

Voice Dialogue en Internal Family Systems: verwante zielen

door

Marijke Leys & Judith Budde

Introductie

Sinds een aantal jaren is de methode Internal Family Systems in opkomst, een visie en manier van werken die veel verwantschap heeft met Voice Dialogue. Geregeld vragen onze Voice Dialogue studenten ons wat de verschillen en de overeenkomsten zijn.

Met dit artikel hebben we de intentie om ervaren Voice Dialogue Facilitators te informeren over de verschillen en gelijkenissen tussen Voice Dialogue, de Psychologie van de Zelfen en het Proces van het Bewuste Ik (VD) aan de ene zijde en Internal Family Systems (IFS) anderzijds.

Onze doelstelling is ten eerste jullie informatie bezorgen om in staat te zijn vragen over VD en IFS te beantwoorden, en om de complementariteit van de beide methodes te belichten. Omdat we ervan uitgaan dat jullie vertrouwd zijn met Voice Dialogue hebben we niet de intentie volledig te zijn, maar willen dit juist in een kort bestek uiteen zetten.

Inhoud

1. Voice Dialogue (VD)
2. Internal Family System (IFS)
3. Overeenkomsten
4. Verschillen
5. Tot besluit

1. Voice Dialogue

Oorsprong van Voice Dialogue

Zoals we allemaal weten werd Voice Dialogue begin jaren '70 ontwikkeld door Hal en Sidra Stone, beiden psycholoog en psychotherapeut. Zij baseerden hun Psychology of Selves, enerzijds op het werk van Carl Gustav Jung (achtergrond van Hal Stone) en anderzijds op kennis vanuit de gedragstherapie (achtergrond van Sidra Stone). Behalve dat werden zij beiden beïnvloed door humanistische psychologen zoals Carl Rogers en Abraham Maslow, die de nadruk legden op zelfrealisatie en het ontwikkelen van het volledige potentieel van de mens. Ook speelden transpersoonlijke en spirituele stromingen een rol in hun denken over onze psyche.

Toepasbaarheid

Voice Dialogue wordt in tal van landen over de hele wereld gebruikt in therapie, relatietherapie, coaching en training. Het is als methode breed inzetbaar bij een breed aantal vragen, zoals het omgaan met dilemma's, het maken van keuzes, het ontwikkelen van een breder gedragsrepertoire, het omgaan met innerlijke reacties bij ingrijpende levensveranderingen, bij het helen van opgelopen pijn en trauma's bij het doorbreken van patronen in relaties enzovoorts.

De visie van VD op de ontwikkeling van onze persoonlijkheid

In VD gaan we ervan dat we niet bestaan uit één zelf maar uit talloos vele zelden, ook wel subpersonen genoemd. Deze subpersonen zijn ontstaan om onze kwetsbaarheid en sensitiviteit te beschermen.

We onderscheiden de volgende elementen:

Soorten zelden:

Het Innerlijke Kind: Dit is het oorspronkelijke kwetsbare zelf in ieder van ons, dat geboren is met een natuurlijke verbinding met transpersoonlijke (of spirituele) ervaringen. Het is fysiek kwetsbaar en heeft bescherming nodig, maar is niet zwak. De waarnemingen van het Innerlijke Kind worden niet beperkt door het rationele verstand of door de beschikbare taal. In plaats daarvan is dit zelf een energiegevoelig wezen dat de wereld energetisch waarneemt en erop reageert, en direct afgestemd is op de energetica van het omringende veld, de individuele zelden en de kwaliteit van de energetische verbinding tussen mensen (linkage). Het verschilt van andere kinddelen (zoals het magische, speelse, verlegen, gekwetste zelf). Als we volwassen zijn zouden we kunnen zeggen dat dit zelf iemands unieke 'kernkwetsbaarheid' draagt. Het Innerlijke kind stelt ons in staat om intieme verbindingen met anderen aan te gaan.

Primaire ikken: Omdat onze kwetsbare delen vaak gekwetst kunnen worden, nemen primaire subpersonen het over om ons te beschermen. Deze delen zijn het meest aanwezig in ons volwassen leven.

Verstoten ikken: dit zijn kanten/mogelijkheden in ons, waarvan we al jong geleerd hebben dat ze niet op veel waardering kunnen rekenen uit onze omgeving, afgewezen worden of ons op een andere manier in gevaar brengen. Bv onze instinctieve energie. Zodra zij de neiging hebben naar voren te komen, duwen we hen weg. Zij krijgen daarom weinig ruimte en worden doorgaans overruled door primaire ikken.

Onontwikkelde Ikken: dit zijn kanten in onszelf waar nog weinig beroep op is gegaan en die we niet tot ontwikkeling hebben gebracht.

Proceselementen in Voice Dialogue:

Gewaarzijn: dit is ons vermogen om zonder oordeel en zonder de wil om iets te veranderen op onszelf te reflecteren, ons eigen handelen denken en voelen te observeren.

Het proces van het Bewuste Ego: dit is ons vermogen om in onszelf ruimte te maken om verschillende reacties (zelden) in onszelf tegelijkertijd te ervaren en toe te laten en de eventuele spanning die er tussen deze delen bestaat te (ver)dragen. Gewaarzijn en het proces van het bewuste ego zijn geen zelden of groepen van zelden.

Het doel van Voice Dialogue

Hal en Sidra Stone hebben hun manier van werken bedoeld als een methode voor bewustwording. Voice Dialogue richt zich op het ontwikkelen en vergroten van onze bewustwording van de dynamiek in onze binnenwereld. Hal en Sidra Stone noemden dit het Bewust Ego Proces (BEP). Voice Dialogue is niet gericht op het veranderen van ikken, maar richt zich op het leren kennen en verwelkomen van alle ikken in je binnenwereld. Transformatie ontstaat door ruimte te maken voor alles wat in je leeft en daardoor meer mogelijkheden/handelingsopties tot je beschikking te krijgen. In VD gaat het er niet om ergens vanaf te raken. Juist niet. Alles in ons is welkom. Je krijgt toegang tot alle energieën waar je als mens over beschikt.

Voice Dialogue leidt daardoor tot meer zelfcompassie, zelfacceptatie en mildheid naar alle delen. Door te ontdekken waarom een bepaalde kant – waar je misschien liever vanaf zou willen – zo sterk geworden is ontstaat er begrip voor dat deel en ook de mogelijkheid een relatie met dat deel aan te gaan alsook met het gekwetste deel dat er vaak onder schuil gaat. Het doel van Voice Dialogue is dat je gaat zien en ervaren dat al je ikken delen van je zijn en dat je je tot die delen kunt verhouden. Door je ervan te onderscheiden of separeren, kun je er een relatie mee aangaan. Je komt dan in de positie om voor hen te zorgen, hen aandacht te geven en ook meer of minder naar hen te luisteren. Dat vergroot je vermogen regie te voeren in plaats van dat de ikken jouw leven leiden. Dit is een levenslang proces. Hoewel heling niet het primaire doel is van Voice Dialogue, is het kan het wél het resultaat zijn van het leren kennen van je zelden.

Behalve bewustwording van je eigen innerlijk kan Voice Dialogue ook van dienst zijn bij het onderzoeken en doorbreken van de bindingspatronen in relaties.

Hoe werkt de methode?

In de Voice Dialogue methode leer je op 3 niveaus

- A. Het ontmoeten en leren kennen van je subpersonen
- B. Kijken vanuit het Gewaarzijn
- C. Leren in het midden tussen je delen te vertoeven en meer regie over hen te leren voeren. Het geheel van dit proces noemen we het Proces van het bewuste ik of het Aware Ego Proces. (AEP)

A Het ontmoeten van subpersonen

Een van de belangrijke kenmerken van VD is dat de facilitator letterlijk met de verschillende delen in gesprek gaat die actief zijn bij het vraagstuk van de cliënt. Alle delen zijn daarbij even welkom en worden niet gepathologiseerd. De facilitator gaat met hen elk in gesprek, steeds opnieuw weer met volledig belangstelling, zonder oordeel en met de intentie hen te leren kennen. Niemand hoeft weg.

We nodigen in principe altijd eerst een primair deel uit om zich te manifesteren. Dat is het meest bekend, beschermt de cliënt ergens voor en gaat niet zomaar aan de kant. Elk deel dat de facilitator uitnodigt kiest een eigen plek in de ruimte en wordt ook aangesproken als een uniek zelfstandig deel van de cliënt. Er bestaat geen enkele methodiek in delenwerk waarin de subpersonen zo uitvoerig aan het woord komen via het gesprek met de facilitator als in Voice Dialogue. De facilitator gaat direct verbaal en energetisch in contact met de subpersonen. De facilitator stemt zo goed mogelijk energetisch af op de subpersoon. Daardoor voelt een subpersoon zich gezien en uitgenodigd. Het doel daarvan is de subpersoon ook fysiek en energetisch te leren kennen en te honoreren.

De aparte fysieke positie voor een subpersoon is relevant voor deze manier van werken. Het leidt tot helderheid en een zekere ordening (t.o.v. de innerlijke chaos). Dat subpersonen een eigen fysieke plek in de ruimte kiezen is relevant om het verschil tussen de plek in het midden en de subpersoon te kunnen ervaren. Daarnaast geeft de plek die de subpersoon kiest belangrijke informatie aan de cliënt. B.v. Een subpersoon die achter een gordijn gaat staan, vertelt daarmee iets over zijn positie in het leven van de cliënt.

Door werkelijk IN een deel te gaan, dat deel even helemaal te worden, ervaar je dat deel ook.

Je beleeft het deel:

- * energetisch: welke energie draagt een deel, en hoe voelt deze energie aan?
- * fysiek (hoe voelt het als je in dat deel bent? Waar kun je dat deel in je lichaam gewaarworden?)
- * hoe gedraagt dit deel zich?
- * wanneer komt het en welke kwetsbaarheid probeert het te beschermen? Daardoor leer je herkennen wanneer dat deel het stuur van je overneemt.
- * wat is de intentie van dat deel? Door je met het deel te identificeren, ga je dat ook daadwerkelijk voelen.

Door een uitvoerig en energetisch afgestemd gesprek aan te gaan met een deel kan dat deel tot realisatie komen van de eigen geschiedenis, de eigen kwaliteiten, bezorgdheden en doelstellingen. Het deel kan als het ware landen in zichzelf.

Hal Stone: 'It is a very different experience to talk to a self in a visualization or in your journal, than it is to become a self where the energy is held by someone else. The fulness of each self is revealed through embodiment: Internal connection to selves is a different experience. One cannot hear the nuances voice tones or perceive the body language and gestures of each self in this way when the dialogue is purely internal.'

Dit gesprek is zonder oordeel en niet met de bedoeling om een deel te veranderen. Dat is werkelijk een grondhouding in Voice Dialogue. Myriam Dyak: 'Er treedt een diepgaande ontspanning op wanneer een subpersoon begrijpt dat het gewaardeerd wordt *zoals het is* en dat er niet van verwacht wordt dat het

integreert, zijn belastende lading loslaat, verandert, evolueert of iets anders doet dan zichzelf zijn. Integratie, ontlasten, verandering en evolutie vinden natuurlijk allemaal plaats, maar in plaats van te verwachten dat het innerlijk verandert, verandert Voice Dialogue de context waarin het opereert. In zekere zin nodigt Voice Dialogue-facilitering het innerlijk uit in een nieuw thuis waar elk deel zijn eigen kamer kan hebben - ruimte om te ademen, ruimte om te leven, ruimte om zichzelf te zijn, vrij van aanvallen en inmenging. Het is heel natuurlijk dat hoe meer het zelf op die plek leeft, hoe meer het ontspant en tot op zekere hoogte evolueert, maar in zijn eigen tempo.' De separatie komt door de honorering op gang. Hal Stone: 'Bouw een tempel voor elke subpersoon en betreedt die met nieuwsgierigheid en eerbied.'

Elk primair deel is ooit ontstaan om ons te beschermen voor een bepaalde kwetsbaarheid. Via een primaire deel kunnen we ook in contact komen met die onderliggende kwetsbaarheid en een ontmoeting hebben met het gekwetste en het oorspronkelijke kind dat we ooit waren. In die ontmoeting kan het innerlijke Kind zich tonen, gevoelens en ervaringen delen en gemiste en helende ervaring opdoen. Daardoor kan een liefdevollere relatie ontstaan tussen de cliënt en het Innerlijke Kind. Opgelopen pijn van trauma kan op die manier vanuit het AEP ervaren, omhuld en verzorgd worden. Dat heeft een helend effect.

Voor elk deel dat vooraan zit, is er ook een deel dat ondergronds is gegaan. Voice Dialogue is de enige methode waarbij consequent gezocht wordt naar de tegenhanger/polariteit van de primaire beschermers. Verstoten delen worden met dezelfde aandacht en eerbied in de ruimte uitgenodigd, bevroegd en gehonoreerd. Door de tegenpool te leren kennen, wordt de cliënt zich bewust van de potentie van dat deel en kan ook helder worden op welke manier dát deel bescherming biedt. B.v. Als grenzen stellen een verstoten deel is, kan worden ontdekt dat dit deel bescherming biedt tegen teveel hooi op je vork nemen, dingen doen die je niet wilt enz. Doordat primaire ikken niet worden weggestuurd, maar de beide delen recht van bestaan hebben, kan vanuit het midden (AEP) ervaren worden dat beide delen op eigen wijze een bijdrage kunnen leveren aan het leven van de cliënt.

B. Awareness

Ook deze positie is uniek aan VD. Na het gesprek met de subpersonen komt de cliënt naast de facilitator staan en kan die vanuit een beschouwende positie en niet met de wil om iets te veranderen kijken naar de sessie, de inhoud tot zich nemen en opslaan, ten dienste van het Aware Ego Proces. Door dit Gewaarzijn te betrekken bij een sessie bevordert je het vermogen om je te herinneren dat je bepaalde kanten hébt maar niet bent. Door ze vanaf een afstand waar te nemen, wordt dat ook opgeslagen in je geheugen. Je bent éér geweest en kunt daarmee de weg makkelijker terugvinden.

Het AEP is geen permanente staat van zijn, het Gewaarzijn helpt om daar sneller naar terug te keren.

C. Aware Ego Proces (AEP)

In een Voice Dialogue sessie nodigen we de cliënt na een ontmoeting met een subpersoon steeds uit weer op de middenstoel te komen zitten. Op die plek separeert de cliënt van die subpersoon en kan hij dat deel nog ervaren zonder er helemaal mee samen te vallen. Hij wordt zich bewust dat dit een déél van zichzelf is met eigen verlangens en zorgen. En zo is het Bewust Ego de plek in onszelf waar we steeds opnieuw naartoe kunnen bewegen om de verschillende ikken in onszelf te ervaren, zonder er helemaal mee samen te vallen. In het proces van het bewuste ego zijn we in staat om op een heldere en objectieve manier te luisteren naar wat onze zelden zeggen en voelen, zonder waardeoordeel.

Het AEP is zelf geen subpersoon of een staat waar je voortdurend kunt verblijven. Het AEP is geen eindbestemming maar een levensproces van separeren van de delen, zitten tussen de tegenstellingen, relatie aangaan met de kwetsbare delen en op die manier in beweging komen, bewustere keuzes maken, vermijden dat je handelt vanuit overtuigingen van delen en polariseert. Het is dan ook meer een werkwoord dan een zelfstandig naamwoord. Een bewuste keuze kan alleen maar ontstaan uit het contact met tegengestelde delen. Het is een uniek organisch en dynamisch proces.

Aan het AEP, de plek tussen de delen in, worden in VD geen specifieke kwaliteiten toegekend waar we van nature al over zouden beschikken. Het AEP is een vermogen dat in ons aanwezig is dat we kunnen ontwikkelen, wanneer we steeds beter in staat zijn om dat wat ons kwetsbaar maakt toe te laten en de verschillende delen in onszelf te omarmen. Voice Dialogue gelooft niet dat er één authentiek zelf is los van alle ikken. Er is geen streven om continue in het AEP te zijn. Sterker nog, dat is menselijkerwijs niet mogelijk. We kijken naar het geheel van delen in ons en zien dat alles deel van ons is. Er is dan ook geen streven naar authentiek zijn, echt zijn, verlichting. Eerder een streven naar groei en versterking van het vermogen evenwichtig gebruik te maken van alle mogelijkheden die we in ons hebben. Myriam Dyak: 'The AEP in Voice Dialogue gives a concrete, physical, and energetic place from which to choreograph the dance of one's inner selves.'

De in Voice Dialogue gebruikte terminologie is zonder oordeel en geeft ruimte aan hoe de cliënt een bepaald deel van zichzelf ervaart of zou noemen.

Werken met dromen

In Voice Dialogue is ook het werken met dromen en dagdromen een belangrijke ingang voor bewustwording. De Ik-figuur in een droom wordt veelal gezien als een van onze primaire ikken. De andere figuren of verschijningen en gebeurtenissen verwijzen naar iets waar we overdag aan voorbij gegaan zijn. In Voice Dialogue sessies kunnen we de figuren uit onze dromen ook aan het woord laten en ook hun energie en boodschap ontdekken. Het is niet de rol van de Facilitator om de droom te duiden, maar we ondersteunen de cliënt om boodschap die de droom brengt te begrijpen. Dromen kunnen een innerlijke leraar zijn. De ik-figuur in een dagdroom is meestal een verstoten subpersoon.

Voice Dialogue en relaties

Voice Dialogue heeft ook een eigen visie op relaties en op hoe subpersonen zich in relaties tot elkaar verhouden. In Voice Dialogue noemen we dit Bindingspatronen. We gaan ervan uit dat in relaties ikken op elkaar reageren. In een bindingspatroon (positieve en negatieve) worden we gereduceerd tot nog maar een paar ikken, die steeds in een bepaald patroon op elkaar reageren. De reden dat dit zo gaat heeft te maken met niet ervaren en/of niet gecommuniceerde onderliggende kwetsbaarheid.

Werken met VD heeft ook invloed op onze relaties. Als andere delen van ons gaan meedoen, genereren we ook andere reacties. Door met VD naar onze relaties te kijken gaan we ook de delen van de mensen om ons heen beter begrijpen en kunnen we leren onze bindingspatronen te herkennen en daar anders mee om te gaan. Deze zelfkennis leidt tot de mogelijkheid om vanuit het midden in dialoog te gaan met de ander, en daardoor te evolueren van binding naar verbinding.

De rol van de facilitator

De begeleider in VD is geen behandelaar of een alwetende coach, maar degene die zonder oordeel en zonder agenda de ontmoeting tussen de cliënt en de subpersonen faciliteert. De cliënt ontdekt de eigen delen in de relatie tot de facilitator. Dit uitgangspunt is van grote invloed op de houding van de facilitator. Die is nergens op uit, heeft geen verander-agenda en is multiple loyaal, meervoudig partijdig. Door als facilitator alles welkom te heten met evenveel respect, stimuleer je de client om op dezelfde manier naar de eigen subpersonen te kijken en als het ware voor hen allemaal een goede ouder/verzorger te zijn. Specifiek voor de gekwetste kind delen is de facilitator een co-regulator waardoor de cliënt zichzelf leert reguleren. De facilitator draagt het proces van het Bewuste Ego voor de cliënt, tot die zelf in staat is om dit proces te dragen.

Voice Dialogue wordt zo meer en meer een manier van kijken naar je eigen leven, een oefening om steeds weer terug te keren naar het midden, wanneer je een dilemma hebt, gespannen bent, je kwetsbaar voelt of een deel in overdrive gaat.

2. Internal family Systems

Oorsprong van IFS

Internal Family Systems (IFS) is een psychotherapeutisch model ontwikkeld door systeemtherapeut Richard Schwartz in de jaren 1980. Hij werd beïnvloed door het werk van o.a. Voice Dialogue, Carl Rogers, Fritz Perls, Salvador Minuchin, Paul Watzlawick en Virginia Satir. Als gezinstherapeut ontdekte hij proefondervindelijk dat de individuele leden van een gezin ook een soort innerlijke familie in zich hadden. Hij paste initieel interventies vanuit de gezinstherapie toe op de gesprekken met individuen en hun innerlijke delen.

Toepasbaarheid

IFS is op weg om een wetenschappelijk onderbouwde en internationaal erkende psychotherapiemethode te worden, zeker nadat Bessel Van der Kolk er een hoofdstuk over schreef in zijn bestseller 'Traumaspooren'. Het wordt gebruikt voor de behandeling van trauma, depressie, angst en andere psychische aandoeningen, en biedt een holistische benadering van innerlijke conflicten en genezing.

De visie van IFS op de ontwikkeling van onze persoonlijkheid

Net als VD beschouwt IFS de mens als een wezen bestaande uit diverse innerlijke delen.

Ze maken daarbij gebruik van andere terminologie:

Managers: delen die proberen ons gedrag proactief te regelen met de bedoeling ons te beschermen en te voorkomen dat we gekwetst worden. Deze delen zorgen ervoor dat iemand controle kan houden over situaties en wegblijft van risicovolle ondernemingen. Enkele primaire subpersonen die we kennen in VD behoren tot deze groep: harde werkers, zorgers, controlehouders...

Bannelingen: delen die onverwerkte pijn, trauma's of kwetsuren uit het verleden dragen. Dit zijn kwetsbare, emotionele en vaak jonge of in de tijd bevroren delen. Zij willen gehoord en geheeld worden, maar de managers en de brandweerlieden voorkomen dat door hen te onderdrukken in de hoop dat ze emotioneel overweldiging voorkomen. In Voice Dialogue noemen we dit de gekwetste kind delen.

Brandweerlieden: Zij treden in actie zodra pijnlijke gevoelens en herinneringen dreigen op te komen. (Dus wanneer de managers niet meer volstaan om de onderliggende bannelingen tegen te houden.) Ze reageren reactief, impulsief en afleidend. Hun intentie is om pijn te dempen of te verdoven. Delen die we zouden plaatsen onder fight, flight, freeze en fawn (submit) vallen hieronder.

Manager en Firefighters samen worden Protectors of beschermers genoemd.

Net als in Voice Dialogue zijn alle delen welkom en wordt niemand veroordeeld of weggestuurd. IFS gaat ervan uit dat elk deel om een goede reden een rol in het leven van de cliënt is gaan spelen

Self: Het Self (Zelf) is een kernbegrip in IFS. Vanuit deze visie is die een innerlijke aanwezigheid die gekenmerkt wordt door acht kwaliteiten, te weten nieuwsgierigheid, vertrouwen, kalmte, compassie, helderheid, moed, creativiteit en verbondenheid. IFS gaat ervan uit dat ieder mens met deze kwaliteiten wordt geboren en daar van nature over beschikt.

De doelen van IFS

Het doel van IFS is dat het Self leidinggeeft aan de interne familie van delen.

IFS gaat ervanuit dat elk deel een positieve intentie heeft, ook al kan dat destructief uitpakken. Het doel is dat de cliënt de delen leert kennen en dat de pijn van de delen geheeld kan worden. De managers en brandweerlieden kunnen dan hun taak om pijn te vermijden loslaten omdat het Self dat van hen overneemt. Het Self wordt steeds vaker de plek van waaruit iemand beslissingen neemt. IFS bevordert zelfcompassie en zelfacceptatie en indirect daarmee ook meer empathie voor anderen. Hierdoor wordt IFS ook ingezet in relatietherapie.

Hoe werkt de methode?

Bij aanvang van een sessie zal de IFS therapeut onderzoeken of de cliënt in staat is om vanuit Self een relatie aan te gaan met wat er zich in zijn binnenwereld afspeelt. Meestal is er nog geen contact met Self mogelijk en nodigt de therapeut uit om op zijn minst nieuwsgierig te zijn naar de delen die zich manifesteren.

Als er voldoende nieuwsgierigheid en open houding is, nodigt de therapeut de cliënt uit om contact te maken met een deel in zich zelf dat op dat moment op de voorgrond zit, vaak zal dat een manager of een firefighter zijn afhankelijk van de spanning bij de cliënt.

De therapeut overloopt dan een protocol, dat de 'Six F's' genoemd wordt:

1. Feel in the body: Vinden – het identificeren van een specifiek deel van jezelf dat je wil benaderen, vaak door de aandacht te richten op een fysieke gewaarwording.
2. Focus: Focussen – je concentreren op dat deel en je er bewust van worden
3. Flesh it out: Uitwerken – De verschillende functies en behoeften van dat deel verkennen en begrijpen
4. Feel toward: Voelen – Laten voelen aan dat deel dat je begrijpt wie het is en waarom het in je leven is.
5. BeFriend: Accepteren – het deel accepteren en een positieve en respectvolle relatie opbouwen
6. Fears – Angsten: Uitzoeken wat er zou gebeuren als de beschermer niet meer zou kunnen doen wat het nu doet.

Na de 6 F'en komt de cliënt aan bij de onderliggende angst. Dat is dan vaak een banneling die bereikbaar wordt. Dan volgt een tweede protocol dat de volgende stappen beslaat:

1. Vertrouwen en relatie opbouwen tussen Self en de banneling: op zoek gaan vanuit Self om contact aan te gaan met de banneling
2. De fase van getuige zijn (Witnessing): de banneling toont wat het draagt via verhalen/beelden/lichamelijke sensaties/overtuigingen/gevoelens). Heeft de banneling het gevoel dat de cliënt ten volle begrijpt en voelt wat de banneling heeft meegemaakt en voelt?
3. De cliënt plaatst zichzelf als volwassene en vanuit Self in het beeld van daar en toen en doet eventueel een redo, een herschrijven van de situatie daar en toen door een corrigerende interventie te doen.
4. Terughalen (Retreaval): het gekwetste kind uitnodigen om die plaats te verlaten en naar een veilige plek te gaan.
5. Loslaten (Unburdening): de banneling wordt uitgenodigd oude lasten los te laten, vaak gebeurt dit door de lasten mee te geven aan het water, de aarde, het vuur, de lucht. De oorspronkelijke kind energieën komen vrij en deze worden uitgenodigd om te verschijnen.
6. De beschermers opnieuw uitnodigen om te zien dat Self nu zorg kan dragen voor de banneling.

Uit dit protocol wordt duidelijk dat IFS een methode is die gericht is op helen van trauma.

De rol van de begeleider

Omdat in IFS de belangrijkste helende kracht wordt toegekend aan de relatie tussen het Self van de cliënt en de delen van de cliënt heeft de therapeut voornamelijk de taak om de cliënt te helpen voldoende toegang te krijgen tot het Self. De bedoeling is dan dat de cliënt zelf het innerlijk onderzoek doet. De cliënt blijft hiervoor op dezelfde plek zitten en wordt uitgenodigd in een duaal bewustzijn te gaan, namelijk Self dat onderzoekt en bevraagt, en de delen die laten weten wat de antwoorden zijn. Dit wordt 'Indirect Access', genoemd. De begeleider gaat dus niet rechtstreeks in contact met de delen. Indien dit proces voor de cliënt nog te moeilijk is, zal de therapeut overstappen op 'direct access' en zelf het gesprek aangaan met een deel. De cliënt blijft dan nog steeds op dezelfde plek zitten. De reden waarom ingezet wordt op indirect access is dat vanuit IFS de nadruk gelegd wordt op het feit dat de cliënt onmiddellijk zelf in dialoog en relatie moet leren gaan met de delen. Hierdoor hoopt IFS een afhankelijkheidsrelatie tussen de cliënt en de begeleider zoveel mogelijk te vermijden. Bijkomend wordt de cliënt aangemoedigd om te ervaren hoe het is om vanuit Self in relatie te gaan met de innerlijke delen.

De IFS therapeut moet zelf zoveel mogelijk vanuit Self in contact gaan met de cliënt om te vermijden dat er overdrachten ontstaan doordat hun eigen managers actief worden.

3. Overeenkomsten tussen Voice Dialogue en Internal Family Systems (IFS)

Uitgangspunten van zowel IFS als Voice Dialogue

1. De psyche is van nature multidimensionaal. We bestaan uit delen.
2. Alle delen zijn welkom, geen enkel deel hoeft weg.
3. Bewustwording van innerlijke processen is belangrijk.
4. Het Aware Ego proces (AEP) van Voice Dialogue en het Self van IFS hebben een aantal overlappende kwaliteiten.
5. 'Unblending' of 'separation' zijn deel van het werk.
6. De beide visies richten zich op het vergroten van de zelfredzaamheid van de cliënt doordat de cliënt het geleerde thuis verder kan toepassen.
7. Beiden hebben een vergelijkbare manier van kijken die helpt om relatiepatronen te doorbreken.

Voice Dialogue en IFS werken vanuit dezelfde grondhouding van de therapeut

1. Nieuwsgierige en niet-oordelende houding
2. Empathische en compassievolle aanwezigheid
3. Zelfbewustzijn en zelfreflectie
4. Geduld en respect voor het tempo van de cliënt
5. Neutraliteit en vertrouwen in het zelfhelend vermogen van de cliënt

4. Verschillen tussen IFS en Voice Dialogue

IFS	Voice Dialogue
<p>Richt zich op het behandelen van trauma, depressie, angst en andere psychische aandoeningen, en biedt een holistische benadering van innerlijke conflicten en genezing.</p>	<p>VD is inzetbaar bij een breed aantal vragen (dilemma's, levensveranderingen, keuzes, ontwikkeling van nieuw gedrag) en kan gebruikt worden bij coaching, therapie en relatietherapie. Hoewel de methode niet specifiek bedoeld is voor traumabehandeling, kunnen ook gekwetste en getraumatiseerde delen op een veilige manier in het werk worden ontmoet.</p>
<p>FS onderscheid bannelingen, brandweerlieden, managers en Self.</p>	<p>VD onderscheidt primaire delen, verstoten delen, onontwikkelde delen en kwetsbare delen/innerlijke kinderen. Gewaarzijn en Bewust Ego (AEP) zijn geen delen of categorieën van delen.</p>
<p>Het doel van IFS is heling van trauma.</p>	<p>Het doel van VD is het vergroten van bewustzijn en het vermogen om alle delen in onszelf welkom te heten en mee te laten doen in je leven. (Het proces van het bewuste ik). Dat leidt tot meer zelfcompassie, evenwicht en keuzevrijheid. Mensen ervaren de methode als heilzaam en helend.</p>
<p>IFS maakt gebruik van het begrip Self. Ieder mens wordt geboren met Self. Het is er altijd geweest en het zal er altijd zijn.</p>	<p>Het Aware Ego is niet aangeboren, maar groeit via de separatie van de subpersonen. Daarom wordt het een Aware Ego Proces genoemd. Het is dus geen doel om te bereiken maar het is een ontwikkelend levensproces van steeds opnieuw zitten tussen de verschillende innerlijke delen. Door je die gewaar te zijn (vanuit Awareness) en je vermogen te versterken om tussen de delen in te bewegen, groeit het AEP.</p>

<p>Self kenmerkt zich door 8 C's: calmness, clarity, curiosity, compassion, confidence, courage, creativity en connectedness.</p> <p>De cliënt wordt uitgenodigd om vanuit Self in innerlijke dialoog te gaan met de delen (zonder op te schuiven). Soms past de therapeut 'direct access' toe en gaat hij zelf in gesprek met de delen, maar zonder de cliënt van plek te laten veranderen.</p> <p>Delen veranderen als er unburdening plaatsvindt en krijgen andere kwaliteiten.</p> <p>Het IFS-Instituut bepaalt de criteria om jezelf IFS Therapeut te mogen noemen en certificeert trainers om opleidingen te mogen geven.</p>	<p>Binnen VD zien we deze 8 C's niet als centraal gegeven van het Aware Ego, maar als kwaliteiten van subpersonen. Het AEP omhelst deze kwaliteiten als subpersonen aan de ene kant en hun tegenpolen aan de andere kant.</p> <p>De facilitator praat letterlijk en rechtstreeks met de delen. Elke subpersoon kiest daarvoor zelf een eigen passende plek in de ruimte. In Voice Dialogue krijgt een deel op die manier de kans om zich met lijf en leden te manifesteren, gezien, ervaren en gehonoreerd te worden, waardoor de essentie en diepe kwaliteiten komen bloot te liggen. Daarna is vanuit het midden een compassievolle relatie mogelijk met de delen.</p> <p>Delen blijven wie ze zijn, ze hoeven niet te veranderen. De verandering ontstaat door de relatie vanuit AEP met de subpersoon en door de ontdekking en het je weer toe-eigenen van de energie van verstoten delen. Primaire delen behouden dus hun eigen kwaliteiten, maar verliezen de lading van de traumatrigger.</p> <p>Voice Dialogue is 'open source' kennis, de groei van een Aware Ego Proces kan je niet certificeren. Het is een bewuste keuze van Hal en Sidra Stone dat er geen diploma's in Voice Dialogue behaald kunnen worden. Voice Dialogue stimuleert facilitators wel om zich gedegen in Voice Dialogue te scholen en permanent te blijven werken aan de groei van hun eigen AEP.</p>
---	---

5. Tot besluit

Gezien bovenstaande is het logisch dat we vaak vragen krijgen over gelijkenissen en verschillen tussen Voice Dialogue en IFS. De 2 visies en methodes zijn op een aantal punten heel verschillend. Dat neemt echter niet weg dat ze elkaar prima kunnen aanvullen. Mensen die vertrouwd zijn met Voice Dialogue kunnen de interventies van het IFS protocol die gericht zijn op de bannelingen toevoegen. Dat is met name waardevol wanneer het nodig is de relatie tussen het Bewuste ego en gekwetste kinddelen verder uit te diepen. IFS voegt dan extra helende elementen toe aan het vertrouwde Voice Dialogue werk.

Marijke Leys & Judith Budde, Tienen/Zutphen oktober 2025

Deze tekst werd nagelezen en aangevuld door Sidra en Tamar Stone

Contactinformatie:

Marijke Leys - Voice Dialogue Instituut (België)

E. Marijke.leys@voicedialogue.be

W. www.voicedialogue.be

M. +32 477 25 75 50

Judith Budde - Voice Dialogue Academie (Nederland)

E. j.budde@voicedialogue-academie.nl

W. www.voicedialogue-academie.nl

M. +31 575 74 37 09

Bronnen:

- * Myriam Dyak: The Essential Difference
- * Hal and Sidra Stone: Embracing Ourselves and the audio on the Aware Ego Process
- * Richard Schwartz: Internal Family Systems Therapy
- * Marijke Leys: Kwetsbaarheid als kompas
- * Judith Budde & Karin Brugman: Coachen met Voice Dialogue, Handboek voor begeleiders