

Dilemma's oplossen? Een kwestie van anders luisteren.

'Wauw, wat een openbaring is dit' zegt Maaïke aan het eind van het coachingsgesprek met Judith. 'Ik had niet gedacht dat een Voice Dialogue sessie zó'n impact zou hebben.' Deze reactie kenmerkt de visie en methode Voice Dialogue perfect. Want wanneer je in gesprek gaat met alle verschillende stemmen in een cliënt, met alle Ikken die zich bemoeien met het vraagstuk en je laat ze een voor een aan het woord, dan ontstaan er al snel nieuwe inzichten. Judith Budde werkt al twintig jaar met Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken. Ze vertelt over de sessie met Maaïke en hoe ze door middel van deze methode haar dilemma samen hebben onderzocht.

We hebben het over haar onvrede over haar werk. Maaïke komt niet helemaal tot haar recht. Ze vindt haar baan als HR-adviseur voor de overheid best leuk en ze wordt ook gewaardeerd. Maar ze zou veel liever projecten willen doen voor een goede doelen instelling. Ze is namelijk als een vis in het water als organisator. En toch solliciteert ze niet en dat zit haar dwars. Ze veroordeelt zichzelf daar een beetje voor. In ons gesprek wil ze onderzoeken wat haar tegenhoudt.

We gaan met deze vraag aan de slag, gebruikmakend van de Voice Dialogue methode. Deze psychologische visie en manier van werken is zeer geschikt bij het onderzoeken van dilemma's en vragen over persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Als begeleider ga je letterlijk in gesprek met de innerlijke stemmen van je cliënt. Zo ontstaat er inzicht in wat de verschillende delen die zich met het vraagstuk bemoeien, te vertellen hebben. Hoe zit dat bij Maaïke?

Er zijn een paar stemmen in Maaïke actief: één deel vindt dat ze een andere baan zou moeten zoeken en begrijpt niet waarom Maaïke dat niet doet. Een ander deel weerhoudt haar juist om te gaan solliciteren. Deze tegengestelde geluiden leveren haar spanning op. We gaan als eerst in gesprek met het deel dat vindt dat ze zou moeten solliciteren. Ik vraag Maaïke uit haar stoel te komen en voor deze stem een andere plek in de ruimte te kiezen. Maaïke zet een tweede stoel neer vlak naast de stoel waar ze zojuist op zat en gaat daarop zitten. Vervolgens ga ik in gesprek met dat deel alsof het een zelfstandige persoon is. En dit is wat die stem me vertelt:

'Ze is aan het verpieteren. Ze doet steeds meer beleidswerk en dat is niet helemaal haar ding. Ik vind dat ze ander werk moet zoeken. Als het aan mij lag waren we al lang weg geweest bij deze werkgever en ik weet ook wel wat we dan zouden gaan doen. Projecten leiden kan ze supergoed. En congressen organiseren. Ik zie steeds leuke banen langskomen. Laatst nog een fulltime baan bij Unicef, waarvoor je soms moet reizen naar het buitenland. Haar droombaan! Maar ze (ze wijst naar Maaïke) schrijft er nooit op. Ik snap haar niet. Je moet je passie en ambities volgen.' Ze kijkt er sip en teleurgesteld bij. Deze Ambitieuze Vrouw in Maaïke heeft duidelijk de mening dat Maaïke qua werk moet doen waar haar hart ligt. Ik praat nog een tijdje met dit deel en het blijkt zich vooral zorgen te maken dat Maaïke haar talenten verspilt en zal eindigen als een saaie verdorde kantoorclerk.

Ik bedank de subpersoon voor de ontmoeting en nodig Maaïke uit om terug te gaan naar de stoel van daarnet.

Terug op deze middenstoel voelt Maaïke zich verdrietig. 'Ja, wat zou het leuk zijn als ik dat kon doen! Heus, ik zou zo'n baan écht graag willen! Maar het kan niet. Ik kan nu niet van baan veranderen'.

Ik merk op dat ik nu een andere stem in haar hoor en ik nodig die kant uit ook een plek in de ruimte te kiezen. Maaïke kiest een plek achter haar stoel en gaat daar staan, met de handen op de stoelleuning. Ik verwelkom dit deel even hartelijk als het deel van daarnet en vraagt wat haar ideeën over een andere baan zijn. Ik ben verrast over de kracht en de duidelijkheid waarmee deze subpersoon spreekt:

'Nu een andere baan?! Dat is echt no-go! Ze heeft thuis twee schoolgaande kinderen en die zijn het allerbelangrijkste in haar leven. Haar werk moet zó geregeld zijn, dat zij optimaal moeder kan zijn. Ze heeft flexibele werktijden, een uitstekend salaris, haar werk is dichtbij huis en als er iets is met de kinderen, is er begrip op het werk dat ze naar huis gaat. Betere randvoorwaarden zijn er niet!! Het is belangrijk voor haar om te werken – voor haarzelf en ook als voorbeeld voor haar kinderen - maar nu een andere baan is echt onbespreekbaar. Punt uit. Meer reizen, meer uren werken: we gaan dat niet doen. En naar het buitenland al helemaal niet. Ik bewaak de balans in haar leven, zodat ze thuis echt

de aandacht geeft die nodig is. Dat lukt momenteel heel goed en dat wil ik graag zo houden.' Nadat ook dit deel is uitgesproken keert Maaïke terug naar de haar stoel.

Daar voelt ze tot haar eigen verrassing een enorme opluchting. Natuurlijk kan ze nu niet solliciteren! Dit is een hele goede reden! Haar kinderen komen nu op de eerste plaats. 'Het is dus niet zo dat ik mijn passies niet zou willen volgen, maar dit is simpelweg niet het goede moment! Het is net of ik mezelf nu meer kan toestaan werk te doen dat misschien niet voor 100% aan mijn wensen voldoet, maar voor dit moment toch ook heel leuk is. Ik hóef dus niet te solliciteren.'

Deze ontdekking geeft rust. Doordat Maaïke zich helemaal in de beide delen heeft kunnen verplaatsen, hebben ze allebei ook echt hun visie kunnen geven. Ze heeft het verlangen naar ander werk werkelijk even ten volle kunnen voelen. En daardoor ook kunnen ontdekken dat dit verlangen nog springlevend is en op termijn ook echt haar aandacht nodig heeft. En ze heeft de kracht van haar moederschap ook door en door gevoeld. Door beide subpersonen aan het woord te laten en ook van binnenuit te beleven, kan ze – terug op haar stoel in het midden – als het ware een arm slaan om beide kanten. Door deze ontmoetingen is er binnen in haar iets verschoven. Ze kan zich nu makkelijker verzoenen met het idee dat ze – in ieder geval voorlopig – geen andere werk gaat zoeken. Hoe jammer de Ambitieuze Vrouw in haar dat ook vindt. Om aan het verlangen van die kant toch enigszins tegemoet te komen, neemt ze zich voor haar leidinggevende te vertellen dat ze graag ingezet wil worden als er eens een event georganiseerd moet worden.

Judith Budde is directeur van Conferentie- en Opleidingscentrum het Balkon. Ze werkt als senior coach, trainer en Voice Dialogue opleider.

Deze blog werd geschreven voor Uitgeverij Thema en verscheen op 26 november 2018 op www.thema.nl, ter gelegenheid van van de 2de druk van 'Coachen met Voice Dialogue. Handboek voor begeleiders', van Judith Budde en Karin Brugman.