

IN DE PRAKTIJK



Journalist Resi Lankester probeert elke maand een veelgebruikte coach-techniek uit. Deze keer: Voice Dialogue.

Wat wil ik?

DE VRAAG

Al maanden dub ik over 'de volgende stap' als het gaat om mijn werk. Ga ik door als zelfstandig ondernemer en zo ja, welk aspect van mijn werk wil ik verder uitdiepen? En moet ik dan misschien weer gaan studeren? Wil ik toch liever een vaste baan (ook wel overzichtelijk), of neem ik een tussenjaar en ga ik reizen? De ene dag lijkt het een belangrijker, dan weer het ander, maar echt iets kiezen doe ik niet, want wat is nou het best?

DE METHODE

Wie te maken krijgt met een dilemma of het gevoel heeft vast te zitten, kan gebaat zijn bij Voice Dialogue; ontwikkeld door het Amerikaanse psychologenechtpaar Hal en Sidra Stone. Het uitgangspunt is dat we meerdere 'ikken' hebben, oftewel sub-persoonlijkheden. Bij een dilemma probeert de stem van de primaire of sterk aanwezige 'ik' die van de minder goed ontwikkelde of onderdrukte 'ikken' de mond te snoeren. Zo heb je dat jezelf ooit aangeleerd onder invloed van je opvoeding. Stel dat je minder wilt gaan werken of vrijwilligerswerk wilt gaan doen, dan kan een sterk ontwikkelde Pusher je dat meteen uit het hoofd praten, bijvoorbeeld omdat thuis 'geld verdienen' de norm was. De Levensgenieter of de Wereldverbeteraar in je dringen zich vervolgens alsnog steeds op, wat tot eindeloos wikken en wegen leidt. Door aandacht te geven aan al je inwendige stemmen kun je bewuster kiezen op welk moment je naar welke ik luistert.

DE SESSIE

Tijdens deze sessie staat niet het maken van de beste keuze centraal, zegt coach Annemarie Reeuwijk. Wel gaan we ruimte maken zodat er meer keuzevrijheid ontstaat. En dat doen we door letterlijk in gesprek te gaan met mijn ikken. Zie het maar als een bus, vertelt Reeuwijk. Achter het stuur zit jij – noem het je ziel, je essentie, of in Voice Dialogue-jargon: je Bewuste Ego. En om je heen wordt aan alle kanten van alles geroepen. 'Met welke stem gaan we eerst in gesprek?' vraagt Reeuwijk. Ik kies een 'ik' die stilstand wil voorkomen, de Opjager noem ik haar. Ik ga in de rol als Opjager vervolgens letterlijk op een andere stoel in de ruimte zitten. 'Wat zou Resi zijn zonder jou?' vraagt Reeuwijk onder andere. En: 'Wat gun je haar?' Het is raar, maar verhelderend om vanuit een ander perspectief naar mezelf te kijken.

Ook met een andere flink aanwezige 'ik', de Steunpilaar, gaat de coach in gesprek. Als ik een fysieke plek voor deze twee mag kiezen, zet ik ze rechts en links van mijn 'Bewuste Ego'.

De een behoedt me voor 'niks doen' en de ander, een soort fitgirl ontdek ik, houdt me fysiek en mentaal gezond. Veel meer ruimte is er niet, lijkt wel. Ik raak geëmotioneerd als ik geen antwoord heb op Reeuwijks vraag: 'Wat ontbreekt er?' Want ja, er ontbreekt iets, maar ik zit blijkbaar zo vast dat ik niet eens weet of voel wat dat kan zijn. Samen komen we uit op een 'ik' die gewoon is. De relaxte Laissez faire-stem, de 'we zien wel waar we uitkomen'. Bij deze 'ik' krijg ik een heel ontspannen gevoel. En dan komt er nóg een ik vanaf de achterbank: deze noemen we Aangaan. Deze stoere 'ik' staat voor risico's durven nemen en mogen falen.

Aan het eind van de sessie maak ik een foto van de eindopstelling van alle stoelen waarop mijn ikken zitten. Ik heb Laissez-faire en Aangaan prominent voor mijn twee primaire ikken gezet. Alsof ze zeggen: pak onze handen maar, let's go! Het ontroert me, deze twee vrolijke ikken die blijkbaar nu het voortouw gaan nemen.

Een uur later
staar ik over
de oceaan.
Dik tevreden

HET EFFECT

Al snel kan ik oefenen tijdens een tripje naar Madeira, waar ik een week alleen ben om te werken en te wandelen. Als ik me op een dag een beetje *lost* voel – wat nu eenmaal hoort bij alleen reizen – ervaar ik veel helderder dan anders hoe mijn twee primaire ikken meteen in actie komen. Heel behulpzaam komen ze aangesneld met werk-to-do's, plannen voor excursies, yogalessen en massages. Het heeft iets spannends om die opties te zien, maar er niets mee te doen. Ik kies voor Laissez faire, die me wil meenemen over een onbekend wandelpad dat – als het goed is – naar zee leidt. En jawel, een uur later zit ik met een koffie over de oceaan uit te staren. Dik tevreden. Meer dan ik meestal ben als ik alle moedjes van Steunpilaar en Opjager braaf heb afgevinkt. Ik merk dat er een gevoel van vrijheid ontstaat als ik al mijn 'ikken' aanhoor. Ik zit iets minder vast tussen die twee prominente stemmen; ik kan uit een veel groter aanbod kiezen.

Of ik door Voice Dialogue nu opeens precies weet wat ik wil? Nee, daar is meer tijd en oefening voor nodig. Maar ik heb in elk geval de tools in handen om bewuster te kiezen. En dat is heel wat waard. //

Vind ook een coach die bij je past op coachfinder.nl