



sonneveltopleidingen

academie voor gezonde levensstijl

Proefles

Opleiding Levenscoach

1 Voice Dialogue

Sonnevelt Opleidingen

1.1 Coachen met voice dialogue

Inleiding

De voice dialogue methode is ontwikkeld door het Amerikaanse echtpaar Hal en Sidra Stone. Het is een samenstelling van een aantal systemen waar zij, beiden psycholoog, bekend mee waren: Jungiaanse- en gestaltpsychologie, transactionele analyse, psychosynthese en psychodrama. De methode kan gebruikt worden naast elk ander therapeutisch systeem dat het inzicht van betrokkenen in de eigen psychische processen wil vergroten. Over welk soort inzichten en wat voor psychische processen het bij voice dialogue gaat verheldert het volgende verhaal van een coachee.

‘Mijn moeder noemde mij een ijverig en rustig kind. Ik was iemand die een bescheiden plek innam in het gezin. Ze zag dat graag. Ik bezorgde haar minder last dan mijn broer die altijd druk en impulsief was en op de voorgrond stond. Toen ik 15 jaar was werd ik op een ochtend wakker en besloot ik mee te dingen naar een rol in een toneelspel op school. De klassenleraar had ons gevraagd wie zin had om mee te doen. Op vreemde wijze was ik ervan overtuigd dat ik de rol van pittige, chaotische en verleidelijke jonge vrouw in het stuk kon spelen. Ik werd al opgewonden bij het idee zoiets eens te doen. Tot mijn vreugde werd ik, onverwacht, uitgekozen. Ik genoot ervan die vrouw te spelen en alle ogen op mij gericht te weten. Na deze ervaring was ik nieuwsgierig naar meer. Wat kon ik eigenlijk allemaal?’

Deze vrouw ontdekte op een dag dat ze meer in zich had dan ze dacht. Het is een mooi voorbeeld van wat door de grondleggers ‘een moment van ontwaken’ wordt genoemd. Dergelijke momenten kunnen zich op allerlei manieren aan ons voordoen. Via dromen, een film, gesprekken met anderen of een boek dat we lezen. Het effect blijft hetzelfde: we worden als het ware wakker en ontdekken dat we meer in onze mars hebben dan tot dan toe duidelijk was. Voice dialogue wil dit proces van ontwaken en bewust worden in gang zetten. De methode helpt om contact te maken met onze essentie door te spreken met verschillende ‘stemmen’ in ons.

Toen de Stones elkaar ontmoetten in de jaren 70 hadden ze behoefte aan een nieuwe techniek waarmee ze elkaar beter konden leren kennen. In hun boek ‘embracing ourselves’ is te lezen hoe Hal een keer aan Sidra vroeg of hij mocht praten met haar kwetsbaarheid. Tot hun verrassing kwam er plotseling een heel klein meisje tevoorschijn. Het was lange tijd stil en ze huilde een beetje. Ze zag er heel realistisch uit, totaal anders dan Sidra in haar normale doen. Deze ervaring ligt aan de oorsprong van voice dialogue. Het echtpaar ging experimenteren met verschillende subpersonen in ieder van hen. Ze waren er vooral op uit hun relatie vitaal te houden en ze onderzochten hoe de verschillende subpersonen van de een interactie aangingen met die van de ander. Dit resulteerde niet alleen in een theorie over subpersonen binnen een persoon, maar ook over bindingspatronen in relaties.

Voice dialogue maakt het mogelijk dat coaches hun coachee doen ‘ontwaken’ zodat zij toegang krijgen tot hun kwaliteiten. Ze ontdekken hoe ze een evenwichtiger, vrijer en creatiever mens kunnen worden. Ze leren echte keuzes maken in plaats van volgens gewoontepatronen te handelen. Een belangrijk effect is vaak dat ze milder worden ten opzichte van zichzelf en anderen omdat ze op een diepgaande manier leren accepteren dat ze zijn zoals ze zijn: mensen van vlees en bloed, met een aantal ‘eigenaardigheden’.

Hoe dat in zijn werk gaat wordt in dit hoofdstuk toegelicht. De nadruk wordt gelegd op het werken met voice dialogue ten behoeve van de bewustzijnsontwikkeling van een persoon, de coachee. Eerst komt het model aan de orde, waarbij verteld wordt hoe de verschillende subpersonen ontstaan en zich ontwikkelen in de loop van ons leven. Hierna wordt uitgelegd welk onderscheid er bij het werken met voice dialogue wordt gemaakt in niveaus van bewustzijn. Vervolgens passeren een aantal subpersonen, met hun verschijningsvormen en hun functie, de revue. Wat de taak van de coach evenals wat de fasen in een voice dialogue sessie zijn komt daarna aan bod. Afgesloten wordt met een praktijkvoorbeeld en een nawoord.

1.2 Het model

Het ontstaan en de ontwikkeling van subpersonen.

Ieder van ons wordt in zijn leven, van jongs af aan, beloond en bestraft voor bepaalde vormen van gedrag. Sommige delen van ons worden daardoor versterkt, andere blijven onontwikkeld. De gedachte dat we uit verschillende delen bestaan is één van de kernpunten van de voice dialogue theorie. Deze delen zijn persoonlijk, genetisch, cultuur- en archetypisch bepaald. Ze worden ook subpersonen, ik-ken of energieën genoemd. Hier wordt verder de term subpersoon gehanteerd, omdat het werkelijk lijkt alsof 'personen' verschijnen in voice dialogue sessies. Iedere subpersoon heeft een eigen manier van denken, praten, voelen en handelen. Dat tezamen heet het energiepatroon van de subpersoon.

Uitgangspunt is dus dat onze persoonlijkheid is opgesplitst in stukken. Voice dialogue stelt ons in staat bewust te worden van deze opsplitsing, alle delen te verkennen en volledig te accepteren. Juist door zo te differentiëren wordt het mogelijk om te integreren en één geheel, een 'heel' mens te worden.

Als baby komen we allemaal als unieke wezens, met een specifieke kwaliteit van 'zijn' op de wereld. Dit noemen we het essentieniveau van het –nog niet opgesplitste- individu. Op dit niveau is de baby volkomen kwetsbaar en afhankelijk van anderen om te overleven. Onze persoonlijkheid ontwikkelde zich als wapening voor deze kwetsbare situatie. WE leren hoe we onze omgeving kunnen controleren. Sommige gedragingen maken onze ouders gelukkig, bijvoorbeeld lachen en gehoorzaam zijn. Ander gedrag kunnen we beter niet vertonen zoals agressie of luiheid. In dat laatste geval moeten we manieren vinden om onze impulsen en gevoelens toch een plaats te geven. Zo leert de een zich terug trekken, de ander een rijke fantasiewereld te ontwikkelen, een derde kunst te maken. Niet zelden worden een aantal gevoelens en gedragingen, omdat ze taboe zijn, diep weggestopt en verdwijnen in ons onderbewuste. Hoe dan ook, we leren onze les en ontwikkelen een systeem van subpersonen die ons in feite weghalen van onze essentie, en die ons tegelijkertijd in staat stellen controle en invloed te hebben op de buitenwereld. Dit alles is heel normaal, iedereen doet het.

De subpersonen die ons sterk maken en waarmee we leren overleven worden primaire subpersonen genoemd, de weggestopte en onderdrukte subpersonen heten verstoten.

Uit onderzoek is gebleken dat in verschillende culturen en maatschappijen mensen gebruik maken van andere constellaties van subpersonen. Zo staan in het westen in tegenstelling tot in het oosten ambitieuze, prestatiegerichte en kritische primaire subpersonen hoog in het vaandel.

Met behulp van de voice dialogue methode kan de coach de persoonlijke ontwikkeling van de coachees, dat wil zeggen hun unieke samenstelling van subpersonen, in beeld brengen. Daardoor wordt helder waar ze erg goed in zijn geworden, en waarin niet. Ze ervaren aan den lijve waar de verschillende personen voor staan, wat ze te bieden hebben en wat niet. En dat is het waar het om gaat: waar ervaren ze dat ze 'vastzitten' en vicieuze cirkels niet kunnen doorbreken? Hoe kunnen ze hun vrije ruimte vergroten? Dat vergt een proces Van losmaken, van disidentificatie met de primaire subpersonen en accepteren van verstoten kanten. Dit proces verloopt via ontwikkeling van bewustzijn en gewaarzijn.

Laten we even stilstaan bij wat bedoeld wordt met bewustzijn en gewaarzijn.

1.3 Niveaus van bewustzijn.

In ons dagelijks leven hebben we veelal niet in de gaten dat we vanuit bekende en vertrouwde, dat wil zeggen vanuit de primaire subpersonen werken en leven. We kennen onszelf op een bepaalde manier en zeggen: zo ben ik nu eenmaal. Het lijkt alsof vastligt wie we zijn. Hal en Sidra Stone noemen dit het niveau van het niet bewuste 'handelende ego'. Dit handelende ego handelt vanuit gewoonte en dat betekent dat we als het ware samenvallen – en ons identificeren met een aantal primaire subpersonen. We zeggen dan: ik ben een sloddervos, ik ben een perfectionist. Evenzo is het mogelijk dat we samenvallen met bepaalde emoties. We zijn dan kwaad of bang, kunnen niet uit die emotie stappen en ontlenen er dan onze identiteit aan.

Op dit niveau is er geen sprake van echte keuzes. In lastige situaties merken we soms wel dat ons repertoire ons niet echt verder helpt, maar we kunnen niet anders dan herhalen waar we bekend mee zijn. De effecten daarvan merken we vroeg of laat. Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Denk aan een manager die jaren lang alles opzij zet voor zijn werk en daarmee een hoge status verwerft. Signalen van vermoeidheid neemt hij niet serieus. Aan de wens van zijn vrouw om meer thuis te zijn komt hij niet aan toe. op zijn 45^{ste} stort hij plotseling in en krijgt een hartaanval. De boodschap komt hard aan. Hij 'ontwaakt' en komt erachter dat er meer is in het leven en in hem. Voor het eerst durft hij te ervaren dat hij behoefte heeft aan rust en ontspanning. Op dit moment maakt hij zich los van zijn identificatie met 'de ambitieuze manager'. Zijn handelende ego wordt een bewuster ego omdat hij ervaart weliswaar van hard werken te houden maar ook behoefte te hebben aan rust. Dit niveau van bewustzijn zorgt ervoor dat hij meerder keuzes ter beschikking heeft dan voorheen. Toch zitten we op dit niveau nog steeds gevangen... alsof je meerdere subpersonen hebt en niet meer bent dan dat. Dezelfde manager kan vanaf een afstand leren kijken naar zijn constellatie van subpersonen en naar de wijze waarop zijn bewustere ego daarmee omgaat. Hij neemt het geheel waar, dat wat is. Zonder oordeel. Dit wordt binnen voice dialogue het niveau van gewaarzijn genoemd. Hier hoeft de manager zich met niets te identificeren en hoeft geen keuzes te maken. Hij neemt alles aan zoals het is.

Een metafoor kan wellicht verhelderen wat de drie niveaus van bewustzijn inhouden:

- Als niet bewust handelende ego ben ik een passagier in mijn auto. Ik word bestuurd door willekeurige primaire subpersonen, de verstoten subpersonen zitten in de kofferbak. Ik heb maar één bepaald antwoord op situaties en heb geen keuze. Ik ben kwaad of verdrietig, ik ben een workaholic etc. ik ben alleen die 'energie', ik ben ermee geïdentificeerd.
- Als bewuster wordend ego heb ik het stuur overgenomen van mijn primaire subpersonen. De verstoten subpersonen zijn uit de kofferbak gehaald en zitten als passagiers op de achterbank. Ik weet nu dat ik kwaadheid en luiheid heb, en meer emoties, verlangens, behoeftes enzovoorts. Ik kan sturen waarheen ik wil, en zelf bepalen of ik sneller of langzamer wil gaan of wil stoppen. Kortom: ik heb meerdere antwoorden ter beschikking en kan keuzes maken, maar blijf nog wel steeds afwisselend geïdentificeerd met de verschillende emoties, verlangens en behoeftes.
- Bij het niveau van gewaarzijn stap ik uit de auto en kijk naar de auto, de bestuurder en de passagiers. Zonder oordeel neem ik waar dat dit alles er is. Ik heb emoties en ik ben meer dan dat. Ik heb gedachten en ben meer dan dat. Ik ben niet geïdentificeerd met iets, ik ben een stille, aanwezige getuige.

Het doorlopen van al deze niveaus binnen voice dialogue maakt een transformatieproces mogelijk. Het ego wordt bewuster door informatie te verwerken die verkregen wordt op het niveau van gewaarzijn en het ervaren van energiepatronen. Zo leert het ego de natuurlijke spanning tussen de tegengestelde energieën te hanteren en hoeft niet meer automatisch te gehoorzamen aan de grillen van een willekeurig subpersoon.

1.4 Enkele veel voorkomende subpersonen

In de loop der jaren zijn er een aantal subpersonen onderscheiden en hebben namen gekregen. Deze mogen niet als vaststaand beschouwd worden, ze zijn een hulpmiddel om de verschillende delen in mensen te kunnen herkennen. Meestal zijn cliënten zelf in staat een treffende naam te geven aan hun subpersonen.

Een aantal omschrijvingen van primaire en verstoten subpersonen passeren kort de revue. Belangrijk om te onthouden is dat elke subpersoon een positieve functie heeft, die echter zijn keerzijde toont wanneer er onevenwichtig gebruik van wordt gemaakt.

1.4.1 Primaire subpersonen.

Zoals in het begin werd verteld hebben alle primaire subpersonen in wezen een beschermende functie. Ze behoeden ons voor kwetsuren, pijn en schaamte.

Ze helpen ons om goedkeuring te krijgen van anderen, om de wereld beheersbaar te houden en ons leven leefbaar te maken. Elk van deze subpersonen helpt ons een tegendeel te onderdrukken.

De beschermer of beheerser.

Ook al hebben alle primaire subpersonen een beschermende functie, er wordt er een onderscheiden die specifiek die taak op zich neemt; de beschermer of beheerser. Deze beschermer/beheerser ontgaat als het ware als eerste in ons leven, Hij kijkt om zich heen en ontdekt wat anderen bevalt en niet bevalt en trekt daar zijn conclusies uit. Zijn naam verkapt zijn overkoepelende functie: hij zorgt voor veiligheid en laat ons handelen volgens bepaalde regels, opdat anderen geen misbruik van ons maken. Het is vaak een rationele onpersoonlijke, op controle gerichte kant. Veranderen is eng, daarin schuilen voor deze subpersoon gevaren. Hij werkt als een soort geweten en zorgt voor stabiliteit.. Door vast te houden aan principes helpt hij ons de juiste dingen te doen.

De kans is groot dat de coach deze subpersoon in het begin van een traject ontmoet De coachee geeft ermee aan wat hij nodig heeft om zich prettig en veilig te voelen Vanuit deze subpersoon kan de coachee de sessie mede sturen en voorkomen dat er dingen gebeuren die hij niet wil. Binnen voice dialogue wordt dit als volkomen legitiem beschouwd. Deze subpersoon geeft zicht op zogenaamde weerstand' van de coachee en het is belangrijk hem te kennen en te accepteren. De beschermer weet als geen ander wat verstoten moet blijven of waar voorzichtig mee omgegaan moet worden, in grote lijnen is dat de hele gevoelswereld.. Wanneer de beschermer volledig geaccepteerd wordt is er een basis gelegd om op ontdekkingstocht te gaan naar andere delen.

De behager.

De behager is een aardige, verzorgende en verbinding makende subpersoon. Hij voelt zich verantwoordelijk en stelt geen grenzen. Hij heeft een erg goede antenne om dat te doen, wat aangenaam is voor anderen en voorkomt conflicten. Wanneer we er teveel gebruik van maken is het erg lastig om zelfvertrouwen te ontwikkelen. Deze subpersoon voorkomt Immers dat we grenzen stellen, opkomen voor onszelf en 'Ik' zeggen, Die tegendelen zijn dan weggestopt.

De innerlijke criticus.

De Innerlijke criticus is een erg vermoeiende subpersoon omdat hij bij alles wat we doen commentaar geeft. Hij weet feilloos wat onze tekortkomingen zijn. Hij vergelijkt ons met anderen en het oordeel valt altijd in ons nadeel uit. We moeten dus veranderen want we zijn als persoon nooit goed genoeg. In de goede zin kan de criticus ons vertellen hoe we echt iets kunnen verbeteren. In de slechte zin, te ver doorgeschoten, ondermijnt hij voortdurend onze eigenwaarde.

De drammer.

De drammer is tevens een veelvoorkomend zwaargewicht. Hij is doel- en prestatiegericht. Hij vindt dat er veel gedaan moet worden, snel en goed. Gevoelens tonen maakt ons zwak en levert geen status op. Hij zegt overal ja op, ziet en grijpt zijn kansen om vooruit te komen en vergeet te oogsten of te genieten van dat wat bereikt is. Deze subpersoon helpt ons dus doelen te stellen en resultaten te halen, maar het grote gevaar is dat dit ten koste gaat van het plezier eraan beleven.

De zorgzame moeder.

Wanneer de zorgzame moeder bij vrouwen aan het werk is, zorgen ondersteunen en redden ze anderen. Ze hebben geen andere keus dan te geven en te geven. Het gevaar is dat ze leeg raakt en volkomen voorbij loopt aan haar eigen behoeftes. Wanneer daar wel weer naar geluisterd kan worden kunnen de kwaliteiten van de zorgzame moeder op een meer gezonde wijze worden ingezet.

De goede vader.

De goede vader is standvastig, hulpvaardig, begrijpend en liefhebbend. Hij voelt zich verantwoordelijk voor iedereen en alles om hem heen. Hij is onmisbaar voor anderen, Immers hij weet altijd de juiste beslissingen te nemen. Maar de prijs is hoog. Anderen keren zich tegen hem wanneer zijn aanpak verstikkend wordt. Wanneer hij leert te stoppen met almaar 'het goede te doen voor anderen' zal hij ook kunnen toekomen aan verantwoordelijkheid opnemen voor eigen verlangens en behoeftes naast die van anderen.

1.4.2 Verstoten subpersonen.

De vergeten subpersonen verwijzen naar die kanten in ons die door onszelf, door anderen of door onze maatschappij niet gewaardeerd of toegestaan worden. We houden er niet van als mensen boos of jaloers zijn of zich gedragen als een slachtoffer. Maar ook teveel krachtigheid of speelsheid past niet bij een volwassene. Vaak verwijzen deze sub- personen naar kanten van het kind in ons.. Deze kinderen' weten hoe we ongecompliceerd kunnen 'zijn'. In een voice dialogue sessie nodigen we deze kanten uit omdat we zo weer toegang krijgen tot belangrijke, gevoelige en levendige energieën.

Kwetsbare kind.

Het kwetsbare kind is gevoelig, verdrietig, angstig, hulpeloos of onzeker. Het is bang verlaten te worden, niet gezien te worden: en voelt zich alleen. Meestal heeft het niet woorden, het voelt vooral heel veel. In veel gevallen is dit kind zich gaan terugtrekken en zit het ergens in een hoekje. Wanneer er contact mee gemaakt wordt komt de weg vrij op een heel eigen wijze intiem en warm bij anderen aanwezig te zijn. Of om hulp en zorg te mogen vragen.

Speels, magisch kind.

Soms ontdekken we een speels of magisch kind. Het heeft plezier, staat onbekommerd in het leven of verkeert in een fantasiewereld. Ze brengt ons weer in contact met onze intuïtie, spontaniteit of creativiteit.

Strijdbaar kind.

Een strijdbaar of recalcitrant kind leert ons dat gevoelens van kwaadheid en opstandigheid er eenvoudigweg zijn. In onze cultuur worden dergelijke energieën moeilijk toegelaten. Hier treden overigens wel veranderingen in op. Bijvoorbeeld doordat in de laatste decennia deze kanten voor vrouwen meer beschikbaar zijn gekomen. Zoals ook de zachte kanten door mannen meer getoond kunnen worden.

Negatieve ouder-ikken.

De negatieve moeder of heks, en de negatieve of rationele vader zijn de veroordelende bestraffende en koele varianten van de zorgzame moeder en de goede vader.

De wijze of spirituele kracht.

Tenslotte wordt ook gesproken over een wijze vrouw of man, of een spirituele kracht die verstoten kan zijn. Ze geven ons een besef van een hogere betekenis en een hoger doel in ons leven. In de huidige tijd lijkt er een grote behoefte te zijn aan dergelijke spirituele energieën als tegenwicht voor gevoelens van leegte en zinloosheid.

1.4.3 Demonische subpersonen.

Een speciale groep van verstoten subpersonen betreft de zogenaamde demonische subpersonen. Deze vertegenwoordigen diep weggestopte instinctieve energieën.

Ook deze zogenaamde duivelse kanten in ons zijn niet te verwijderen of we willen of niet. Door ze te verstoten werkt hun grote negatieve energie door vanuit het onbewuste en hebben ze ons in onze greep. Ze kunnen als een kanker werken in onze geest. Wanneer deze negatieve energieën hun pijlen richten op onszelf kan dat bijvoorbeeld leiden tot zelfhaat of zelfverminking. Wanneer we anderen onze eigen negativiteit verwijten kan dat uitlopen op een destructieve benadering zoals woede, agressie of seksuele uitpattingen.

Ook de waarde van deze verstoten kanten kunnen we leren te integreren in onszelf, waardoor we in contact kunnen komen met onvermoede krachten. Het spreekt voor zich dat het begeleiden van deze subpersonen gepaard moet gaan met de nodige voorzichtigheid.

1.5 Toepassing en gebruik

Taak van de coach en fasen in een voice dialogue sessie.

Gezamenlijke verkenning, dat is de grondgedachte waarmee de coach voice dialogue aanbiedt. Het gaat niet om het oplossen van problemen of het najagen van allerlei doelen. De coach gaat ervan uit dat de coachee in zichzelf de oplossingen en antwoorden kan vinden op zijn vragen. Hierop aansluitend vormen acceptatie en empathie zijn grondhouding.

Het is de taak van de coach om de coachee te helpen bij het onderscheiden van de verschillende subpersonen met hun energiepatronen. Zo kan op organische wijze de macht van de eerdergenoemde zwaargewichten verminderen en wordt het de coachee mogelijk gemaakt te ontdekken wie hij nog meer is, of wie hij meer wil zijn.

Een voorwaarde voor de coach is dat hij niet is geïdentificeerd met subpersonen die erg rationeel zijn ingesteld. Het gaat immers bij voice dialogue niet zozeer om verstandelijk begrip, maar veel meer om een samenspel van verbale, non-verbale en energetische communicatie. Het kunnen resoneren met en induceren van subpersonen, zijn vaardigheden die hij heeft verworven. Hij heeft tevens speciale interviewtechnieken tot zijn beschikking waarmee hij met de subpersonen in gesprek gaat. Al doende handhaaft hij een balans tussen het meegaan met het proces van de ander en het behouden van zijn eigen gewaarzijn.

Een aantal fasen komen in een sessie aan bod die hier kort worden geschetst.

- Ontspannen zitten. Coach en coachee gaan tegenover elkaar zitten op een afstand die prettig voelt voor beiden. De coach maakt zich innerlijk vrij en nodigt de cliënt uit te ontspannen.
- Een overzicht maken van de psyche van de coachee. In het verhaal of de leervragen van de coachee probeert de coach te ontdekken wat enkele primaire en verstoten subpersonen zijn, wat kwetsbaar is en beschermd moet worden
- Idee opperen om verschillende kanten te verkennen. In eigen woorden stelt de coach voor subpersonen te gaan verkennen. Hij kijkt of coachee eraan toe is.
- Uitleggen van de werkwijze en *begin* van de sessie. Verteld wordt dat de stoel *waarop* de coachee zit die van het bewuste ego van de coachee is. Dit is het begin- en terugkeerpunt voor de coachee tijdens de hele sessie. Van hieruit wordt alles besproken wat er gebeurt. Dan vraagt de coach de coachee een eerste subpersoon ergens in de ruimte een plek te geven.

- Gesprek met de subpersonen. Nieuwsgierig en openminded gaat de coach in gesprek met de subpersoon die zich aandient. Er wordt begonnen met een primaire subpersoon, niet zelden de beschermer. Niets of niemand wordt veroordeeld, de coach stemt af op de energie die er is.
- Veranderingen in het energiepatroon worden geobserveerd en gevolgd. De coach let op kleine veranderingen in de houding, stem etc. van de coachee. Deze kunnen erop wijzen dat er een nieuwe subpersoon verschijnt, die dan uitgenodigd kan worden.
- Besef dat de coachee zich in een andere staat van bewustzijn bevindt. De coach is zich te allen tijde ervan bewust dat de coachee in de positie van de subpersonen kwetsbaar is en in een andere staat van bewustzijn verkeert. Niets mag dit proces verstoren. Een sessie eindigt na gesprekken met verschillende subpersonen, altijd in de positie van het bewuste ego, terug op zijn stoel.
- Samenvatten vanuit positie van gewaarzijn. De coachee wordt gevraagd naast de coach te komen staan van waaruit hij zicht heeft op zijn bewuste ego (op de lege stoel), de verschillende subpersonen en hun interacties. Zonder oordeel luistert de coachee naar de samenvatting. Van hieruit kan hij nieuwe inzichten opdoen.
- Eindigen in de positie van het bewuste ego. Terug in de beginpositie kunnen reacties gegeven worden en vragen en gesteld worden. De coach helpt de coachee om zich te desidentificeren met de verschillende subpersonen en eventueel concrete acties te bedenken voor diens dagelijks leven en werk.

Na deze abstracte beschrijving is het tijd aan de hand van een voorbeeld uit de praktijk te laten zien hoe een sessie kan verlopen.

1.6 Praktijkvoorbeeld

Tom is een man van 35 jaar. Hij woont samen met zijn partner en is communicatietrainer van beroep. In allerlei opleidingen die hij gevolgd heeft is hij aardig wat over zichzelf te weten gekomen. Zo vindt hij dat hij een gedreven taakgericht iemand is met hart voor de zaak. Complexe situaties doorziet hij snel en hij is creatief in het bedenken van oplossingen.

Zowel voor de mensen op het werk als voor zijn partner thuis zet hij zich volledig in. Vanaf het moment dat hij opstaat tot het moment van slapen gaan draaien zijn raderen op volle toeren. In het intakegesprek vertelt hij dat hij in plaats van vijf dagen tijdelijk drie dagen in de week werkt. Hij weet dat zijn gedrevenheid hem parten speelt en heeft bewust gas teruggenomen. Wat hij wil is leren contact maken met andere kanten in zichzelf dan de energieke en hardwerkende. Eigenlijk merkt hij vaak gevoelig te zijn voor sfeer, voor de wijze waarop mensen hun invloed aanwenden, maar hij communiceert daar niet over. Hij is ervan overtuigd dat hij meer in zijn kracht zou staan als hij dat wel zou doen en hij wil weten wat hem tegenhoudt daarnaar te handelen.

In een van de eerste sessies komt Tom teleurgesteld binnen. Een gesprek met een opdrachtgever liep met een kater af toen aan het eind ervan bleek dat deze iets heel anders verwachtte van hem dan hij geboden had. Tijdens dat gesprek had Tom wel gemerkt dat er iets niet klikte tussen hen maar hij had met deze signalen niets gedaan. Hij baalde daarvan en vond dat hij in had moeten grijpen. Een mooi voorval om te onderzoeken wat hem op dergelijke momenten bezig- en tegenhoudt.

De coach en Tom gaan tegenover elkaar in de beginpositie zitten en ontspannen, De coach vraagt hem wat hij wél heeft gedaan in het betreffende gesprek. Tom weet dat precies: hij heeft zijn taakgerichte pet opgezet en wilde binnen het uur tot een concreet resultaat komen. Dan nodigt de coach Tom uit 'de taakgerichte een plek te geven in de ruimte.

Tom gaat links achter zijn stoel staan en zoekt naar de juiste houding: stevig, wijdbeens, handen in de zij, de schouders iets opgetrokken. Op de vraag aan welke taken hij allemaal werkt, en hoe, geeft hij vlot antwoord. Hij is degene die van feiten, cijfers en overzicht houdt en goede voorbereiding is belangrijk, bijvoorbeeld in een dergelijk gesprek met een opdrachtgever wil hij goed beslagen ten ijs komen. Structureren en strategieën bedenken om de door hem vooraf gestelde doelen te halen, zijn zijn kracht. De coach ziet dat deze subpersoon veel energie heeft en

helder kan argumenteren. Omdat hij zich realiseert hoe meeslepend de kracht van deze subpersoon is maakt hij zichzelf innerlijk rustig alvorens stevig door te vragen. Zo blijkt dat deze subpersoon niet vies is van concurreren, integendeel. Tegenspel helpt hem om het beste uit zichzelf en de ander te halen. Hoe complexer de vraagstukken zijn, hoe beter. Dergelijke zaken in een snel tempo tot een goed einde brengen geeft hem een grote kick.

Is die kick belangrijk voor hem, en waarom precies, vraagt de coach. Dat spreekt voor deze persoon voor zich: door doortastend te handelen en scherpe analyses te maken krijgt hij waardering. Is hij niet daarom aangenomen voor deze baan? Ook al kost dat veel Inspanning, dat hoort erbij, Waar hij niet tegen kan zijn mensen die hij het minste of geringste bij de pakken neerzitten.

Na ongeveer 15 minuten lijkt deze subpersoon uitgepraat. De coach vraagt de subpersoon tot slot wie hij is: het is de Yup en deze Yup is erg tevreden over Tom, want er wordt veelvuldig een appèl op hem gedaan.

Terug op de stoel van het bewuste ego voelt Tom langzaam de spanning van zijn schouders afglijden. Hij is verbluft over de tomeloze energie van de yup en hij vindt het pijnlijk te merken hoeveel hij erop leunt. Natuurlijk, het brengt hem veel goeds. Maar hij heeft echt genoeg van deze slavendrijver en weet dat er meer is dan dit.

Als vanzelf komt Tom terug op de voelsprietten die hij ook heeft, maar geen stem geeft. De coach gaat mee met deze wending en nodigt Tom uit om deze voelsprietten nu een plaats te geven

Er verschijnt een lachende persoon, schuin tegenover hem staand, hem aankijkend. De coach vraagt hem waar hij plezier in heeft. Glimlachend vertelt hij blij te zijn mee te mogen werken aan de ontwikkeling van mensen. Hij is ervan overtuigd dat het in ieder geval om mensen gaat, en niet om presteren, winnen of geld verdienen. In een rustig tempo stelt de coach vragen en komt erachter dat deze subpersoon ervan houdt de rechte paden te verlaten en eens anders te durven denken en doen. Vaak doet hij dat met de nodige humor en luchtigheid. Hij voelt aan wat mensen nodig hebben om zich op hun gemak te voelen. En hij meent vaak te bespeuren wat hen van binnen beweegt. Spel, zo blijkt deze andere kant te heten, vindt het jammer dat de Yup zo op de voorgrond staat. Spel leert zo nooit onder woorden te brengen wat hem bezighoudt. Hij delft het onderspit omdat hij minder scherp en snel is dan de Yup. Dat is jammer want Spel heeft allerlei ideeën over hoe de wereld en mensen in elkaar steken, zij het wat chaotisch.

In de bewuste ego positie is Tom venast over de luchtigheid en het aimabele van Spel. Hij beseft dat het .handelen, vanuit de yup de overhand heeft gekregen, dat verleent hem zekerheid. Yup is bang dat hij vaag wordt en niet te volgen is als hij in gesprekken meer gebruik zou maken van Spel. Dan zal hij niet serieus genomen worden.

Ter afronding van deze verkenning vraagt de coach Tom naast hem te komen staan. De coach vertelt Tom dat hij alleen maar stil hoeft te luisteren naar wat gezegd wordt. Kort haalt hij terug wat de verschillen subpersonen vanuit welke plekken te melden hadden. Dan vraagt de coach hem op de basisstoel plaats te nemen.

Tom zegt nu nog beter te beseffen dat hij erg graag zijn ideeën over wat mensen eigenlijk nodig hebben om zich te ontwikkelen overbrengt aan anderen. Dat zou diepgang kunnen brengen in een dergelijk gesprek met een opdrachtgever. Maar het voelt erg onwennig voor hem om Spel in te zetten. De coach en Tom spreken af dat Tom laat bezinken wat er is gebeurd en eens kijkt wat er bij hem opkomt over mogelijke vormen waarin hij dat zou kunnen doen. Ze constateren alvast dat hij waarschijnlijk de kwaliteiten van de Yup, zoals structureren, nodig zal hebben om Spel begrijpelijk te maken voor anderen. Een volgende keer kunnen ze aandacht besteden aan de achterliggende angst om als te chaotisch en vaag gezien te worden.

Bij Tom werkte de Yup als een beschermer. Immers deze taakgerichte subpersoon,

vooral nog een conglomeraat van ambitie drammerige, perfectionistische energiepatronen, hielp hem stevig en zeker op te treden naar buiten en waardering te ontvangen. De Yup behoedde hem voor onzekerheden, het omgaan met vage achterliggende motieven en ideeën. Deze sessie was een eerste stap voor Tom in het disidentificatieproces met deze kant van hemzelf, de Yup. Hij wist vanaf nu definitief dat hij andere kwaliteiten bezat en dat je met behulp van de toestemming van de Yup daar gebruik van kon gaan maken. Op die wijze leerde hij invloed nemen op een andere manier. Dat vergde moed. Er zouden namelijk vast nog angstige en onzekere subpersonen opspelen en om aandacht vragen.

1.7 Tot slot

Met de voice dialogue methode wordt de hele mens aangesproken. Dat past in deze tijd waarbij in coachingstrajecten werk- en privé vragen niet meer gescheiden hoeven te worden. Coachees kloppen hij coaches aan omdat ze meer een levenskunstenaar willen zijn, en dit impliceert dat zij een kwalitatief betere functionaris willen zijn op het werk. Voice dialogue is een prachtig hulpmiddel voor coaches om de coachee op weg te helpen naar dit doel.

Natuurlijk kan de methode niet zomaar bij iedereen toegepast worden. Zo moet er bijvoorbeeld voldoende egosterkte aanwezig zijn bij de coachee evenals een bereidheid om onbekende paden te betreden. Sterk ontwikkelde controlerende en beschermende subpersonen kunnen dit verhinderen. Maar gezonde coachees ontwikkelen een grotere levenskracht. De ervaring leert dat al een paar sessies voice dialogue een sterke en blijvende indruk maken op coachees. Hier zijn een aantal redenen voor te geven.

- Door het zien en ervaren van de eigen subpersonen heeft de coachee zijn innerlijke belevingswereld in een beeld gevat. Een dergelijk beeld blijft sterker hangen dan een gesprek op cognitief niveau. De namen van de subpersonen, hoe ze in de ruimte staan, het werkt samen als een anker waar coachees op terug kunnen vallen.
- De coachee krijgt in relatief korte tijd inzicht in zijn sterke en onontwikkelde kanten, in het samenspel van die kanten met alle consequenties van dien. Dit levert vaak een aha-erlebnis op, een soort luchtige confrontatie met zichzelf: 'goh, zo zit dat bij mij?' Op speelse wijze wordt hij zich bewust van zijn gewoontepatronen en leert hij contact te maken met lastige, minder aangename kanten van zichzelf.
- Het desidentificeren met een of meerdere primaire subpersonen geeft coachees, vaak al in het begin, een gevoel van opluchting. Ze ervaren meteen een soort vrije ruimte, Ze begrijpen dat het lossen komen van de primaire subpersonen belangrijk is om vollediger mens te worden.
- Het aan den lijve voelen van een disbalans (door subpersonen die teveel en te weinig ingezet worden heeft een krachtige impact. Het werkt als een bron van motivatie omdat de coachee graag anders met de delen en tegendelen wil leren omgaan en meer evenwicht wil ervaren.
- Aan het eind van een sessie kan onderzocht worden welk (ander) gedrag meer gewenst is voor de coachee in specifieke lastige situaties en hoe dit gekoppeld is aan de aard van de subpersonen. Het is vaak zinvol en mogelijk gerichte opdrachten mee te geven tussen de sessies in waarin bijvoorbeeld verkend wordt volgens welke regels, geboden en verboden sommige subpersonen te werk gaan.

Niet alleen de coachee, ook de coach kan veel over zichzelf te weten komen wanneer hij met voice dialogue werkt. Een aantal kwesties waar hij tegenaan kan lopen en waar hij voor zichzelf antwoorden op kan leren vinden zijn:

- Kan hij het uithouden dat er wel inzichten, maar geen kant en klare oplossingen te geven zijn aan de coachee?
- Lukt het hem om werkelijk het proces van de coachee te volgen? kan hij waarnemen wanneer een eventuele drammer of taakgerichte kant in hem - de coach het proces teveel wil sturen, en kan hij dit dan stoppen?

- Wat te doen wanneer hij tegen eigen blokkades oploopt? Bijvoorbeeld omdat coachees een appèl doen op zijn verstoten kanten? Kan hij loskomen van een negatief bindingspatroon, er zodanig contact meemaken dat het voor de coachee niet belemmerend werkt?

Kortom, ook coaches maken een intensief proces door wanneer ze werken met voice dialogue. Het biedt hen kansen om zelf te groeien en zich te ontwikkelen.

Voice dialogue is inspirerend voor alle betrokkenen!

1.8 Literatuur en bronnen

- Assagioli, R. (1988) *Psychosynthese*. Servire, Katwijk aan Zee.
- Bolen, J. (1991) *Godinnen in elke vrouw*. Lemniscaat, Rotterdam.
- Cleese, J. (1994) *Hoe overleef ik mijn familie*. Maarten Muntinga, Amsterdam.
- Jung, C. (1985) *De mens en zijn symbolen*. Lemniscaat, Rotterdam.
- Korteweg, H. (1989) *Innerlijke leiding*. Servire, Katwijk aan Zee.
- Pearson, C. (1998) *The hero within*. Harper Collins, New York.
- Riemann, F. (1980) *Psychologie van de angst*. Vuga-Boekerij, Den Haag.
- Rogers, C. (1975). *Mens worden*. Erven, J. Bijleveld, Utrecht.
- Steiner, C. (1975) *Transactionele analyse van levensscripten*. Bert Bakker, Amsterdam.
- Stone, H. en S. (1985) *Embracing our selves*. Nataraj, California.
- Stone, H. en S. (1993) *De innerlijke criticus ontmaskerd*. De Zaak, Groningen.
- Stone, H. en S. (1989) *Embracing each other*. Delos, California.
- Stone, H. en S. (1998) *De innerlijke patriarch*. De Zaak, Groningen.
- Stone, H. en S. (2004) *Embracing heaven and earth*. Delos, California.
- Stamboliev, R. (1991) *De energetica van voice dialogue*. Mesa Verde, Amsterdam.
- Zinker, J. (1978) *The creative process in gestalttherapy*, Vintage Books, New York.