

**■ CONCEPT****Voice Dialogue**

Heb je soms ook het gevoel dat er in jezelf een strijdtoneel woedt? Dat je heen en weer geslingerd wordt tussen verschillende keuzes die je in je leven kan maken?

Dat je de ene dag rotsvast van iets overtuigd bent en dat je plotsklaps weer gaat twijfelen?

Voice Dialogue is een begeleidingsmethode die je helpt om zicht te krijgen op dit innerlijk strijdtoneel en anders om te gaan met keuzes.

**Ontstaan**

Hal Stone (° 1927) en Sidra Stone (°1937) zijn de grondleggers van Voice Dialogue. Zij zijn beide klinisch psycholoog en samen al meer dan 100 jaar professioneel aan het werk. Hun achtergrond is de Jungiaanse psycho-analyse. Begin jaren 70 ontwikkelden zij de Voice Dialogue methode, mede op basis van een analyse van de partnerrelatie die ze met mekaar hebben. Sindsdien is hun persoonlijk en professioneel leven grondig bepaald door deze werkwijze. Ze bouwden een volledig theoretisch en praktisch denkkader uit. Zij beschouwen Voice Dialogue niet als een therapierichting maar als een werkmethode die perfect inpasbaar is in richtingen zoals o.a. Gestalt, psychodrama, psychosynthese, transactionele analyse en integrale psychotherapie.

**Methode**

De werkmethode van Voice Dialogue is gebaseerd op 3 peilers:

- *De directe ervaring van de zelden* (*Psychology of the selves*)
- *De objectieve waarneming van deze zelden van op een afstand* (*Awareness*)
- *De mogelijkheid om tot een bewuste keuze te komen, het proces van het bewuste ego* (*AEP of Aware ego process*)

**1. De psychologie van de zelden**

Onze persoonlijkheid bestaat uit vele delen. Zo kan er in jou een zorgzaam stuk zitten, een perfectionistisch deel, een kritisch stuk, een kwetsbaar deel. De gedachte dat we uit verschillende delen bestaan is soms moeilijk te vatten, sommige mensen staan er zelfs afwijzend tegenover. Ze menen dat een dergelijke theorie de persoonlijkheid in kleine stukjes opsplijt. Volgens Hal en Sidra Stone IS de persoonlijkheid al opgesplijt. Het is onze taak bewust te worden van deze opsplitsing of veelzijdigheid van de delen, zodat we in ons leven echte keuzes kunnen gaan maken.

Deze verschillende en meestal tegenstrijdige stukken zijn aanwezig in ieder van ons. Hoe meer er, emotioneel gezien, op het spel

staat, hoe waarschijnlijker het is dat we in één en dezelfde situatie verschillende gevoelens hebben. Bijvoorbeeld een moeder wiens enige dochter het huis verlaat kan heel droevig zijn omdat haar dochter weg gaat. Tegelijkertijd voelt ze opluchting omdat ze nu het huis voor zich alleen heeft. Vaak wordt één van beide gevoelens vlot geaccepteerd door de persoon zelf en door de buitenwereld en wordt het tegenovergestelde gevoel, in dit geval de opluchting verdrongen. Deze vrouw heeft dus 2 verschillende zelden die elk een totaal ander gevoel hebben bij het feit dat de dochter vertrekt.

De verschillende zelden of subpersonen hebben verschillende percepties, ze zien dingen anders. Bijvoorbeeld als een vrouw geïdentificeerd is met haar verantwoordelijke stuk dan zal ze in een winkel enkel dingen kopen voor haar kinderen en haar man. Ze zal niet denken aan zichzelf. Ze ziet niet eens dat er een speciale actie is in de lingerie afdeling. Als ze daarentegen in haar sensuele stuk, of Afrodite stuk zit, dan zal ze enkel zien dat er een korting is in de lingerie afdeling. Het valt haar op dat moment niet op dat haar man sokken nodig heeft. Geïdentificeerd zijn met een bepaald deel wil zeggen dat je helemaal samenvalt met deze energie, zoals bijvoorbeeld het verantwoordelijke stuk, dan denk je vanuit deze energie, voel je je zo en gedraag je je er ook naar.

Deze manier van kijken naar een persoonlijkheid reflecteert zich ook in ons taalgebruik. Bijvoorbeeld in de uitdrukkingen “ Aan de ene kant zus, aan de andere kant zo” “ Ik heb er een dubbel gevoel bij” “ Wikken en wegen” en ook nog “ Ik was mezelf niet” “ Ik was buiten mezelf van woede” “ Ik herkende haar niet, ze gedroeg zich zo anders”. Deze uitdrukkingen wijzen erop dat er in onszelf verschillende aspecten aan het werk zijn.

Een Voice Dialogue sessie creëert een setting waarin deze verschillende innerlijke zelden of ook wel subpersonen genoemd zich op een opmerkelijke manier aan ons tonen. Door een subpersoon letterlijk een eigen fysieke plaats te geven in de ruimte begeven we ons naar de directe ervaring van een zelf in plaats van er over te praten. Een zelf komt dan tot expressie zonder inmenging van een ander zelf. Een zelf praat over een eigen en uniek standpunt. We leren de zelden kennen alsof we een nieuwe persoon zouden ontmoeten. We eren hun individualiteit en de rol die ze spelen in ons leven. Zo kan ik als begeleider van een cliënt bijvoorbeeld praten met een zelf dat een geweldige jeugd heeft gehad, met zeer aanwezige en bezorgde ouders, en daarnaast bestaat er een andere zelf die diezelfde jeugd als beklemmend en beperkend ervaren heeft.

We maken in Voice Dialogue een onderscheid tussen de primaire en de verstoten zelden.

De primaire zelden: de zelden waar een persoon meestal mee geïdentificeerd is, anderen zullen deze persoon ook vaak zo zien. Hoe ontwikkelen deze zelden zich? Denk aan een baby in een wieg. De baby is helemaal afhankelijk van de moeder. Als de baby lacht, dan is de moeder tevreden en blij. De baby krijgt zo beloningen. Als het kind huult, is de moeder niet zo gelukkig. Een bepaalde manier van zijn begint te ontstaan in het kindje. Op erg jonge leeftijd begint de vorming van deze zelden. Als bijvoorbeeld de behager werkt, dan komt er een positieve reactie, je leert je omgeving op die manier beheersen. Stel dat je een jongetje van 4 bent en je vader is stil en terugge-

trokken. Jijzelf houdt van sport en spel. Als je vader in de buurt is leer je je echter “inhouden”. Je vader is positief als je rustig een boek leest en klaagt over hoofdpijn als je lawaai maakt. Er ontstaat een conflict in jou maar een deel begint zich te ontwikkelen dat houdt van de aandacht van de vader. Een “stil stuk” begint zich te ontwikkelen, misschien is dat geen echte reflectie van wie je bent, maar het is een primaire zelf dat zich ontwikkelt. Deze zelden zijn een soort van conditioneringen. De persoonlijkheid wordt dan een groep zelden die geconditioneerd zijn door familie, religie, de maatschappij. Het grote probleem is dat we ons niet bewust zijn dat wij vooral leven vanuit die primaire zelden. Deze primaire zelden zijn gekomen om ons te beschermen. Het is de beste aanpassing die we kunnen hebben. Elkeen wordt geboren als een erg kwetsbaar kind, heel gevoelig en open. We ontwikkelen die zelden die staan tussen dit kwetsbaar kind en de wereld. Ze zorgen ervoor dat we beschermd worden, dat we succesvol zijn, dat we beloond worden en liefde krijgen. Ze redden eigenlijk ons leven. Iedereen ontwikkelt een aantal primaire zelden, dat kan gewoon niet anders. Meestal ontwikkelen we zelden of subpersonen die horen bij de familie, bijvoorbeeld in een rationele familie ontwikkelen zich rationele zelden, zodat iedereen blij is met het kind in kwestie. Soms ontwikkelen mensen de tegengestelden als primaire zelden. Stel dat je geboren bent in een zeer perfectionistische familie, dan kan het zijn dat je als primaire zelf een rebel of een vrije geest ontwikkeld hebt omdat je niet wil of kan meegaan in dat perfectionisme. Je kwetsbaarheid wordt beschermd door de rebel. Ze kunnen je niet raken. Een volwassen vrouw die er bijvoorbeeld niet in slaagt promotie te maken, komt erachter dat haar primaire zelf een “onzichtbare zelf is”, een stuk van haar persoonlijkheid dat geleerd heeft om vooral niet op te vallen en op die manier te vermijden dat ze gestraft wordt door haar ouders. Als volwassen vrouw echter realiseert ze zich dat ze nooit promotie krijgt omdat haar primaire zelf, de onzichtbare, zo’n grote rol speelt.

De totaliteit van alle primaire zelden noemen we het “handelende ego” (operating ego), het is het deel van ons dat interageert met de wereld, de collectie van primaire zelden die ons leven besturen. Ze besturen onze psychische wagen, wij zitten ergens achterin en de verstoten zelden zitten in de koffer.

De verstoten zelden. Voor elke primaire subpersoon die we ontwikkelen is er een tegengesteld facet dat ondergronds gaat. Stel dat ik een “gedreven stuk” ontwikkel, ik krijg goede feedback op school en in de familie omdat ik heel veel doe, veel presteer en altijd bezig ben. De tegengestelden, de meer ontspannen zelden, raken onderontwikkeld. We zijn bang dat we niet geaccepteerd zullen worden als we deze energiën een plaats geven in ons leven. Zo zijn er veel tegenstellingen. Een verantwoordelijk zelf tegenover een onverantwoordelijk zelf. Een open, persoonlijk zelf en als tegengestelde een onpersoonlijke energie. Introvert versus extravert. Zorgend voor anderen versus zorgen voor jezelf. Deze verstoten zelden gaan soms een eigen leven leiden door op een bepaald moment heel erg naar voor te komen, zoals in een woede-aanval. Meestal probeert iemand nadien deze energie volledig te onderdrukken. Je hoort dan wel eens zeggen: “Ik heb het zo niet bedoeld, ik was gewoon een beetje moe” Eigenlijk had de verstoten subpersoon het wel zo bedoeld, en komt die jou wakkerschudden in de hoop dat je

meer zal luisteren naar deze energie.

Het is niet de bedoeling dat je helemaal “overslaat” naar deze verstoten energieën. Het is wel belangrijk dat je ontdekt dat je niet samenvalt met je primaire subpersonen maar dat er ook andere facetten zijn in je persoonlijkheid die aandacht verdienen.

## 2. Awareness of Gewaarzijn.

Eén van de doelstellingen van Voice Dialogue is dus de kennis-making met de zelden die in jou aan het werk zijn. Je ontmoet de subpersonen die je goed kent, en diegene die je minder goed kent. Na de ontmoeting met deze zelden en doordat we leren inzien waarom deze zelden in ons aanwezig zijn en wat ze al allemaal voor ons gedaan hebben creëren we de mogelijkheid om zonder oordeel, met acceptatie en mildheid te kijken naar ons innerlijk systeem. We worden ons dus bewust van alle stukken die in onszelf aanwezig zijn. Vanuit dit bewustzijn is er in eerste instantie geen neiging om de situatie te veranderen. We kijken naar wat er in ons aanwezig is. We krijgen een helder overzicht van ons innerlijk schouwtoneel. Dit gewaarzijn is niet eenvoudig te bewerkstelligen aangezien er dikwijls een zelfoordeel is. “Ik wil dat dit verandert, ik ben altijd zo negatief, ik wil ervan af”. Acceptatie van de subpersonen is essentieel om uiteindelijk tot beweging te komen.

## 3. Het proces van het bewuste ego - de mogelijkheid tot een keuze.

Door de subpersonen in mij goed te leren kennen kom ik in het proces van het bewust ego in relatie tot deze zelden. Het is een nieuwe vorm van bewustzijn. Het is niet zomaar bewustzijn dat getuige is –zoals in de tweede stap hierboven beschreven – maar een bewust ego dat deze informatie kan gebruiken in de wereld. Zolang ik me niet bewust ben van mijn subpersonen, ben ik nog steeds een handelend ego ten opzichte van die zelden. Via de exploratie van de zelden maak je je ervan los. Het separatieproces is begonnen.

Met een duidelijk gewaarzijn van de verschillende zelden kunnen we steeds beter vertoeven in het spanningsveld tussen hen. Vanuit de middenpositie gaat het bewuste ego een relatie aan met de verschillende delen. Het zijn niet langer de primaire zelden die de scepter zwaaien, maar we krijgen de mogelijkheid tot een bewuste keuze. We worden niet meer geleid en gestuurd door de primaire zelden, maar we leiden en sturen zelf de primaire zelden. We hebben nu de keuze en het vermogen om bepaalde zelden op de voorgrond of achtergrond te plaatsen.

Het volgende voorbeeld gebruik ik vaak als ik een lezing geef en boeken te koop aanbied. Bij de meeste mensen die naar een lezing komen is een subpersoon aanwezig die vindt dat je alles goed moet begrijpen, moet bezig zijn met de nieuw aangeleerde materie en dus best het boek over de methode koopt. Hal en Sidra noemen deze

subpersoon wel eens de “New age pusher”. Deze subpersoon wil dat je de methode bestudeert om er zeker van te zijn dat je je maximaal ontwikkelt en dus je uiterste best doet. Tegenovergesteld aan deze subpersoon is er een stuk dat zegt “Je hebt al zoveel boeken, er zijn nog zoveel andere fijne dingen die je kan doen met je tijd, gewoon eens niets doen, niets dat moet, dat zou toch prettig zijn?” Ik vraag de deelnemers steeds om zich bewust te worden van de verschillende zelden die een rol spelen bij de beslissing om al dan niet een boek te kopen. Als ze deze 2 stukken in zichzelf erkennen en accepteren, komen ze in een ruimte, de ruimte van het bewuste ik waar ze een keuze kunnen maken. Op dat moment kiest niet één van de subpersonen. Je kiest vanuit een centraal bewustzijn.

### Gebruik in coaching en/of therapie

Zoals elke therapeutische methode heeft Voice Dialogue als doelstelling iemand innerlijke rust en evenwicht te geven in zijn of haar leven. Belangrijke doelen zijn ook: zelfkennis, zelfaanvaarding, grotere keuzevrijheid.

De makkelijkste manier om duidelijk te maken wat Voice Dialogue kan betekenen in zo'n begeleiding, is een voorbeeld geven van hoe een werksessie eruit ziet.

Ik gebruik hiervoor het fictieve voorbeeld van Sara. Sara voelt zich verantwoordelijk voor alles en iedereen en wil daar iets aan veranderen omdat ze er verschrikkelijk moe en opgebrand van raakt. Hieronder volgt een – ingekorte - letterlijke weergave van een Voice Dialogue sessie.

Begeleider: (B): *“Ik voel dat het stuk dat graag verantwoordelijkheid heeft een zeer grote rol speelt in je leven. Ik zou haar even willen aanspreken en haar laten plaatsnemen op een andere plaats dan waar jij nu zit. Waar zou je dat deel in jou een plaats geven in deze ruimte?”*

Sara, de cliënte, zoekt een andere plaats in de ruimte. Dit deel zit slechts op een 10 tal centimeter afstand van de plaats waar Sara eerst zat. Vanaf dan spreek ik deze subpersoonlijkheid rechtstreeks aan.

B: *“Hallo, Ik wil graag met jou praten, ik heb begrepen van Sara dat jij een zeer belangrijke rol speelt in haar leven en ik wil graag horen hoe jij te werk gaat, en je beter leren kennen.”*

Subpersoon in Sara: *“Ik vind het inderdaad belangrijk dat Sara goed haar best doet voor iedereen. Ik zie wat mensen nodig hebben en ik zorg ervoor dat Sara dat doet.”*

B: *“Kan je daarvan een voorbeeld geven?”*

Subpersoon in Sara: *“Ik weet bijvoorbeeld dat haar moeder het heel belangrijk vindt om Sara veel te zien, anders wordt ze ongelukkig. Ik wil dus dat Sara minstens 3 keer per week bij haar moeder langsloopt. Ik wil ook dat ze goed voor haar*

*kinderen zorgt, haar oudste zoon is nu 18 maar toch vind ik dat ze ervoor moet zorgen dat hij elke dag minstens 2 stukken fruit eet.”*

B: *“Hoe lang ben jij al aanwezig in haar leven?”*

Subpersoon in Sara: *“Al heel lang, van toen Sara een kind was. Ze is de oudste van 4 kinderen. Ze heeft alleen maar broers. Ze heeft altijd haar moeder geholpen om voor het gezin te zorgen. Ik vind dat ook normaal, als enige en oudste meisje. Haar moeder heeft op die manier echt veel hulp gekregen.”*

B: *“Welk gevoel gaf dat om zoveel te helpen?”*

Subpersoon in Sara: *“Sara vond het plezant, haar moeder was heel blij met de hulp, Sara voelde zich nuttig en belangrijk.”*

B: *“Wat zou er gebeurd zijn indien jij er niet was geweest? Toen, in de kindertijd van Sara?”*

Subpersoon in Sara: *“Ik denk niet dat haar moeder dat had aangekund. Weet je, af en toe dronk haar moeder te veel en dan zorgde ik ervoor dat alles toch in orde raakte.”*

B: *“Dat zal niet altijd makkelijk geweest zijn...”*

Subpersoon in Sara: *“Dat klopt, het was soms hard werken...”*

B: *“Het voelt alsof jij al heel lang heel hard aan het werk bent in Sara, en dat je dat vandaag nog altijd doet. Je weet wat ieders noden zijn, je zorgt ervoor dat Sara daar een antwoord op biedt. Ik kan me voorstellen dat mensen veel appreciatie hebben voor Sara omdat jij er bent.”*

Subpersoon van Sara: *“Dat is ook zo. Sara is heel geliefd, mensen doen vaak een beroep op haar, ze doet dat goed zo.”*

B: *“Ok, heel erg bedankt voor dit gesprek.”*

Sara schuift weer op naar de originele plaats. Op dat moment ontstaat er een separatie tussen Sara en haar verantwoordelijke subpersoon. Voor de sessie was Sara in haar “handelende ego” erg geïdentificeerd met dit deel. Sara kan ervaren dat deze subpersoon een erg grote plaats inneemt in haar leven. Ze begrijpt ook waarom dat zo ontstaan is, waarom het eigenlijk bijna niet anders kon in haar jeugd. In de separatie ontstaat een appreciatie voor de subpersoon, een mildheid naar dit deel.

In Voice Dialogue gaan we niet strijden TEGEN de bekende energieën in onszelf, net integendeel: we honoreren dat stuk, begrijpen het ontstaan ervan en beseffen dat dit deel een belangrijke rol speelt in ons leven. Door dit gewaarzijn lijkt deze primaire subpersoon iets tot rust te komen. Sara ontwikkelt een bewustzijn over dit deel en komt hierdoor in “het proces van het bewuste ik”.

Ik nodig Sara nadien uit om een plaats te zoeken in de ruimte waar de tegenovergestelde energie zou gaan zitten. Sara schuift op en gaat aan de andere kant zitten, redelijk ver van de plaats waar ze oorspronkelijk zat.

B: “Hallo”

Tegenovergestelde subpersoon: “Hallo, ik ben blij dat ik hier even mag zijn, ik krijg het benauwd als ik haar zo bezig hoor.”

B: “Waardoor krijg je het benauwd?”

Tegenovergestelde subpersoon: “Ik vind gewoon dat ze veel te hard met anderen bezig is. Alles draait om de anderen. Ze loopt iedereen achterna, loopt zelf op eieren, laat zich doen door anderen. Ik vind dat helemaal geen goed idee.”

B: “Hoe vind jij dat Sara het zou moeten aanpakken?”

Tegenovergestelde subpersoon: “Ik vind dat ze meer aan zichzelf moet denken, eens iets doen wat zij leuk vindt. Ik vind dat ze nu toch stank voor dank krijgt, ze krijgt veel te weinig respect. Ik zou meer neen zeggen.”

B: “Waar zou jij neen tegen zeggen?”

Tegenovergestelde subpersoon: “Tegen veel dingen. Ze neemt te veel hooi op haar vork. Haar broers zeggen dat zij best met haar moeder omkan en dat ze daarom niet zo veel langsgaan. Ik vind dat ze daar iets moet aan veranderen, zij moeten ook hun verantwoordelijkheid opnemen. Sara heeft schrik van ruzie. Ik niet. Het kan beter eens goed botsen. Ze houdt zich te veel in.”

B: “Dus jij zou het echt wel anders aanpakken. Welk gevoel zou Sara kunnen krijgen als ze jou meer toelaat?”

Tegenovergestelde subpersoon: “Ze zou meer genieten, ontspannen, eens een dagje weggaan, zonder zich schuldig te voelen. Een fijner leven hebben, lichter ook.”

B: “Het klinkt alsof je echt wel wil dat Sara een beter leven heeft”

Tegenovergestelde subpersoon: “Absoluut, ze verdient dat ook, naast al haar harde werk.”

B: “Ok, dat is heel duidelijk. Ik wil eens teruggaan naar Sara, eens vragen of ze jou gehoord heeft. Dank je voor dit gesprek.”

Sara schuift opnieuw naar haar initiële positie. Ze heeft nu een gewaarzijn te midden van deze 2 subpersonen. Hal Stone noemt dit “Embracing the opposites” en ook nog “To live with the tension”. Je draagt als het ware de 2 subpersonen vanuit een “middengevoel”. Je voelt dat ze er allebei zijn, dat ze allebei belangrijk zijn en dat ze ook allebei aan bod kunnen en mogen komen. Het proces van het bewuste ik houdt in dat je het gevoel hebt dat je in staat bent om zelf keuzes te maken, zonder dat één van deze subpersonen het helemaal, voor 100 % overneemt.

Om het gevoel van gewaarzijn of “Awareness” te vergroten nodig ik Sara uit om naast mij te komen staan. Ik vraag haar met mildheid en acceptatie te kijken naar haar subpersonen, zonder het verlangen onmiddellijk iets aan de situatie te veranderen. Ik geef een samenvatting van wat er in het gesprek naar voor kwam. Nadien neemt Sara terug plaats om nog even stil te staan bij de sessie.

Het bovenstaande voorbeeld geeft weer hoe een sessie eruit ziet. Je kan echter ook de Voice Dialogue methode gebruiken zonder dat je iemand van plaats laat veranderen. Door te praten over de verschillende stukken en hun ontstaan creëer je ook al een groter bewustzijn. Het spreekt voor zich dat het ervaren van een subpersoon door het rechtstreekse gesprek een grotere impact kan hebben.

Aan de slag gaan als voice dialogue facilitator houdt vooral in dat je een volledige acceptatie hebt tegenover alle subpersonen die zich aandien in je cliënt. Tegelijk met deze milde aandacht houd je de doelstelling van het voice dialogue proces voor ogen, en dat is de ontwikkeling van het proces van het bewuste ik.

## Literatuur

### Thuiskomen in jezelf

ISBN 9077770046

Uitgeverij De Zaak

### De innerlijke criticus ontmaskerd

ISBN 9072455260

Uitgeverij De Zaak

**Marijke Leys**

°1968

Integraal gesprekstherapeute

Voice Dialogue facilitator en trainer

Samen met haar man Theo Verbinnen oprichter van

het Voice Dialogue instituut

[www.voicedialogue.be](http://www.voicedialogue.be)