

Voice Dialogue

“We hebben oneindig veel energieën en het ontdekken van die energieën gaat ons hele leven door” dat zegt Ana Zrimsek Bloemraad (www.vizija.nl) aan het eind van het interview waarin ze mij uitlegt hoe Voice Dialogue werkt. Ze is duidelijk goed ingewerkt in de materie.

Bloemraad is met Voice Dialogue gaan werken na een Postdoctorale Opleiding Psychodrama en Voice Dialogue. Voice Dialogue is ontwikkeld door Hal en Sidra Stone www.delos-inc.com en is gebaseerd op het gegeven dat mensen in verschillende situaties andere rollen aannemen. Die rollen zijn de belichaming van verschillende ‘ikken’, ook wel ‘energieën’ of ‘personas’ genoemd.

De cliënten waar Bloemraad mee werkt zijn voornamelijk hoogopgeleide 35 plussers die leidinggevende functies hebben in het bedrijfsleven.

“Als we opgroeien, ontwikkelen we beschermende ‘ikken’ omdat we moeten overleven”, vertelt Bloemraad. “Zo ontdekt een baby bijvoorbeeld dat wanneer hij glimlacht naar zijn verzorger hij sneller gevoed wordt. Dit patroon onthoudt hij en zo ontwikkelt hij als ‘energie’ of ‘ik’ bijvoorbeeld ‘de Behager’. Op die manier ontwikkelen we onze persoonlijkheid. ‘Ikken’ die door anderen worden goedgekeurd ontwikkelen zich tot onze primaire ‘ikken’, bijvoorbeeld ‘de Harde Werker’. ‘Ikken’ die worden afgekeurd onderdrukken we, bijvoorbeeld ‘de Emotionele man’.

Op een bepaald moment in ons leven kan de manier waarop we onze ‘ikken’ inzetten niet meer effectief zijn. Zo zal het bij de manager die geleerd heeft dat mannen niet emotioneel mogen zijn gaan wringen wanneer hij zich vaak onzeker voelt in zijn verantwoordelijke functie. Als het erg wringt gaan mensen op zoek naar een coach. Met behulp van Voice Dialogue gaat Ana Bloemraad met haar cliënten op zoek naar een nieuw evenwicht tussen de ‘ikken’. Zo wordt de cliënt zich bewust van zijn primaire energieën en van de energieën die hij onderdrukt. Als hij zich daarvan bewust is dan kan hij ze effectiever gaan inzetten.”



In het kort gaat Voice Dialogue als volgt:

1. Als coach bouw je vertrouwen op met de cliënt.
2. Je verkent samen het probleem en legt uit hoe Voice Dialogue werkt.
3. Je gaat naar een concrete situatie en verkent met de cliënt waar de spanning zit in het lichaam en welke vorm die spanning heeft. Dan vraag je de cliënt het

gevoel buiten zichzelf te plaatsen. Als je verkent hebt welke vorm en plek het gevoel heeft in de ruimte dan neemt de cliënt die plek in.

4. De coach voert het gesprek met de net ontdekte 'ik' op de (door de cliënt) ingenomen plek. Zij vraagt bijvoorbeeld: "Hoe gaat het? Hoe lang ben je al in het leven van? Wat doe je?" Het gesprek wordt gevoerd tot de coach voldoende informatie heeft.
5. De cliënt en de coach gaan weer op hun oorspronkelijke plek zitten. De coach vertelt wat ze heeft gezien, gehoord en gemerkt. De cliënt luistert.
6. Vervolgens bespreken ze na. Zo wordt de cliënt zich bewust van zijn 'ikken' en krijgt hij inzicht hoe hij daar mee om kan gaan.

Soms zijn er meerdere sessies nodig om helder te krijgen welke energieën er belangrijk zijn rondom het ingebrachte probleem en welke primair zijn of welke zich sterker zouden kunnen ontwikkelen.

Bloemraad werkte onlangs met een jonge vrouw die net een nieuwe managementfunctie had. De vrouw voelde zich erg onzeker en had problemen met haar werk/privé balans. In een aantal Voice Dialogue sessies kwamen er verschillende 'ikken' aan het licht: 'de Pusher', 'de Lijstjesmaker', 'de Controler', 'de Vermoeidheid', 'de Arrogantie' en 'de Vrouwelijke Kracht'. De cliënt ontdekte dat 'de Pusher', die van geen ophouden wist, werd ondersteund door "de Lijstjesmaker" en 'de Controler'. Met z'n drieën zorgden ze er voor dat het werk perfect gedaan werd en ze putten de vrouw helemaal uit. Alle drie kwamen ze voort uit de grote onzekerheid van de vrouw. 'De Vermoeidheid' zorgde dat ze veel sliep zodat ze het volhield. 'De Arrogantie' was een onderdrukte 'ik', die veel wist en sterk was. 'De Vrouwelijke Kracht' vertelde haar dat ze niet perfect hoefde te zijn en dat ze trots en tevreden mocht zijn met wat ze had bereikt. De cliënt ontdekte dat ze haar 'Arrogantie' en haar 'Vrouwelijke kracht' meer moest ontwikkelen als ze haar onzekerheid de baas wilde worden. Het ontwikkelen van de twee onderdrukte 'ikken' bracht haar in een beter evenwicht.

Het resultaat van de ontdekkingsstocht van deze cliënt was dat ze de verschillende 'ikken' bewust wel of niet kon inzetten. Daardoor kon ze zich meer ontspannen, was ze sneller tevreden en van collega's kreeg ze de feedback dat ze sterker en zelfverzekerder overkwam.

Peta Twijnstra

www.petatwijnstra-coaching.nl