inclusief gratis ebook

Oog in oog met kwetsbaarheid

Voice Dialogue-praktijkboek voor coaches en therapeuten

MARIJKE LEYS

Boom

Marijke Leys

Oog in oog met kwetsbaarheid

Voice Dialogue-praktijkboek voor coaches en therapeuten

Boom

Inhoud

Voorwoord door Sidra & Hal Stone 5
Voorwoord door Judith Budde 7

1 Inleiding 15

2 Een Voice Dialogue-sessie begeleiden 21
2.1 Wat is Voice Dialogue? 21
2.1.1 De uitgangspositie van Voice Dialogue 21
2.1.2 De bus 24
2.1.3 De drie delen in een Voice Dialogue-sessie 25
2.1.4 De grondhouding van de begeleider 27
2.2 Een gesprek aangaan met een chauffeur of passagier 27
2.2.1 De basisregels van een gesprek 28
2.2.2 Wat kan er allemaal gebeuren als je met één passagier aan het praten bent? 30
2.3 De volgorde van de gesprekken 32
2.3.1 Poortwachters 32
2.3.2 Primaire subpersonen 35
2.3.3 Verstoten subpersonen 37
2.3.4 Kwetsbare stukken 39
2.4 Voice Dialogue inbedden in je therapie of coaching 40

3 Werken met kwetsbaarheid 41
3.1 Het oorspronkelijke kind 41
3.2 De kwetsuren die ontstaan 43
3.2.1 Noodzakelijke inperkingen 44
3.2.2 Kwetsende inperkingen 45
3.2.3 Traumatische, destructieve inperkingen 46
3.3 Waarom willen we deze gekwetste stukken bereiken? 47

Deel 1 Kwetsende inperkingen **51**

4 Kwetsbaarheid bereiken via primaire subpersonen **53**
4.1 De primaire subpersoon faciliteren en zicht krijgen op de kwetsbaarheid 53
4.2 Het gekwetste stuk een eigen plek geven 60
4.2.1 Via de primaire subpersoon *60*
4.2.2 Op dezelfde plek als de primaire subpersoon *63*
4.2.3 Via het midden *64*
4.3 Hoe faciliteer je het gekwetste stuk? 66
4.4 De cliënt ontwikkelt een relatie tussen zichzelf en het gekwetste stuk 70

5 Kwetsbaarheid bereiken via de innerlijke criticus **73**
5.1 Wat is de innerlijke criticus? 73
5.2 De cliënt helpen om te separeren van de innerlijke criticus 77
5.3 De innerlijke criticus faciliteren 79
5.4 De kwetsbaarheid bereiken 84
5.5 De kortste weg naar kwetsbaarheid 88
5.6 Nog enkele ervaringen 88

6 Kwetsbaarheid bereiken via verstoten subpersonen **91**
6.1 Verstoten subpersonen 91
6.2 Kwetsbaarheid faciliteren 92

Deel 2 Traumatische inperkingen **97**

7 Trauma **99**
7.1 Wat is trauma? 99
7.1.1 Een definitie *99*
7.1.2 Posttraumatische stress *101*
7.2 Trauma en werken met de delen 103
7.2.1 De traumaverwerkingsmethode van Franz Ruppert (1957) *103*
7.2.2 Internal Family Systems (IFS) van Richard Schwartz *104*
7.3 Voice Dialogue en werken met trauma 104
7.4 Specifieke primaire subpersonen als overlevingssysteem 106
7.4.1 Gekwetste stukken moeten beschermd worden *106*

7.4.2 Specifieke primaire subpersonen die komen beschermen 107
7.5 Casussen 109

8 Specifieke beschermers bij trauma 113
8.1 Identificatie met primaire subpersonen bij trauma 113
8.2 De innerlijke criticus 119
8.2.1 Een plaats geven aan de innerlijke criticus 119
8.2.2 De criticus faciliteren 122
8.2.3 De moordende criticus 125
8.3 Dissociatieve stukken 127
8.3.1 Wat is dissociatie? 128
8.3.2 Beschermende dissociatieve stukken 129
8.3.3 Dissociatieve stukken faciliteren 129
8.4 Verslavingsstukken 133
8.4.1 Alcohol/drugs 134
8.4.2 Eetproblemen 135
8.4.3 Seks- en/of pornoverslaving 138
8.4.4 Zelfpijniging 139
8.5 Slachtofferschap 141

9 Gekwetste stukken faciliteren 145
9.1 Poortwachters 145
9.1.1 De poortwachter van de emoties 145
9.1.2 De poortwachter van de herinneringen 148
9.1.3 De poortwachter van de schaamte 149
9.1.4 Andere poortwachters 150
9.2 Het gekwetste stuk verschijnt 151
9.3 De cliënt erin plaatsen vanuit het midden 156
9.4 Het stoeltje gebruiken 158
9.5 Als begeleider tijdelijk een relatie aangaan met het gekwetste stuk 160
9.6 Een subpersoon fysiek aanraken 163
9.7 Wat als ... 164

Deel 3 Een positieve relatie opbouwen met kwetsbaarheid **169**

10 Contact maken met het oorspronkelijke kind **171**
10.1 Wat is het oorspronkelijke kind? 171
10.2 Het kind bereiken in een facilitatie 174
10.2.1 Het oorspronkelijke kind bereiken via het gekwetste kind *174*
10.2.2 Het oorspronkelijke kind rechtstreeks aanspreken *178*

11 Verstoten stukken ontwikkelen **183**
11.1 Krachtiger in het midden 183
11.2 Persoonlijke versus onpersoonlijke energie 187
11.2.1 Symbiose en autonomie *187*
11.2.2 De ontwikkeling van onpersoonlijke en persoonlijke energie *188*
11.3 Instinctieve energieën 194

12 Relatie met het gekwetste kind verstevigen vanuit het midden **199**
12.1 Wat is het proces in het midden? 200
12.2 Werken met hulpbronnen 202
12.3 Enkele modellen 204
12.3.1 Zelfcompassie *204*
12.3.2 Focussen *208*
12.3.3 Zelftroost (self-soothing uit EFT) *212*
12.4 Werken met visualisaties 214
12.4.1 De innerlijke burcht *215*
12.4.2 Contra-indicaties *216*
12.5 Wat na een sessie? 217

Tot slot **219**
Dankwoord **220**
Literatuurlijst **222**

1 Inleiding

We horen het wel vaker, iemand die zegt dat je iets een plek moet geven, het moet loslaten en verdergaan. In dit boek geven we letterlijk een plek aan stukken in onszelf, ook aan die delen die lang geleden in onze geschiedenis ontstonden, maar die er nog steeds voor zorgen dat we ons gedragen zoals we doen. Dat we in bepaalde patronen blijven vastzitten, hoe graag we het ook zouden willen veranderen.

Als coach en therapeut ontmoet je deze mensen dagelijks in je praktijk. Ze willen dingen anders aanpakken, er soms gewoon komaf mee maken zodat ze verder kunnen met hun leven. Ze begrijpen niet waarom alle inspanningen die ze zelf leverden, niet tot verandering geleid hebben. Uiteindelijk wenden ze zich tot jou, de hulpverlener. In de hoop dat het proces nu wel zal opschieten, dat er eindelijk gewenste verandering komt. Soms worden ze door anderen doorverwezen, zoals een leidinggevende die ziet dat zijn medewerker vastloopt. Ook dan is het belangrijk dat de coach op zoek gaat naar waarom iemand doet wat hij doet.

In dit boek bied ik inkijk in mijn praktijk als psychotherapeute. Ik gebruik heel vaak de Voice Dialogue-methode om mijn cliënten te helpen zicht te krijgen op wie ze nu zijn, op de oorzaken van vastgeroeste patronen en op de mogelijkheden om die te veranderen. Ik besteed zeer veel aandacht aan de redenen waarom mensen doen wat ze doen en waarom ze geworden zijn wie ze zijn. Voice Dialogue is een dynamische methode om zicht te krijgen op wat we de innerlijke bus noemen van de cliënten. Ik kijk naar hun geschiedenis en ontdek de stukken die ervoor gezorgd hebben dat ze zich op een bepaalde manier hebben kunnen ontplooien in hun leven. Ik zie in elk van hen een kwetsbaar jongetje of meisje dat veel goede bedoelingen had en onderweg toch averij heeft opgelopen. Door de verwachtingen van ouders, leerkrachten en de maatschappij, door de dingen die gebeurden in hun leven en waar ze soms jammer genoeg slachtoffer van werden.

Contact maken met die kwetsbaarheid, er letterlijk een plek aan geven in je coachings- of therapieruimte creëert nieuwe mogelijkheden voor je cliënt. Als begeleider

kom je oog in oog te zitten met die kwetsbaarheid. Hoe je dat het beste doet, wat er dan kan gebeuren en hoe je de cliënt helpt om meer veerkracht te ontwikkelen, leer je in dit boek.

Ook als je geen voorkennis hebt van Voice Dialogue zal dit boek je inspireren om op een andere manier te kijken naar je cliënten en misschien wel bepaalde invalshoeken te zien die je voordien niet zag. Het zal je werk verdiepen. Je zal in dit boek ongetwijfeld contact maken met je eigen innerlijke bus, met je eigen patronen en kwetsbaarheid.

Daar wil ik je alleszins graag toe uitnodigen. Ik geloof immers dat je pas echt iets kan aanreiken aan je cliënten als je het zelf ervaren hebt. Door wat er hier beschreven staat op jezelf toe te passen en door idealiter een Voice Dialogue-sessie te ervaren bij een ervaren Voice Dialogue-facilitator in je buurt. Er zijn intussen in Nederland en Vlaanderen veel hulpverleners opgeleid door verschillende opleidingsinstituten, waaronder mijn eigen instituut in België. Nog beter is het als je enthousiast raakt om een Voice Dialogue-opleiding te volgen. Pas dan zal je de essentie van dit werk beginnen te doorgronden.

Zelf werk ik al bijna twintig jaar met de notie van 'delen' in mijn praktijk. Mijn integratieve opleiding tot psychotherapeut bracht me in contact met gestalt en psychosynthese. Ik kwam in aanraking met de Duplopopjes via systemisch werk. Het jungiaanse denken zorgde ervoor dat ik mijn eigen schaduw leerde kennen en stilaan kon integreren, ook al is dat een levenslang werk. Toen ik in 2005 het boek *De innerlijke criticus ontmaskerd* van Hal en Sidra Stone in mijn handen kreeg, voelde dat voor mij heel 'juist' aan. Veel puzzelstukken vielen op hun plek. Ik had het geluk om bij hen in de leer te gaan via de workshops die ze toen nog gaven in Mendocino, Californië. Ik leerde enkele senior stafleden kennen, die al jaren lesgaven in hun instituut en die zelf af en toe in Europa hulpverleners kwamen opleiden. Enkele van hen werden vaste lesgevers in mijn instituut. Door de jaren kwamen daar ook mijn collega's uit Nederland van Opleidingsinstituut het Balkon bij. Recentelijk voltooide ik mijn opleiding tot EFT (Emotion Focused Therapy)-therapeut. Ook hier wordt veel met delen en stemmen gewerkt.

Aangezien ik er in mijn werk om bekendsta dat ik heel veel aandacht heb voor de gekwetste stukken op de innerlijke bus (later leg ik uit wat ik hiermee bedoel), groeide stilaan het idee voor dit boek. Er zijn intussen een aantal zeer goede basisboeken op de markt over Voice Dialogue, ook in het Nederlandse taalgebied. *Ik (k)en mijn ikken* (Brugman & Budde, 2010) is er een van, net als *Coachen met Voice Dialogue* (Budde & Brugman, 2016). Mijn verlangen was om op deze boeken verder te bouwen en eigenlijk het vervolg te schrijven, een verdieping die specifiek gaat over een plek geven aan de gekwetste stukken. Mijn studenten en collega's hebben me ondersteund in mijn motivatie om hier echt werk van te maken.

Wat ik toevoeg aan alles wat al geschreven is over Voice Dialogue, is het heel specifieke werk met gekwetste en getraumatiseerde stukken. Ik ontwikkelde er een praktisch schema voor, zodat je als begeleider handvatten hebt. Ik leg ook verbanden met andere therapierichtingen om mijn manier van werken te onderbouwen en te verrijken. Ik pretendeer niet dat dit boek een volledige handleiding is om traumawerk te doen met je cliënten. De methodiek dient ingebed te worden in een langdurig coachings- of therapietraject.

Een andere reden om dit boek te schrijven is dat er in onze maatschappij stilaan steeds meer openheid is om aan de slag te gaan met onze kwetsbaarheid. Ook in de coachingspraktijk is het niet meer vreemd om stil te staan bij onderliggende gevoelens en pijnlijke gebeurtenissen. Het werk van Brené Brown heeft daar veel toe bijgedragen. Het woord kwetsbaarheid doet niet meer automatisch denken aan zwakte, maar steeds meer aan kracht. In de psychotherapeutische praktijk is er de laatste jaren ook een belangrijke kentering merkbaar. Het wordt steeds meer aanvaard dat oude kwetsuren wel degelijk een impact hebben op ons functioneren vandaag. In contact durven treden met onze trauma's verhoogt onze veerkracht. Dit boek biedt ondersteuning in dit werk.

Ik ben zelf een psychotherapeute, geen coach. Toch leid ik zowel coaches als therapeuten op en is dit werk bedoeld voor de beide doelgroepen. Ik specifieer in het boek heel duidelijk waar het verschil kan liggen als je Voice Dialogue gebruikt in je coachings- en therapiepraktijk. Daarom is het boek na de drie inleidende hoofdstukken verdeeld in drie delen.

We gaan van start met de algemene hoofdstukken. Hierin vind je een inleiding tot Voice Dialogue en waarom kwetsbaarheid een belangrijk onderdeel is in dat werk.

In het eerste deel (hoofdstuk 4 t/m 6) leer je werken met mensen die kwetsende inperkingen ondervonden hebben in hun kinder- en jeugdjaren. Dat is een heel grote doelgroep en deze mensen ontmoet je sowieso als coach of als therapeut. We bespreken de verschillende manieren om de gekwetste stukken een plaats te geven in de ruimte.

Deel 2 (hoofdstuk 7 t/m 9) gaat over cliënten die traumatische inperkingen ervaren hebben. Deze mensen zal je vaker ontmoeten in de therapeutische praktijk. Zij ontwikkelen een aantal specifieke primaire subpersonen die een aparte aanpak vereisen: de moordende criticus, verdovende of verslaafde stukken, slachtofferstukken, schaamtestukken en dissociatieve subpersonen. Ik wil echter heel voorzichtig zijn in het aanbrengen van een rangorde in schade of trauma dat ontstaan is in de jeugdjaren. Afhankelijk van iemands persoonlijkheid kan het zijn dat een kwetsende inperking even grote gevolgen heeft als een traumatische inperking bij iemand anders. Ben je een coach, dan zal ook dit deel interessant zijn om te lezen, al was het maar om een aantal dingen te her-

kennen en een correcte inschatting te kunnen maken over het al dan niet doorverwijzen van je cliënten.

In deel 3 (hoofdstuk 10 t/m 12) gaat het over het versterken van de relatie tussen de cliënt en zijn kwetsbare stukken. Hier komt onder andere de facilitatie van de oorspronkelijke kindstukken en verstoten stukken aan bod. In dit deel leg ik ook verbanden met andere denkers die methodes ontwikkelden van zelftroost en zelfcompassie.

Dit boek is een echt praktijkboek, doorspekt met voorbeelden uit mijn praktijk en met heel veel letterlijke weergaves van gesprekken die zich afspeelden in mijn therapiekamer. Het is dus een 'doeboek' geworden. Dat was ook mijn grote verlangen. Geen theoretisch werk, maar een levendig praktijkverhaal. Tegelijk wil en moet ik manen tot voorzichtigheid en zelfinzicht als je dit boek leest en vooral als je zaken wil gaan toepassen in je eigen praktijk.

In mijn opleidingen wijs ik mijn studenten steevast op hun comfortzone als begeleider. Wat is je achtergrond en vooropleiding? Ben je vertrouwd met traumawerk of niet? Hoeveel jaren ervaring heb je al op de teller staan? Heb je kennis van dynamische werkvormen? Al deze zaken leiden tot een bepaalde mate van comfort als begeleider. Lees je iets in dit boek en denk je: Oh, ik doe iets wat erop lijkt en wil weleens iets proberen te veranderen om te kijken hoe dit uitpakt? Dan zou ik zeggen: doen! Lees je daarentegen iets waarvan je denkt: Oei, dat zie ik mezelf niet zomaar toepassen, dan is mijn advies: niet doen! Het werken met kwetsbaarheid vraagt zowel de nodige voorzichtigheid als het vertrouwen dat je in staat bent je cliënt de veiligheid en de ruimte te bieden om de pijn in de ogen te zien. Ben je hierin niet ervaren, dan is scholing van wezenlijk belang voordat je gaat experimenteren.

Wil je je volledig bekwamen in Voice Dialogue, dan verwijs ik naar het International Voice Dialogue Agreement (www.ivda.info) waar je de internationale kwaliteitscriteria kan lezen voor een Voice Dialogue-facilitator en -trainer. Aan de hand daarvan kan je een gedegen facilitator of trainer in je buurt opsporen.

Ten slotte iets wat eerder thuishoort in het dankwoord, en wat ik daar graag nog eens zal herhalen. Ik wil al mijn cliënten danken die door de jaren heen hun vertrouwen in mij gesteld hebben en zich getoond hebben in al hun stukken. Zonder hen zou dit boek er nu niet zijn. Ik ben hen zeer erkentelijk voor hun moed om samen met mij op weg te gaan.

Alle casussen in dit boek zijn natuurlijk gebaseerd op werkelijke verhalen, ik hoefde niets te verzinnen, de rijkdom aan verhalen is groot. Wat ik wel deed, is de verhalen ano-

niem maken zodat ze voor buitenstaanders niet herkenbaar zijn. Sommige zijn bovendien een samensmelting van verschillende casussen. Ik weet echter zeker dat veel van mijn cliënten zich wel zullen herkennen in dit boek. Dat kan ook niet anders. Zo vaak al heb ik mensen gevraagd om hun stoel te verplaatsen in de ruimte, zodat ik een deel van hen aan het woord kon laten. Zo dikwijls ben ik in gesprek gegaan met gekwetste kindstukken, elk met een uniek en specifiek verhaal, en toch elk met iets collectiefs, namelijk het verlangen om gezien te worden en er te mogen zijn.

Het is mijn wens dat als je dit leest en je jezelf herkent in een van de verhalen, je je opnieuw gezien en gewaardeerd voelt. Misschien denk je nog eens terug aan dat specifieke moment in de therapie en hopelijk geef je jezelf erkenning voor het mooie en bijzondere werk dat je deed. Ik doe dat zeker en vast.

Marijke Leys

2 Een Voice Dialogue-sessie begeleiden

2.1 Wat is Voice Dialogue?

De grondleggers van de Voice Dialogue-methode zijn dr. Hal Stone (1927) en dr. Sidra Stone (1937). Hal Stone is van oorsprong een jungiaans analist. Sidra Stone was een gedragspsycholoog. Ze ontmoetten elkaar in een professionele setting waar Hal praatte met een kwetsbaar stuk van Sidra. Dit gebeurde in 1972. De rest is als het ware geschiedenis. Niet alleen vonden ze elkaar op professioneel vlak, ze begonnen ook een vervullende liefdesrelatie. Tot op de dag van vandaag leren zij van elkaar en van hun relatie. Zij blijven hun kennis ook delen met de Voice Dialogue-trainers en -facilitators wereldwijd.

In de volgende paragrafen beperk ik me tot een samenvatting van Voice Dialogue en een Voice Dialogue-facilitatie. Voor een grondige basiskennis van deze methodiek verwijs ik naar het boek *Coachen met Voice Dialogue* van Judith Budde en Karin Brugman (2016).

2.1.1 De uitgangspositie van Voice Dialogue

In Voice Dialogue gaan we ervan uit dat een persoonlijkheid is opgebouwd uit verschillende deelpersoonlijkheden of stukken. Het bewijs daarvan vinden we terug in ons dagelijks taalgebruik. Zodra iemand zegt: 'ik twijfel', kunnen we ervan uitgaan dat er verschillende, tegenstrijdige stukken in iemand aanwezig zijn. Stel dat een cliënt zegt: 'Ik twijfel of ik moet ingaan op de toenaderingspogingen van mijn collega of niet. Soms voel ik een groot verlangen om hem te vertrouwen en op een ander moment is er geen haar op mijn hoofd die eraan denkt om een relatie met hem te beginnen.' Vanuit Voice Dialogue gezien zijn er in deze cliënt twee verschillende subpersonen actief: enerzijds een deel dat heel veel zin heeft om die relatie een kans te geven, anderzijds een deel dat het helemaal niet ziet zitten om op die avances in te gaan. Ook twijfel over kleinere dingen kan wijzen op de aanwezigheid van verschillende subpersonen. Je hebt een belangrijke presentatie te geven en je staat voor je kledingkast. Kies je kledij waarin je je meer ontspannen voelt, of ga je toch voor de iets chiquere outfit die je meestal niet draagt op het werk? Achter

elk van deze keuzes schuilt een andere subpersoon, met eigen argumenten, gedachten en gevoelens. De persoon die kiest voor de comfortabele outfit zegt: 'Dit is toch goed genoeg, zo kennen ze me, het is lekker vertrouwd en comfortabel.' Diegene die opteert voor de chiquere outfit zegt: 'Er zijn ook buitenstaanders bij, een eerste indruk is toch belangrijk, je wil toch stijlvol en professioneel overkomen, hier kan best weleens veel van afhangen voor mijn carrière.'

Soms hoor je iemand zeggen: 'Ik was mezelf niet.' Eigenlijk zegt die persoon op dat moment dat er even een heel ander stuk van zijn persoonlijkheid aan bod is gekomen. Zo kwam er eens een cliënt op een maandagmorgen op gesprek. Hij was bezorgd om terug naar kantoor te gaan na het personeelsfeest van het afgelopen weekend. 'Ik had geen wijn mogen drinken, ik heb me gewoon heel anders gedragen dan anders, veel losser, en nu ben ik bang voor de commentaren. Mijn collega's kennen me zo niet, ik ben eerder stil en teruggetrokken. Ik heb zelfs gedanst met mijn leidinggevende. Ik schaam me echt.' In Voice Dialogue-termen geven we hier duiding aan door te zeggen dat de primaire subpersoon van deze cliënt tijdelijk verdwenen was en plaats had gemaakt voor een verstoten stuk dat veel minder vaak aan bod komt. Nadien komt dan de innerlijke criticus commentaar geven op wat er gebeurd is, waardoor de cliënt zich onrustig voelt om op kantoor te verschijnen. De primaire subpersoon bij deze cliënt is eerder introvert en houdt zich op de achtergrond. De verstoten subpersoon is veel meer ontspannen, losser in de omgang.

Dit brengt ons bij het onderscheid tussen en het ontstaan van primaire en verstoten subpersonen. Als we geboren worden, zijn we als baby volledig afhankelijk van de mensen om ons heen. Zonder zorg, warmte en voeding kunnen we niet overleven. Een baby en later een peuter zal heel snel aanvoelen welk gedrag beloond wordt en welk niet. Met andere woorden, elk kind zal stukjes of subpersonen ontwikkelen die ervoor zorgen dat het krijgt wat het nodig heeft in de wereld. Dat is een volledig logisch proces. Als ouder kunnen we ook niet anders dan dat we onze kinderen aanmoedigen bepaalde subpersonen te ontwikkelen.

Welke subpersonen zich precies in welk kind zullen ontwikkelen, is afhankelijk van genetisch materiaal en van de context waarin het kind opgroeit. Dat verklaart waarom binnen eenzelfde gezin met een gelijke opvoeding toch totaal verschillende persoonlijkheden ontstaan in de kinderen. Zelfs al denken we dat we onze kinderen op dezelfde manier opvoeden, bij een eerste kind zullen we ons duidelijk anders gedragen als ouder (bijvoorbeeld meer bezorgdheid voelen) dan bij het derde kind (waar we al veel meer vertrouwen hebben om het kind sneller los te laten en zelf de wereld te laten ontdekken).

De context waarin een kind opgroeit, wordt bepaald door de directe leefomgeving van het kerngezin en de familie, maar ook door de maatschappij waarin het kind leeft. Schoolomgeving, sportclub, religie, stad versus platteland hebben een grote impact op het ontstaan van de subpersonen.

Essentieel is dat primaire subpersonen ontstaan om ons te beschermen tegen pijn en afwijzing, en om ervoor te zorgen dat we liefde en aandacht krijgen en ons veilig voelen in de wereld. De primaire subpersonen beschermen de kwetsbare delen in onszelf. Een primaire subpersoon is dan een deel van onze persoonlijkheid dat heel veel aandacht krijgt, vaak zal bepalen hoe we ons zullen gedragen in de wereld en zo steeds meer macht krijgt in ons hele systeem.

Zoals ik reeds zei, ontstaan deze subpersonen bij iedereen en gebeurt dat ook automatisch. Het feit dat wij als mensen relationele wezens zijn, zorgt ervoor dat wij ons verhouden tot anderen, dat we erbij willen horen en bereid zijn daar veel voor te doen. Toen mijn zoontje voor het eerst werd uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje, kon ik het niet laten om hem een beetje uitleg te geven over hoe het eraan toeging op zo'n feestje. Toen ik hem 's avonds oppikte en de ouders van het jarige kind me vertelden dat alles heel goed was verlopen, was ik natuurlijk opgelucht en trots. Wat ik mijn zoon echter ontnomen had, was de kans om zelf te ervaren hoe zo'n feestje eruitziet, om op ontdekking te gaan, om misschien luidkeels te roepen dat hij geen pannenkoeken lust. Ik vergroot het nu een beetje uit door te zeggen dat ik een primaire subpersoon liet ontstaan in hem die zich heel goed kan gedragen op een feestje en dat zijn deel dat zelf op avontuur kan gaan en misschien wat rebels is wat meer op de achtergrond kwam te staan, meer verstoten werd. Waarom heb ik mijn zoon een duwtje in de rug gegeven om zich netjes te gedragen op het feestje? Sociale contacten zijn belangrijk voor een kind. Door aangenaam gedrag te vertonen, zal hij opnieuw uitgenodigd worden voor andere feestjes, ligt hij goed in de groep, wordt hij aanvaard. Mijn eigen kwetsbaarheid als ouder, maar ook de kwetsbaarheid van mijn zoon spelen een rol in mijn (bijna onbewuste) keuze om hem te helpen stappen te zetten in zijn sociale wereld.

Stel dat ik mijn zoon keer op keer zou blijven wijzen op het feit dat hij zich goed moet gedragen op feestjes, op school, in de sportclub, dan zal ik ervoor zorgen dat zijn primaire subpersoon – diegene die zich moeiteloos kan aanpassen aan wisselende omstandigheden – steeds groter en sterker wordt als chauffeur op zijn bus. Naarmate hij ouder wordt, zal hij dit deel in zichzelf misschien wel appreciëren, maar tegelijk zal hij moeite hebben om duidelijk te maken dat bepaalde situaties hem niet bevallen, om grenzen aan te geven. Voor elk primair stuk gaat er dus een verstoten stuk ondergronds. Het verstoten stuk is dan het deel dat minder aan bod kan komen, een deel dat maat-

schappelijk soms minder wenselijk is, of een stuk dat simpelweg afgestraft werd tijdens de opvoeding.

In Voice Dialogue wordt er veel gewerkt met polariteiten. In elke polariteit komt er één stuk meer naar voor als een primair stuk, het andere stuk zal meer verstoten zijn. Bijvoorbeeld: zorgen voor anderen versus zelfzorg, de dingen perfect willen doen versus iets goed genoeg vinden. Afhankelijk van je genetisch materiaal en wat er in je opvoeding werd aangemoedigd, zal de ene of net de andere pool eerder primair of verstoten zijn. Het kan ook zijn dat een primair stuk ontstaat als reactie op de verwachtingen die van huis uit gesteld worden. Een kind dat altijd in de pas moet lopen, ontwikkelt dan soms een rebels stuk zodat het niet meer zo perfect hoeft te zijn.

2.1.2 De bus

De metafoor van de bus wordt vaak gebruikt in het werken met Voice Dialogue. Beeld je in dat jij zelf een bus vol personages bent. Bepaalde personages nemen vaak het stuur van je bus in handen en zijn belangrijke chauffeurs (dat zijn dan je primaire subpersonen). Je bent bijvoorbeeld een heel zorgzaam iemand, je past je makkelijk aan, je hebt graag dat de dingen die je aanpakt in orde zijn. Deze eigenschappen kan je toewijzen aan verschillende subpersonen of personages in de bus. Je zorgzame chauffeur heeft ervoor gezorgd dat veel mensen graag met jou omgaan, dat ze weten dat ze op jou kunnen rekenen, je hebt een hechte, warme vriendenkring, je wordt gewaardeerd voor je inzet en vriendschap. De chauffeur in jou die wil dat de dingen die je aanpakt ook goed gebeuren, heeft geleid tot een succesvolle carrière, je leidinggevenden zijn altijd tevreden over je werk en schuiven steeds meer verantwoordelijkheden naar je toe. Deze chauffeurs zorgen voor mooie en belangrijke resultaten in je leven. Zij werken heel hard om ervoor te zorgen dat je veilig bent in de wereld, zodat de kwetsbare kleine passagiers beschermd worden.

Soms merk je weleens dat je moe bent en dat je graag wat tijd voor jezelf zou inplannen, maar dat je daar toch geen tijd voor neemt. Dit wil zeggen dat er ergens in je bus een passagier zit die ook weleens aan het stuur van je bus wil zitten. Het is het deel in jou dat kan genieten van een dag in de sauna, van een lange wandeling op een doordeweekse, zonnige dag. Nog een andere passagier is in staat om nee te zeggen als er weer eens een grote opdracht op je bureau wordt gelegd. Ook deze subpersoon krijgt het stuur van je bus nauwelijks of niet in handen. Deze subpersonen zijn de verstoten stukken in jezelf en bevinden zich eerder achteraan in de innerlijke bus.

Als we met een cliënt op weg gaan, dan helpt de Voice Dialogue-methode om de cliënt inkijk te geven in zijn innerlijke bus. Welke chauffeurs zitten vaak aan het stuur? Welke kwetsbare stukken worden zo beschermd? Welke stukken zijn vooral passagiers en willen ook weleens aan bod komen?

Niet alleen zullen we de cliënt inzicht geven door te praten over de verschillende stukken, maar we willen de cliënt ook helpen om beweging te creëren in de bus. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de cliënt zoveel mogelijk zelf aan het stuur van zijn bus komt te zitten. Dat hij weet wie zijn passagiers allemaal zijn en zo bewuste keuzes kan maken over de weg voorwaarts.

Deze beweging wordt bewerkstelligd door de cliënt letterlijk te laten kennismaken met de diverse chauffeurs en passagiers in de bus. Een chauffeur is een metafoor die we kunnen gebruiken voor een primaire subpersoon. Een passagier is een subpersoon die het stuur nauwelijks of niet in handen krijgt. Concreet betekent dit dat de cliënt op verschillende plaatsen in de coachingsruimte komt te zitten en met hulp van de Voice Dialogue-facilitator deze chauffeurs en passagiers tot leven laat komen. In die levendigheid ontdekt de cliënt de energie, de inhoud, de geschiedenis, de gedachten en gevoelens van de desbetreffende subpersoon.

De bedoeling is dat de cliënt zelf steeds meer bewustzijn ontwikkelt over zijn verschillende mogelijkheden in de bus. De cliënt kan bewuste keuzes maken over welke stukken hij wanneer raadpleegt. Hij wordt zo een innerlijke manager van zijn eigen systeem. Later in het boek wordt duidelijk hoe belangrijk de positie is van de innerlijke manager.

2.1.3 De drie delen in een Voice Dialogue-sessie

De opbouw van een Voice Dialogue-sessie bestaat uit drie onderdelen. Het grootste deel van de tijd in een werksessie gaat naar het gesprek met de verschillende subpersonen: enkele chauffeurs en passagiers komen aan bod. Aan het einde van die gesprekken helpt de facilitator de cliënt om van een afstand te kijken naar zijn innerlijke bus. Ten slotte ervaart de cliënt hoe het is om de innerlijke manager te zijn van de eigen bus.

Ik vermeld telkens de Engelstalige term als referentie naar het oorspronkelijke werk van Hal en Sidra Stone.

Praten met de stukken (the psychology of selves)

Zoals reeds gezegd is het belangrijk dat de cliënt zo goed mogelijk contact kan maken met de chauffeurs en passagiers in de bus. Aanvankelijk zal ik de cliënt wel het kader uitleggen, de metafoor toelichten, waardoor hij al meer inzicht kan verwerven. De werkelijke beweging komt echter pas op gang als de subpersonen een eigen fysieke plek in de

ruimte hebben gekregen, zodat ze zichzelf hebben kunnen uiten en tonen. Het volstaat niet om lege stoelen in de ruimte neer te zetten. Het is de bedoeling dat de cliënt wel degelijk op die stoel plaatsneemt en de subpersoon 'wordt'. De facilitator gebruikt als het ware het fysieke lichaam en spraakvermogen van de cliënt om gestalte te geven aan de verschillende subpersonen. Na een gesprek met een subpersoon (hoe zo'n conversatie eruitziet, wordt in de volgende paragraaf besproken) zal de cliënt steeds opnieuw op de oorspronkelijke plek plaatsnemen – deze plek noemen we ook wel de middenpositie. Vanaf deze plek kan de cliënt een relatie opbouwen met de verschillende stukken.

Bewustzijn (awareness)

Als de gesprekken met de subpersonen afgerond zijn, nodig ik de cliënt uit om naast me te komen staan, zodat we samen kunnen kijken naar wat er zich heeft afgespeeld. Zowel de cliënt als ikzelf kijken recht voor ons uit, in de richting van de lege stoelen. Er is geen contact tussen mezelf als facilitator en de cliënt. Het enige wat ik aangeef, is dat ik de cliënt uitnodig om als getuige te kijken naar zichzelf en de verschillende stukken die de revue gepasseerd zijn. Ik moedig de cliënt aan om dit te doen zonder oordeel en zonder de wil om er onmiddellijk iets aan te veranderen. Op dat moment geef ik een korte samenvatting van wat er gebeurd is in de sessie. Ik doorloop chronologisch de inhoud van de sessie, zonder er nieuwe dingen aan toe te voegen, en zonder interpretaties. De bedoeling is dat de cliënt dezelfde film nog eens in de korte versie kan bekijken, zodat hij dit beeld kan meenemen naar huis. Als de cliënt op de stoel van een subpersoon zit, kan hij zich immers nadien niet meer goed herinneren wat er precies allemaal aan bod gekomen is, of wat de samenhang is in de bus. Deze positie van gewaarzijn kan het best vergeleken worden met de mindfulpositie in mindfulness. Ik kijk zonder te oordelen en met mildheid naar mijn stukken en het proces.

Het proces van het bewuste ik (aware ego process)

Dit proces is de hele doelstelling van Voice Dialogue. Al het werk dat we doen in een Voice Dialogue-sessie is erop gericht de cliënt in beweging te brengen, in een proces te brengen. Dit proces houdt in dat de cliënt in het midden kan zitten tussen de verschillende, vaak tegenstrijdige stukken in zichzelf die in een sessie aan bod komen, en dat hij om kan gaan met dit spanningsveld. Van daaruit kan de cliënt dan steeds bewustere keuzes maken. Als we de metafoor van de bus er weer bij nemen, dan is dit de fase waarin de cliënt zelf vrijelijk kan rondlopen in zijn bus en in relatie kan gaan met de verschillende chauffeurs en passagiers. Hoe duidelijker de cliënt zicht krijgt op en begrip heeft voor deze stukken, hoe bewuster hij zal kunnen kiezen om zelf aan het stuur van zijn bus te gaan zitten en contact te houden met de verschillende passagiers.

2.1.4 De grondhouding van de begeleider

Voor we eens kijken hoe zo'n gesprek met een subpersoon eruitziet, is het belangrijk stil te staan bij de grondhouding van de Voice Dialogue-facilitator. Je bent een facilitator. Er bestaat niet zoiets als een Voice Dialogue-therapeut of Voice Dialogue-coach. In een sessie faciliteer je de cliënt om contact te maken met de verschillende stukken in zichzelf. Je voegt in wezen niets nieuws toe, je interpreteert niet. Wat de cliënt in de sessie ervaart, kan dan in een coachings- of therapieproces worden gebruikt en uitgediept. Echter, die uitdieping, analyse of duidingen maken geen deel uit van de Voice Dialogue-sessie. Het is zelfs beter om niet te veel na te kaarten over de sessie. Tijdens een volgend gesprek kan je erop terugkomen en vragen hoe de cliënt het ervaren heeft en wat die er verder mee kan doen. Op die manier wordt de sessie ingebed in de therapie of coaching.

Wat doe je dan wel in zo'n gesprek? Je nodigt de subpersonen uit om zich te tonen, zonder dat je enig oordeel hebt over wie ze zijn. Elk stuk is even welkom. Ook als je zelf meer affiniteit hebt met een van de subpersonen, mag dat geen rol spelen in een Voice Dialogue-sessie. Je bent meerzijdig partijdig. Je bent begripvol en empathisch met elk stuk. Merk je dat je het moeilijk vindt om bepaalde stukken te faciliteren, dan is het aan te bevelen om daar zelf persoonlijk werk over te doen met een facilitator.

Je bent geduldig. Een gesprek met een subpersoon kan soms wel een vol uur duren. Je verkent en bent nieuwsgierig, je doet er alles aan om een subpersoon helemaal tot leven te laten komen en zich te tonen, alsook de geschiedenis en de onderliggende kwetsbaarheid bloot te leggen.

Je geeft geen duiding of advies aan een subpersoon. Eigenlijk ontvouw je wat al aanwezig is bij de cliënt. Het gesprek is niet gericht op het behalen van een bepaald resultaat of op het bespoedigen van verandering.

Het codewoord bij Voice Dialogue is honoreren. Je honoreert al wat is en je doet het op zo'n manier dat een subpersoon zich helemaal gezien en begrepen voelt. In de volgende paragraaf wordt duidelijk hoe dit gesprek met een subpersoon er concreet uitziet.

2.2 Een gesprek aangaan met een chauffeur of passagier

Ik gebruik heel vaak het volgende beeld als ik aan studenten probeer uit te leggen wat een facilitatie juist inhoudt. Als de cliënt een bus is vol subpersonen, dan krijg je tijdens een facilitatie toestemming van de cliënt om in de bus te stappen en kennis te maken met de belangrijkste chauffeurs en de passagiers in de bus. Eerst zal ik een aantal basisprincipes bespreken die belangrijk zijn bij het voeren van dit gesprek. Daarna ga ik in op

de specifieke aandachtspunten – deze verschillen van elkaar, afhankelijk van het soort subpersoon waar je mee praat.

2.2.1 De basisregels van een gesprek

Een eerste basisregel als je een gesprek aangaat met de subpersoon is dat je onmiddellijk duidelijk maakt dat deze subpersoon een op zichzelf staande entiteit is binnen het grotere geheel van de bus. Als de cliënt letterlijk zijn stoel verplaatst, dan is mijn eerste interventie meestal de volgende.

Facilitator: 'Welkom. Ik heb van Ellen vernomen dat jij diegene bent die graag zorg draagt voor andere mensen. Klopt dat?'

In deze interventie doe ik drie dingen.

Ik verwelkom de subpersoon door deze te begroeten, net alsof ik iemand verwelkom die ik voor het eerst ontmoet.

Ik gebruik een omschrijving die ik al hoorde van de cliënt zelf. Ik verkies altijd een omschrijving boven één bepaalde term. Bijvoorbeeld: een cliënt wil verlost raken van zijn perfectionisme. Ik vraag de cliënt wat dat precies inhoudt, perfectionistisch zijn. De cliënt vertelt dat hij geen rust vindt vooraleer iets tot in de puntjes in orde is. Ik nodig deze subpersoon uit door te zeggen: 'Ik wil weleens kennismaken met dit deel in jou dat alles tot in de puntjes in orde wil hebben.' Ik zeg dus niet: 'Ik wil weleens praten met de perfectionist in jou.' Er kan immers al een bepaalde lading liggen op dat woord en het zou zomaar kunnen dat deze subpersoon zichzelf helemaal niet perfectionistisch vindt.

Ik check even of ik wel op de juiste plaats ben terechtgekomen. Het kan gebeuren dat ik een gesprek wil aanknopen met een bepaald deel, maar dat er een ander stuk in de bus naar voor gehold komt, aan mijn mouw trekt en eerst met me wil praten.

Als de subpersoon zegt: 'Dat klopt, ik zorg graag voor mensen', dan weet je dat je op de juiste plek bent aangekomen.

In de rest van het gesprek is het belangrijk dat de subpersoon volledig tot uiting kan komen. Wat doet deze precies in het leven van de cliënt? Welke energie heeft deze subpersoon? Hoe voelt het fysiek aan als deze subpersoon actief is? Welke functie draagt deze subpersoon in essentie in zich?

Een gesprek zou er als volgt kunnen uitzien.

Facilitator: 'Voor wie zorg jij allemaal in haar leven?'
Zorgende stuk: 'Ik zorg eerst en vooral voor mijn man en kinderen.'