te merken hoeveel wijsheid de verschillende kanten in zich hebben, maar vooral ook om te ontdekken dat alle in jou aanwezige subpersonen eigenlijk het beste met je voorhebben. De strategieën die ze kiezen, zijn alleen niet altijd even handig.

Ik ben enthousiast nu ik aan den lijve heb ondervonden hoe deze methode werkt en hoeveel inzichten de oefening me heeft verschaft. Ik snap weer beter waarom veel in het leven staat en valt met persoonlijke ontwikkeling.

Na de opleiding besluit ik de opgedane kennis meteen in praktijk te brengen. Mijn coachees blijken net zo enthousiast en verbaasd te zijn als ik toen ik voor het eerst kennismakte met Voice Dialogue. Ook in de sessies met hen bewijst de methode haar nut. De inzichten zijn van dien aard, dat er blijvende stappen tot verandering ondernomen kunnen worden.

Eind januari 2018 ben ik uitgerekend van ons derde kind. ■



Heleen Iordens is jarenlang werkzaam geweest in het basisonderwijs, op een school voor natuurlijk leren. Deze onderwijservaring, aangevuld met verschillende opleidingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling (o.a. NLP, systemisch werk, oplossingsgericht werk, kindercoach en yogadocent) maakt haar een allround trainer en tevens iemand die weet hoe het is om zelf voor een klas kinderen te staan.

