



Simone Lensink
Oane Born

Marco van Gelder test het 'Ik-gesprek'

Een prettig gesprek met **'Sleur'**

'Ken uzelf' luidt het opschrift op de beroemde tempel van Delphi. Die tekst houdt de mensheid al eeuwenlang bezig. In het Nederlands werd hij onder andere aangevuld tot: 'Als je jezelf kent, dan ken je de ander'. Het zijn wijsheden die te maken hebben met de innerlijke dialoog die we continu - onbewust - met onszelf voeren. Eva Helmond vond hierin inspiratie voor het 'Ik-gesprek', een coachingmethode waarin je met hulp van een getraind acteur hardop die innerlijke discussie voert.

Marco van Gelder, programmamanager Het nieuwe leven en werken, nam voor Personeelbeleid de proef op de som en had een goed gesprek met 'Sleur'. "Ik heb in deze sessie ervaren hoe sleur is en waarop het reageert. Ik dacht dat sleur heel vervelend was, maar had er geen concreet beeld bij. Het blijkt enorm mee te vallen; sleur is best leuk! Natuurlijk kom je sleur zowel in je werk als privé altijd wel tegen, maar ik denk dat ik er na dit gesprek bewuster mee kan omgaan en dat het negatieve eraf is," luidt zijn eerste reactie.

Frontaal

Eva: "Hardop en frontaal in discussie met jezelf. Dat is de kern van wat we doen met het 'Ik-gesprek'. In het voorgesprek met de *facilitator* kies je jouw gesprekspartner. Dat kan een bepaalde kant van jezelf zijn, een eigenschap of een algemene kwaliteit. Zo wordt je je bewust van de rol en invloed van de verschillende facetten van je persoonlijkheid. Waar zou je wel eens een goed gesprek mee willen voeren? Wat zit je dwars of waar heb je last van? Vervolgens ga je

letterlijk in gesprek met deze kant. Een acteur speelt jouw gesprekspartner. Je kunt deze methode inzetten als interviewtechniek, in coaching of in ontwikkelingstrajecten. Het heeft raakvlakken met *Socratische gespreksvoering*, maar ook met *Voice Dialogue*. Je zou het ook een praktische vorm van cognitieve gedragstherapie kunnen noemen, omdat het je denksystemen uitdaagt in een praktische vorm."

Om erachter te komen met welke kant van zichzelf Marco zou willen praten, voert Eva een uitgebreid intakegesprek met hem terwijl trainingsactrice Alexandra Smith meeluistert. Ze vraagt hem eerst naar zijn managementervaring. Marco: "Management is een mooi woord. Het komt uit het Latijn en betekent letterlijk aan de

hand nemen. In de context van organisaties heeft het zo'n honderd jaar geleden een andere betekenis gekregen. Om de productie te laten groeien, was leiderschap nodig. Dat is wat wij nu onder management verstaan. Maar onder de huidige economische omstandigheden is dat weer aan het veranderen. Een manager moet veel meer naar buiten kijken, er veel meer voor zorgen dat hij nieuwe inzichten krijgt en een raamwerk creëert van waaruit hij oplossingen bedenkt. Aan de hand nemen heeft daarmee een nieuwe betekenis gekregen; het is veel meer zoeken naar creatieve manieren om mensen anders naar een vraagstuk te laten kijken."

Knelpunten

Dat is een mooie typering van de manier waarop Marco in z'n werk staat, maar biedt nog geen concreet handvat voor een 'Ik-gesprek'. Eva: "Wat zijn voor jou knelpunten in je werk? Krijg je mensen gemakkelijk mee? Is het lastig om met deadlines om te gaan?" Marco: "Nee, ik kan goed met druk omgaan. Ik ben in staat om kalmte te blijven uitstralen, ook als het één voor twaalf is. Als je de vraag maar scherp houdt en duidelijk communiceert over waar je heen wilt. Ik heb veel te maken met veranderingen. Sommige mensen zien veranderen als 'survivalen'; ik vind het niet meer dan normaal dat de wereld altijd in beweging is. Dat is een andere manier van kijken. Ik hou ervan om uitdagingen aan te pakken, dingen voor elkaar te krijgen. Dat heb ik écht iedere dag nodig. Ik ben als een surfboard, *waiting for the next wave*. Tegenover uitdaging staat voor mij sleur. Daar kan ik slecht tegen..."

En daar heeft Eva Marco waar ze hem hebben wil. Ze verwisselt van stoel met Alexandra, die ondertussen de gedaante van 'Sleur' aanneemt. Ze zakt wat onderuit op haar stoel, bewaart duidelijk afstand... Marco heeft immers gezegd dat hij haar dom en initiatiefloos vindt. Het gesprek komt dan ook maar moeizaam op gang. Marco heeft weinig zin om iets tegen Sleur te zeggen. Uiteindelijk komt hij los: "Is Sleur je naam? Ziet Sleur er zo uit? Sleur in tijgerprint... Ik vind tijger eigenlijk geen Sleur. Wat doe jij de hele dag?"

Vervelen

Sleur: "Ik kom af en toe bij jou om de hoek kijken of ik er mag zijn. Meestal mag dat niet. Maar soms is Sleur ook nodig, bijvoorbeeld voordat je aan een nieuwe uitdaging begint." Marco: "Dat klopt. Als ik een project heb afgerond, doe ik meestal een tijdje niks. Dan mag ik me vervelen. Maar die

periode heb ik nooit het stempel Sleur gegeven. Dat is misschien welkome Sleur." Sleur schuift haar stoel een stukje dichterbij... Marco: "Maar tijdens veranderingsprojecten houdt Sleur bepaalde bewegingen soms enorm op." Sleur gaapt en zakt weer onderuit: "Ik voel me weer helemaal wegglijden... Is er ook iets dat je leuk vindt aan mij?" Marco: "Ergens ben ik het wel met je eens. Je kunt alleen pieken als er ook Sleur is. Misschien heb ik Sleur te weinig kleur gegeven in mijn leven. Ik vind het vooral lastig als Sleur zich opdringt en aandacht opeist. Ik merk nu in dit gesprek dat Sleur heel gevoelig is. Sleur heeft ook recht op de ruimte. Dat heb ik me eigenlijk nooit gerealiseerd; daar ga ik rekening mee houden."

"Ik merk nu in dit gesprek dat Sleur heel gevoelig is."

Sleur: "Mag ik je een hand geven en je bedanken dat ik er mocht zijn?" Marco: "Natuurlijk. Ik vond het leuk om zo kennis met je te maken. Het is een *eyeopener* voor mij! Misschien ga ik het voortaan wel over 'fleur' hebben, in plaats van Sleur. Zo haal ik voor mezelf het negatieve eraf." Eva sluit het gesprek af met de aankondiging dat ze over twee maanden nog eens bij Marco zal aankloppen met de vraag hoe hij dan tegen Sleur aankijkt. Heeft het gesprek hem geholpen? Heeft Sleur een andere plek in z'n dagelijks leven gekregen? Personeelbeleid houdt je op de hoogte! 🌀



Recause

Eva Helmond, bedenker van het 'Ik-gesprek', was HR-adviseur en werd in 2012 presentatrice bij radiostation Werken.FM. Ze maakte daar programma's over ondernemerschap en HR. Ze is tevens dagvoorzitter en coach. Eva geeft ook lezingen en masterclasses in het bedrijfsleven over het 'Ik-gesprek' en de onderliggende filosofie. Ze schrijft nu een boek over de 'Ik-filosofie', dat volgend jaar uitkomt.

Meer weten? Ga naar www.recause.nl