

Coachen met Voice Dialogue

Handboek voor begeleiders



Judith Budde en Karin Brugman

Voorwoord

door Ernst Bohlmeijer

Toen ik in de jaren tachtig van de vorige eeuw psychologie studeerde aan de Rijksuniversiteit van Leiden, schreef ik mijn scriptie over de droomtheorie van Carl Gustav Jung. Ik was diep onder de indruk van zijn autobiografie en zijn werk en overwoog zelfs een opleiding tot Jungiaans therapeut te volgen. Centraal in zijn werk staat het idee dat we als mensen niet alleen een genetische erfenis met ons meedragen maar ook een psychische, en dat we deel hebben aan een onbewuste dat ons overstijgt. Universele psychische processen en ontwikkelingen uit zich symbolisch in ons leven in mythen, imaginatie en dromen. Het doel van het leven van ieder mens is individuatie: een persoonlijk ontwikkelingsproces waarbij mensen steeds meer zichzelf, wijzer en authentieker worden. Het werk van Jung is niet doorgedrongen tot de mainstream psychologie; het laat zich moeilijk vangen in getallen en is meer duidend en interpretatief. Maar het gedachtegoed van Jung heeft talrijke psychologen geïnspireerd en leeft voort in opleidingen en therapie. Zijn werk is een belangrijke bron geweest voor latere humanistische psychologen. Ook de methode die in dit boek wordt beschreven, is geïnspireerd op het werk van Carl Gustav Jung. Voor mij was het een leuke uitnodiging om dit voorwoord te mogen schrijven.

7

Voice Dialogue is een methode om ons bewust te worden van processen in ons leven, en aspecten van onze persoonlijkheid. In termen van Voice Dialogue: we groeien op met een verzameling ikken. Het kan niet anders dan dat sommige ikken op de voorgrond komen te staan en dus altijd het eerste en het hoogste woord hebben, vaak uit bescherming van onze kwetsbaarheid. Het zijn de ikken die Jung onze persona of maskers zou noemen. Andere ikken raken juist onderdrukt en komen in de schaduw te staan. Door deze ikken een stem te geven en tot ontwikkeling te laten komen, ontstaat meer creativiteit en komen we beter in balans. Judith Budde en Karin Brugman beschrijven op een praktische en toegankelijke manier hoe je als therapeut of coach deze methode kunt toepassen bij mensen die zijn vastgelopen of zich willen ontwikkelen. In het boek staan veel concrete dialogen beschreven die de lezer helpen om een goed beeld te vormen van de toepassing van Voice Dialogue.

Hoewel Voice Dialogue als specifieke methode nog weinig wetenschappelijk is onderzocht, is zij gegrondvest op een geaccepteerde en steeds vaker toegepaste wetenschappelijke theorie binnen de psychologie, namelijk dat een mens uit meerdere zelden bestaat. Het leren ontdekken van die verschillende zelden, ze in balans brengen met elkaar, leidt tot persoonlijke groei en welbevinden. In het maatschappelijke leven en in relaties kan het patstellingen doorbreken.

Ik ben verheugd dat binnen de gezondheidszorg steeds meer aandacht komt voor positieve gezondheid en welbevinden. De positieve psychologie is humanistische psychologie in een moderne jas. Het is de wetenschap van het floreren van mensen. Ze onderscheidt zich van de humanistische psychologie door het accent op empirisch onderzoek. Dit onderzoek laat steeds vaker zien dat we mensen kunnen helpen om hun potentie te verwezenlijken, om het nog maar eens in Jungiaanse termen uit te drukken.

Voice Dialogue is een prachtige, reeds lang bestaande methode in een rijke traditie, en dit boek is een heldere en informatieve handleiding.

Ernst Bohlmeijer,
hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering aan de Universiteit Twente en auteur van de boeken *Voluit leven*, *Dit is jouw leven* en *Compassie als sleutel tot geluk*.

Voorwoord

door Hal en Sidra Stone

Met veel genoegen verwelkomen we dit nieuwe boek van Judith Budde en Karin Brugman! Ze hebben een uitstekend handboek geschreven voor coaches en andere professionals die gebruik willen maken van ons werk: Voice Dialogue en de Psychologie van de ikken.

Wij, Sidra en Hal, ontmoetten elkaar voor het eerst in 1972 en al vroeg in onze relatie begonnen we een terrein te verkennen dat we heel opmerkelijk vonden: we begonnen rechtstreeks met ikken te praten die we in onszelf en in elkaar tegenkwamen. Voice Dialogue was toen nog geen methode waarmee we mensen begeleiden, het was een manier om elkaar te leren kennen. Het ontstond niet als een middel om met disfunctioneel gedrag of pathologie om te gaan; het werd geboren in relatie tot en als antwoord op de behoefte om de verbinding met een ander mens te verdiepen. Met de ontdekking van de ikken begon voor ons een ontdekkingsreis die tot op de dag van vandaag nog steeds voortduurt.

De eerste fase van onze ontdekkingsreis bestond eruit de werkelijkheid van deze ikken te leren ervaren door het creëren van de Voice Dialogue-methode en uit te vinden hoe we die met elkaar konden gebruiken. Hoewel we beide psychotherapeuten waren, gebruikten we deze methode pas veel later met cliënten. Aanvankelijk was het alleen bestemd voor onze eigen relatie. Vanaf het begin merkten we dat er diepe verschuivingen en onverwachte veranderingen plaatsvonden, zowel in onszelf als in onze relatie. Wat waren die veranderingen, vroegen we ons af.

Het concept van het Bewuste Ego Proces ontstond geleidelijk toen we de talloze ikken ervoeren die in onszelf aanwezig waren. Er was iets nieuws nodig dat kon omgaan met deze grote hoeveelheid – vaak tegenstrijdige – ikken of energieën die in elk van ons bleek te bestaan. Zo begon het Bewuste Ego Proces het vroegere 'Ik' te vervangen, dat omschreef wie we dachten te zijn – de 'Ik' die ons leven bestuurde.

In de volgende fase begonnen we ons te realiseren dat een relatie niet bestaat uit interacties tussen slechts twee mensen, maar uit interacties tussen grote verzame-

lingen ikken die op elkaar reageren. Wij kregen dan ook een andere kijk op overdracht en tegenoverdracht toen de complexiteit van deze relationele interacties tot ons begon door te dringen. Het werken met ons eigen interactieproces verraste ons en gaf ons een nieuw inzicht in het werk dat we deden met relaties – alle relaties. Omstreeks die tijd begonnen we Voice Dialogue te gebruiken in onze eigen klinische praktijk en de resultaten waren van het begin af aan opmerkelijk.

Dit voorwoord is niet de plek om de geschiedenis van ons werk verder uiteen te zetten. Het heeft zich door de jaren heen ontwikkeld en het ontwikkelt zich voor ons nog steeds. Nu we ouder zijn, kijken we dankbaar naar de nieuwe generatie opleiders die beschikt over kennis van de ikken, over hoe je ermee werkt en die in staat is deze kennis aan anderen over te brengen. Judith en Karin zijn twee van zulke opleiders die dit ontwikkelingsproces voortzetten.

We besloten al vroeg dat we mensen niet als ‘Voice Dialogue-therapeuten’ zouden gaan certificeren. We wilden dat ons werk een ‘open source’-methode zou zijn, beschikbaar voor iedereen. We wensen dat dit werk op een creatieve manier wordt voortgezet, met respect voor het feit dat mensen verschillend zijn en op verschillende wijze leren. Bij sommige begeleiders gaat het werken met subpersonen moeiteloos en past het bij hun manier van begeleiden, bij anderen vergt het meer inspanning en er zijn er ook begeleiders bij wie het werken met Voice Dialogue niet past.

Judith en Karin hebben over dit werk een boek geschreven dat lezers de basiskennis van het Voice Dialogue-proces biedt. We hopen dat dit het begin zal zijn van jouw eigen ervaring met de Psychologie van het Bewuste Ego Proces. We hopen dat het je blik verruimt en dat je open staat voor het avontuur dat voor je ligt als je aan dit werk begint.

In een van onze favoriete sprookjes, *De Fee van de Dageraad*¹, wil een jonge held het koninkrijk van zijn vader verlaten om het magische water van de Fee van de Dageraad te zoeken. Op de grens van het koninkrijk staat echter een twaalfkoppige reuzedraak die verhindert dat mensen het rijk verlaten. Onze held bereidt zich voor om de draak met zijn zwaard te lijf te gaan, maar zijn magische paard stopt hem en vertelt hem dat het niet zijn opdracht is om met de draak te vechten, maar om het magische water te vinden. Dat kan alleen maar nadat hij het koninkrijk verlaten heeft. Dat is wat hij moet onthouden. Zijn taak is niet om met de draak te vechten, maar om eraan voorbij te gaan. Er zullen onderweg genoeg draken zijn, maar eerst moet hij het gesloten rijk van de bekende wereld verlaten.

In Voice Dialogue is dat het moment wanneer je de primaire ik of de verzameling primaire ikken ontdekt, die bepaalt wie je bent. Je ontdekt de 'ik' – of de vele 'ikken' – waarmee je geïdentificeerd bent geraakt. Zij zijn onze 'bekende koninkrijken'. Als je je kunt losmaken van deze primaire ikken zodat ze je leven niet langer bepalen, dan kun je op zoek gaan naar wat buiten je bekende wereld ligt. Dat is het gevoel van avontuur dat wij jullie allen toewensen!

Sidra Stone, PhD en Hal Stone, PhD
Albion, Californië

Inhoud

Inleiding en opzet van dit boek	17
Hoofdstuk 1 De geschiedenis van Voice Dialogue	23
De mens als een verzameling subpersonen	23
De grondleggers: een ontmoeting tussen dr. Hal Stone en dr. Sidra Winkelman	27
De ontdekking	29
Het ontstaan van een theorie: de Psychologie van de ikken	29
Het ontstaan van de Voice Dialogue-methode	31
Hoofdstuk 2 De Psychologie van de Ikken	33
Het begint allemaal met kwetsbaarheid	33
Het Innerlijke Kind	34
Primaire Ikken: beschermers van het Innerlijke Kind	35
In de schaduw: verstoten ikken	39
In de knel	42
Het Innerlijke kind groeit niet op	44
Je primaire en verstoten ikken omhelzen	46
Hoofdstuk 3 De essentie van de Voice Dialogue-methode	47
Wat is het Bewuste Ego Proces?	47
Transformatie op drie niveaus	50
<i>Niveau 1: Subpersonen leren kennen</i>	50
<i>Niveau 2: Het Gewaarzijn activeren</i>	50
<i>Niveau 3: In het midden vertoeven: het Bewuste Ego Proces</i>	51
Een voorbeeld: Mariëlle	52
<i>Niveau 1: Subpersonen leren kennen</i>	52
<i>Niveau 2: Het Gewaarzijn activeren</i>	55
<i>Niveau 3: In het midden vertoeven: het Bewuste Ego Proces</i>	56
Wanneer (niet) met Voice Dialogue werken?	58
Hoofdstuk 4 Faciliteren: de opbouw van een sessie	61
De intake	61
Hoe introduceer je Voice Dialogue?	63
De stappen van een Voice Dialogue-sessie	66

De stappen van een Voice Dialogue-sessie	66
Hoofdstuk 5 Faciliteren: het proces	79
Subpersonen ontmoeten: identificeren	80
<i>De doelen</i>	80
<i>De houding van de facilitator</i>	80
<i>De aanpak van het gesprek met een subpersoon</i>	82
<i>Wat kun je nog meer tegenkomen in een sessie?</i>	103
Ontwikkelen van een Bewust Ego Proces: disidentificeren	106
<i>De doelen</i>	106
<i>De aanpak van het gesprek op de middenstoel</i>	108
Werken met het Gewaarzijn: observeren	116
<i>De doelen</i>	117
<i>De aanpak van het gesprek vanuit het Gewaarzijn</i>	118
Persoonlijk leiderschap: het Bewuste Ego Proces versterken	122
Hoofdstuk 6 Werken met verschillende soorten ikken	125
Primaire ikken	126
<i>Primaire ikken herkennen</i>	126
<i>Faciliteren van een primaire ik</i>	129
Poortwachters	137
<i>Poortwachters herkennen</i>	138
<i>Faciliteren van een poortwachter</i>	139
Verstoten ikken	141
<i>Verstoten ikken herkennen</i>	141
<i>Faciliteren van een verstoten ik</i>	145
Onontwikkelde subpersonen	150
Innerlijke kinderen	150
<i>Innerlijke kinderen herkennen</i>	151
<i>Faciliteren van een Innerlijk Kind</i>	153
De Innerlijke Criticus	161
<i>Het ontstaan van de Innerlijke Criticus</i>	162
<i>De Innerlijke Criticus herkennen</i>	163
<i>Faciliteren van de Innerlijke Criticus</i>	164
Hoofdstuk 7 Werken met dromen en dagdromen	175
Over dromen	175
Dromen en Voice Dialogue	179
Werken met dromen in een sessie	180
Over dagdromen	184

Hoofdstuk 8 De facilitator	189
Wanneer ben je een goede facilitator?	189
Zelf gefaciliteerd worden	190
Je sensitiviteit voor energie ontwikkelen	191
Faciliteren vanuit de middenpositie	192
Bindingspatronen in een sessie herkennen	192
Balanceren tussen polariteiten	193
Vertrouw op de creatieve oplossingen van het Bewuste Ego Proces	197
Hoofdstuk 9 Voorbeelden uit de praktijk	199
Joanne	199
Yvette	210
Tot besluit	215
Literatuur	217
Noten	223
Register	229
Dankwoord	233
Over de auteurs	235
Opleidingsmogelijkheden	237

Inleiding en opzet van dit boek

Op het moment dat we de eerste zinnen van dit boek in de computer zetten, begon het boek een eigen leven te leiden en een eigen identiteit te krijgen. Het begon zich van ons te scheiden en het werd daarmee anders dan we hadden gedacht en toch precies zoals het moest zijn. We waren degenen die het boek creëerden, en tegelijkertijd stuurden het boek en de tijd ons in een richting die we dienden te volgen. Het resultaat van dit proces heb je nu in handen.

Het schrijven van dit boek was een avontuurlijke en langdurige reis over hobbelige wegen. Een reis waaraan we begonnen met als doel: een boek schrijven voor mensen die professioneel met de methode Voice Dialogue willen werken: coaches, therapeuten, loopbaanbegeleiders, maatschappelijk werkers, supervisors en andere begeleiders.

Het uitgangspunt van deze methode is dat je als persoon uit meerdere ikken bestaat. Dat dit idee veel mensen aanspreekt, blijkt tot onze verbazing en plezier uit de vele exemplaren die al zijn verkocht van ons eerder verschenen boek *Ik (k)en mijn ikken*.² Dat boek is geschreven voor iedereen die interesse heeft in persoonlijke groei en die zichzelf – en zijn vele subpersonen – beter wil leren managen.

Dit handboek wil beginnende facilitators – zoals we Voice Dialogue-begeleiders noemen – vertrouwd maken met de kernbegrippen die essentieel zijn bij het toepassen van deze methode. Het beschrijft zowel de theoretische visie van de *Psychologie van de ikken* die eraan ten grondslag ligt, als de toepassing van de techniek. Voor mensen die al langer met Voice Dialogue werken, is het boek bedoeld als naslagwerk. Voice Dialogue leer je echter niet door erover te lezen, hoe grondig je dit boek ook bestudeert. Je leert het door het zelf te doen en te ervaren. Je maakt het je eigen door te kijken naar andere facilitators, door sessies te ondergaan en door als facilitator te oefenen onder supervisie en samen met anderen.

Wat ons aansprak toen wij eind jaren negentig zelf kennismaakten met Voice Dialogue, is dat je als begeleider met deze methode je aandacht niet richt op wat er ‘mis’ is met je cliënt en wat er verbeterd moet worden, maar dat je kijkt naar wat

er 'is'. Voice Dialogue is niet ontstaan vanuit de behoefte mensen te diagnosticeren, een model te vinden om mensen te kunnen indelen of vanuit de wens om cliënten met problemen beter te helpen. Het is een manier van werken waarbij je blij mag zijn met wie je bent, zelfs met die kanten van jezelf waar je je eigenlijk voor schaamt of waar je een hekel aan hebt. Wij ervaren keer op keer dat deze niet-oordelende manier van kijken naar onszelf en anderen bijdraagt aan zelfacceptatie en ons helpt om meer van onze eigen mogelijkheden tot bloei te laten komen. En we zien dat hetzelfde geldt voor de vele cliënten en deelnemers met wie we werken.

De Amerikaanse psycholoog en therapeut Carl Rogers zei ooit: 'Accepteer jezelf zoals je bent, dan kun je veranderen.' Als variant daarop zeggen wij: 'Accepteer je ikken zoals ze zijn. Leer ze kennen, ontmoet ze, ontdek wat ze je te zeggen hebben. Dat is het proces van verandering.' Als begeleider betekent dit dat je de subpersonen van je cliënt niet hoeft te 'coachen' of tot inzichten hoeft te laten komen. Je hoeft ze alleen maar te verwelkomen en te ontmoeten. Hoe je dat doet, lees je in dit boek.

Als een facilitator in een sessie een subpersoon uitnodigt, krijgt deze ik een eigen identiteit, een eigen leven en begint hij zich los te maken van de cliënt. De subpersoon die verschijnt, is bijna altijd anders dan je van tevoren denkt en toch precies wie hij moet zijn. In die zin is het faciliteren van subpersonen vergelijkbaar met het schrijven van een boek. Het is een proces, een avontuurlijke reis waaraan jij als begeleider begint om vervolgens zowel een gids als een reisgezel te zijn voor degenen die je ontmoet.

Wij denken dat dit handboek je als een reisgids van dienst kan zijn om zaken te begrijpen die je tijdens het faciliteren tegenkomt, om te lezen over gebruiken en gewoonten in de omgang met allerlei verschillende ikken en hun uiteenlopende opvattingen en verschijningsvormen.

Ben je al ervaren in het werken met Voice Dialogue? Dan kun je dit boek gebruiken om in te grasduinen en als naslagwerk. Als je een meer beginnende begeleider bent, heb je er waarschijnlijk het meest aan om de hoofdstukken van het boek chronologisch te lezen. In de leeswijzer zie je hoe de route door het boek is opgebouwd.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 vertellen we hoe de Psychologie van de ikken is ontstaan en uit welke ideeën deze is voortgekomen. Je maakt kennis met de grondleggers van Voice Dialogue, het Amerikaanse echtpaar Hal en Sidra Stone.

In hoofdstuk 2 gaan we in op de Psychologie van de ikken: Wat is de visie op de ontwikkeling van de mens en het ontstaan van subpersonen? Waarom zijn ze er en welke rol spelen ze in ons leven? Het gegeven dat wij als mensen kwetsbaar zijn, speelt daarbij een belangrijke rol.

Hoofdstuk 3 beschrijft waar het in Voice Dialogue eigenlijk om gaat, namelijk om de ontwikkeling van het Bewuste Ego Proces. We zoomen in op de diverse niveaus van het bewustwordingsproces dat Voice Dialogue in gang zet. Wat is het Bewuste Ego Proces precies en wat ervaart en leert een cliënt tijdens een sessie? Zonder het Bewuste Ego Proces is het werken met subpersonen geen Voice Dialogue.

In hoofdstuk 4 beschrijven we hoe je een Voice Dialogue-sessie opbouwt en uit welke stappen een sessie precies bestaat. Hoe introduceer je het in een coachings-traject? Hoe nodig je een subpersoon uit om een andere plek in de ruimte in te nemen? Dergelijke vragen worden hier beantwoord.

Hoofdstuk 5 gaat gedetailleerd in op de procesmatige kant van een sessie, de verschillende fasen en welke zaken je kunt tegenkomen als begeleider. Hoe praat je eigenlijk met subpersonen? Hoe stem je op hen af en hoe werk je met de energie van een subpersoon? Je leest wat je kunt doen om het Bewuste Ego Proces te versterken en hoe je het Gewaarzijn activeert.

Hoofdstuk 6 gaat in op de psychologische aspecten van het werken met verschillende soorten ikken. We zoomen in op primaire ikken, poortwachters, verstoten ikken, het Innerlijke Kind en de Innerlijke Criticus. We geven je suggesties over hoe je deze ikken het beste kunt benaderen en kunt uitnodigen om zich te laten zien.

In hoofdstuk 7 kom je meer te weten over dromen en dagdromen en hoe je deze kunt gebruiken in een Voice Dialogue-sessie. Ze blijken een schat aan informatie te bevatten over het onbewuste.

In hoofdstuk 8 gaat het over de houding van de facilitator. Wanneer ben je een competente Voice Dialogue-begeleider? Naar ons idee heeft dat alles te maken met de mate waarin je als facilitator bijdraagt aan het ontwikkelen van een Bewust Ego Proces van je cliënten.

Tot slot vind je in hoofdstuk 9 voorbeelden van complete Voice Dialogue-sessies die gedurende een coachingstraject plaatsvonden. We hopen je daarmee een indruk te geven van de enorme diversiteit in dit werk en de effecten die cliënten daarvan ondervonden.

Effecten van Voice Dialogue

Er is nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van Voice Dialogue. Een belangwekkend onderzoek in dit verband is het proefschrift van dr. Michiel de Ronde, dat in 2015 verscheen aan de Universiteit van Tilburg.³ Zijn onderzoek beschrijft waarom speelse methoden, waaronder Voice Dialogue, zo van invloed kunnen zijn bij veranderingsprocessen. Vanuit de vakgroep Psychologie, Gezondheid & Technologie van de Universiteit Twente deed masterstudent Gloria Grommisch⁴ in 2014 een beperkt verkennend onderzoek naar de effecten van Voice Dialogue, in samenwerking met Opleidingscentrum het Balkon. Ook in Australië wordt gewerkt aan wetenschappelijke publicaties, door Zohar Berchik.⁵ We hopen dat er meer kwalitatief wetenschappelijk onderzoek zal komen, dat licht werpt op de effecten van Voice Dialogue en waardoor dat wordt bepaald.

Onze persoonlijke ervaringen en die van vele honderden mensen die Voice Dialogue-sessies hebben gevolgd, zijn zeer positief. Cliënten zijn doorgaans zeer onder de indruk van de impact van deze manier van werken en van de duurzaamheid van het effect. Verandering ontstaat op organische wijze. Het gaat niet om een 'snelle oplossing', maar om een geleidelijk proces van transformatie. Voice Dialogue ondersteunt persoonlijke ontwikkelingsprocessen van mensen en dat proces vraagt om blijvende aandacht en onderhoud, steeds weer opnieuw.

Gebruikte voorbeelden

In dit boek gebruiken we vele voorbeelden, allemaal geïnspireerd op verhalen van mensen met wie we in onze praktijk als coach en opleider hebben gewerkt. Sommige cases zijn waarheidsgetrouw beschreven. Uiteraard gebeurde dit dan met toestemming van de betrokkenen. Andere voorbeelden zijn samengesteld uit de vele sessies die we met diverse cliënten hebben gedaan. Namen en achtergronden hebben we aangepast om de personen onherkenbaar te maken.

Keuzen ten aanzien van de leesbaarheid van de tekst

De term *facilitator*

Binnen Voice Dialogue wordt de begeleider *facilitator* genoemd. Hij of zij *faciliteert* – creëert een setting – waardoor het voor een subpersoon gemakkelijk wordt om zich te kunnen laten zien. Soms spreken we ook over begeleider, coach of therapeut.

Subpersonen of ikken

Voor subpersonen gebruiken we ter afwisseling in de tekst ook de begrippen *ikken*, *kanten* of *delen*. In een sessie met een cliënt spreken we meestal over *kanten*. We vragen dan bijvoorbeeld: 'Zullen we de kant van jou eens uitnodigen die ...?' Cliënten spreken geregeld zelf over kanten en deze term blijkt drempelverlagend te werken.

Gebruik van hij/zij

Er staan voorbeelden in de tekst van mannelijke en vrouwelijke facilitators, cliënten en subpersonen. Wanneer we in algemene termen iets zeggen over een cliënt, een facilitator en een subpersoon, gebruiken we hij. Dit is slechts om de leesbaarheid te vergroten.

Tot slot

In een reisgids kun je vertellen hoe het er in een bepaalde streek aan toegaat, welke taal de mensen er spreken en hoe de flora en fauna eruitziet. Echter, hoe levensecht je de beschrijving ook op papier zet, het doet nooit recht aan de werkelijkheid zelf en aan de ervaring van een verblijf in dat gebied. Dat geldt ook voor het schrijven van dit handboek. Het benoemen van de stappen in de methode is weliswaar relevant, maar belangrijker is misschien wel dat de begeleider weet waarom hij die stappen zet en 'wie' in de begeleider de cliënt uitnodigt.

Het is niet eenvoudig om in woorden te vatten wat er in een sessie tussen een coach en een cliënt precies gebeurt. De aard en kwaliteit van een interactie worden veelal bepaald door zaken die in zekere mate onzegbaar zijn. Er zijn zoveel kleine momenten, verschuivingen in gevoelens en energie, in wisseling van intimiteit, afstand en nabijheid. Hoewel we dit proces zo nauwkeurig mogelijk wilden vastleggen, is wat we beschrijven slechts een beperkte weergave van de werkelijkheid.

Over een aantal onderwerpen die gerelateerd zijn aan het werken met Voice Dialogue, schrijven we weinig of niets. Zo zul je in dit boek geen uitgebreid verhaal vinden over bindingspatronen of overdracht en tegenoverdracht. We hadden ook nog dieper kunnen ingaan op het werken met de energetische aspecten van Voice Dialogue. Deze thema's zijn eigenlijk zo omvangrijk dat ze een boek op zich kunnen vormen. We verwijzen je in de literatuurlijst naar andere boeken waarin deze onderwerpen behandeld worden. Ben je trainer en wil je bijvoorbeeld weten hoe je Voice Dialogue kunt gebruiken in groepen, dan vind je ideeën voor toepassingen daarvan in *Drama in bedrijf*,⁶ een ander boek van Judith Budde, dat zij samen met Lex Mulder schreef.

Schrijven is een kunst. Dingen niet opschrijven en achterwege laten is dat ook. Als we alles hadden willen opschrijven wat er te zeggen is over Voice Dialogue, dan was dit boek nooit afgekomen. En op een bepaalde manier is dit boek ook niet af. Het maakt deel uit van een voortdurend en dynamisch proces van ons als auteurs, van jou als facilitator en van de methode Voice Dialogue.

Wij wensen jou een enerverende en nooit eindigende reis toe en hopen dat ons boek jou op een handzame wijze door het land van subpersonen gidst.

HOOFDSTUK 1

De geschiedenis van Voice Dialogue

‘Het werken met subpersonen is een manier om aspecten van onze overlevingsstrategieën in ons bewustzijn te brengen in plaats van dat zij ons leven als een automatisch programma besturen. Dit geeft ons meer keuzes over hoe we zijn, hoe we reageren en hoe we ons tot anderen verhouden.’

John Rowan⁷

De mens als een verzameling subpersonen

Dit boek is gebaseerd op de ideeën van de Amerikaanse psychologen Dr. Hal Stone en Dr. Sidra Stone en de door hen ontwikkelde methode Voice Dialogue. Het belangrijkste uitgangspunt van deze methode is de veronderstelling dat je als mens niet slechts één persoon bent, maar dat je uit een verzameling verschillende subpersonen of ikken bestaat.

23

Tegenwoordig lijkt de gedachte steeds meer ingang te vinden dat je als mens innerlijke stemmen hebt die je dagelijks vergezellen, tegen je praten of commentaar leveren op wat je doet. Zo krijg je in de onlangs verschenen Disney-Pixarfilm *Inside Out*⁸ een kijkje in het hoofd van het meisje Riley. Daarbinnen bevinden zich de personages Angst, Afkeer, Verdriet, Plezier en Woede, die elk hun eigen emotionele beleving hebben van de wereld. Deze personages reageren allemaal op een andere manier op wat Riley overkomt als ze van een klein dorp naar de grote stad San Francisco verhuist. Hoewel Plezier haar best doet om alles van de zonnige kant te blijven beschouwen, verstoren de anderen dat. Ook ruziën de personages met elkaar over hoe Riley het beste kan omgaan met het wonen in een onbekende stad. Hetzelfde gegeven werd in de jaren negentig gebruikt in de Amerikaanse serie *Herman's Head*. Daarin heeft de hoofdpersoon Herman Brooks moeite met het nemen van alledaagse beslissingen. Er is een strijd gaande tussen de vier personen die in hem huizen. Soms zijn ze het eens, maar veel vaker zijn Genius (zijn

verstand), Animal (zijn lust), Angel (zijn gevoeligheid) en Wimp (zijn bezorgdheid) met elkaar in conflict. Ook in de commerciële wereld van de marketing wordt ingespeeld op het feit dat wij mensen tegenstrijdige behoeften hebben. Zo kun je in het korte YouTube-filmpje, getiteld *Both of You* van chipfabrikant Intel, zien hoe er zowel een Nerd als een Creatieveling in jezelf zit, beiden met andere behoeften. Gelukkig heeft deze chipfabrikant een product bedacht waarmee ze allebei tevreden zijn.

In het dagelijks leven komen we geregeld een soort gedaanteverwisselingen tegen. Zo kan het gebeuren dat je mannelijke collega je geëmotioneerd over zijn scheiding vertelt. Dan lopen er een paar mannelijke collega's binnen die hem vragen hoe het gaat en hoor je hoe je collega plotseling met een hele stoere stem spreekt, onverschillig zijn schouders ophaalt en een vrouwonvriendelijke grap maakt. Het is alsof je ineens tegenover een heel andere persoon zit dan daarnet. Of je ziet hoe een eigenzinnige vriendin in het bijzijn van haar nieuwe liefde plotseling in een volgzaam meisje verandert. Ze gedraagt zich ineens heel anders dan jij haar kent. Als je je aandacht richt op wie er in iemand aan het woord is in plaats van wát iemand zegt, word je je ervan bewust hoe vaak je allerlei verschillende subpersonen tegenkomt.

Dat wij als mensen uit verschillende subpersonen bestaan, lijkt inmiddels een geaccepteerd gegeven en heeft niets te maken met een meervoudige persoonlijkheidsstoornis. Daarvan zou pas sprake zijn als de verschillende subpersonen geen enkele weet hebben van elkaars bestaan en ze zich voor elkaar verborgen kunnen houden. Dit boek richt zich niet op deze pathologie, maar op subpersonen als een normaal alledaags verschijnsel. We werken met mensen die in staat zijn de verschillende stemmen in zichzelf te herkennen en erover na te denken. De gedachte dat de persoonlijkheid uit verschillende delen bestaat, is geen ontdekking van Hal en Sidra Stone, maar werd al beschreven door Freud en Jung.

Freud: psychoanalyse

Wanneer we terugblikken in de tijd, dan zien we dat de bekende Oostenrijkse psychiater Sigmund Freud (1856-1939) ook al beschrijft hoe volgens hem de persoonlijkheid van de mens is opgebouwd uit drie componenten die elkaar beïnvloeden. Hij onderscheidde het Id, het Ego en het Superego. Je kunt het Superego vergelijken met je geweten. Het wil dat je handelt volgens de normen en waarden, de geboden en verboden, die je vanuit je omgeving zijn meegegeven en de idealen die je als individu wilt bereiken. Het Id daarentegen is dat deel van je persoonlijkheid dat verbonden is met je driften, wensen en impulsen. Het Ego fungeert als een bemiddelaar tussen deze twee delen en het probeert ervoor te zorgen dat de onbevredigbare behoeften van het Id niet te veel in het bewustzijn komen. Dankzij het Ego kunnen de meeste mensen normaal functioneren. Het is een bewust,

rationeel en controlerend deel. De dynamiek tussen de verschillende delen en hun conflicterende belangen is ook binnen Voice Dialogue terug te vinden.

Jung: analytische psychologie

De Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung (1875-1961) wordt vaak gezien als een leerling van Freud, maar dat is niet juist. Hij heeft weliswaar samengewerkt met en werd geïnspireerd door Freud, maar ontwierp een eigen psychologie die hij – ter onderscheiding van de psychoanalyse – de analytische psychologie noemde. In 1913 bleken hun visies dermate uiteen te lopen, dat het tot een breuk kwam tussen Freud en Jung. Jung werd door talloze stromingen geïnspireerd, waaronder Oosterse levensbeschouwingen als taoïsme en boeddhisme, maar ook door de alchemie. Hij onderscheidde eveneens delen in de persoonlijkheid. Zo sprak hij over de ‘persona’, als de kant waarmee je je aan de buitenwereld presenteert, en over de ‘schaduw’, als die kant die je liever niet laat zien aan anderen. Hij introduceerde de ‘animus’, het mannelijke in iedere vrouw, en de ‘anima’, het vrouwelijke in iedere man. Zijn psychologie kenmerkt zich door het denken in polariteiten, tegenpolen die we als mens allemaal tegenkomen in onszelf en waartoe we ons moeten verhouden. Hij sprak van het ‘individuatieproces’ als de levenslange zoektocht om te worden wie je in wezen bent.

Andere stromingen: de nazaten van Freud en Jung

In de jaren zestig en zeventig van de twintigste eeuw kwamen tal van psychologische theorieën op, met name uit de hoek van de humanistische psychologie, zoals de Gestalttherapie, NLP, Psychosynthese, de Transactionele Analyse en ook Voice Dialogue. Veel van de ontwerpers van deze theorieën waren gevormd door het gedachtegoed van Freud en/of Jung, maar gingen vervolgens hun eigen weg. Sommigen zetten zich expliciet af tegen hun ideeën.

Als coaches kennismaken met Voice Dialogue zeggen ze vaak: ‘het lijken wel technieken uit de Gestalttherapie’, ‘het is net Transactionele Analyse of ‘ook in NLP werken we met delen’. Inderdaad wordt er in die psychologische scholen ook gewerkt met deelaspecten van de persoonlijkheid, zij het allemaal op hun eigen wijze en met hun eigen terminologie. Maar hoe je het ook noemt: ‘delen van de psyche’, ‘Ego-staten’, ‘subpersonen’, de gedachte dat die verschillende kanten in de mens geregeld met elkaar in conflict kunnen zijn, is daarbij een gemeenschappelijk gegeven. Dat geeft innerlijke strijd. Sommige subpersonen zijn namelijk van mening dat je je dient aan te passen aan de verwachtingen van de wereld om je heen. Ze willen je overtuigen dat je een goede indruk moet maken, terwijl andere subpersonen in je zich daar juist tegen verzetten. In veel psychologische richtingen wordt gezocht naar een manier om met dit innerlijke conflict om te gaan.

HOOFDSTUK 2

De Psychologie van de ikken

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de Psychologie van de ikken, de mensvisie die ten grondslag ligt aan de Voice Dialogue-methode. Om te begrijpen wat het Bewuste Ego Proces inhoudt, is het noodzakelijk eerst een idee te hebben over hoe subpersonen ontstaan, waarom ze er zijn en welke rol ze spelen in het dagelijks leven.

Het begint allemaal met kwetsbaarheid

Terwijl je dit hoofdstuk leest, haal je tegelijkertijd adem en klopt je hart. Dat is zo vanzelfsprekend dat je daar waarschijnlijk helemaal niet bij stilstaat. Op eenzelfde manier werkt dat ook met kwetsbaarheid. Het is er altijd, je bent voortdurend kwetsbaar zonder dat je je dat realiseert. Kwetsbaar zijn is geen keuze maar een universeel gegeven. Of je je er nu bewust van bent of niet, je bent het, al vanaf de dag van je geboorte. Wie googelt, ontdekt dat kwetsbaarheid geassocieerd wordt met gevoeligheid, broosheid, teerheid, ontvankelijkheid, maar ook met zwakte. Dat laatste is zeker niet onze opvatting. Wij zien kwetsbaarheid als het gegeven dat je 'te treffen' bent, zowel in de betekenis van 'ontmoeten' als van 'geraakt kunnen worden'. Die twee zaken hebben veel met elkaar te maken.

De Amerikaanse wetenschapster Brené Brown deed twaalf jaar lang onderzoek naar kwetsbaarheid, schaamte, perfectionisme en verbondenheid. In haar bestseller *De kracht van kwetsbaarheid* beschrijft ze haar bevindingen. Er is, zo blijkt, een sterke relatie tussen onze kwetsbaarheid en onze behoefte aan verbondenheid met anderen. Dat is niet zo gek, aangezien wij van alle levende wezens op aarde misschien wel het meest hulpeloos zijn als we ter wereld komen. Als zuigeling heb je anderen nodig om je te voeden, te verzorgen en te beschermen en dat een flink aantal jaren lang. Juist omdat we om te overleven afhankelijk zijn van anderen, is

verbondenheid essentieel voor ons voortbestaan. Het biedt ons bescherming, zodat we zijn opgewassen tegen de vele bedreigingen in ons bestaan.

Brown zegt hierover:

‘Wij zijn ervan overtuigd dat het meest beangstigende en destructieve gevoel dat iemand kan ervaren psychologisch isolement is. Dit is niet hetzelfde als alleen zijn. Het is het gevoel dat de mogelijkheid tot menselijke verbondenheid voor je afgesloten is en je niet in staat bent iets aan die situatie te veranderen.’¹⁹

Onze behoefte aan verbondenheid blijft een leven lang bestaan en we doen er alles aan om te voorkomen dat we afgewezen worden. In elke levensfase zijn de uitdagingen van het bestaan weer anders. Aan het eind van ons leven zijn we, net als in het prille begin, vaak opnieuw bijzonder afhankelijk van de zorg van anderen. Kwetsbaarheid en de behoefte aan verbondenheid zijn simpelweg biologische gegevens van ons menszijn. Wanneer we opgroeien, zoeken we permanent naar een evenwicht tussen ‘onszelf’ zijn en ons aanpassen aan de verwachtingen van onze omgeving. We zoeken antwoorden op de innerlijke strijd die bij deze zoektocht hoort. Dat is niet eenvoudig, want ‘jezelf’ zijn kan soms rekenen op afkeuring en de pijn daarvan is moeilijk te verdragen. Maar door niet ‘onszelf’ te zijn raken we de verbinding met onze essentie kwijt. In onze poging om erbij te horen en ons geaccepteerd te weten verliezen we de gewenste verbondenheid alsnog. Linksom of rechtsom: onze verbondenheid staat voortdurend op het spel. Hoe meer we ons veilig weten in onze relaties met anderen en met onszelf, des te beter zijn we opgewassen tegen wat het leven voor ons in petto heeft. Zo ontwikkelen we onze persoonlijkheid. De Psychologie van de ikken beschrijft hoe we in Voice Dialogue aankijken tegen dit ontwikkelingsproces.

Het Innerlijke Kind

In het eerste hoofdstuk vertelden we het verhaal van de jonge tijger die opgevoed werd door geiten en daardoor leerde om te blaten en gras te eten, ook al paste dat niet bij zijn ‘tijger-aard’. De tijger, zo zou je kunnen zeggen, ontwikkelde als het ware een Geiten-Ik en dankzij deze Geiten-Ik werd hij opgenomen in de kudde. Voor de Tijger in hem was er geen plek. Door zich te gedragen als een geit werd er voor hem gezorgd en zo kon hij overleven te midden van de geiten. Hij vergat dat hij een tijger was. Wij mensen ontdekken, net als de jonge tijger, al heel snel hoe we ons moeten gedragen in de omgeving waarin we opgroeien om ervoor te zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben en zo min mogelijk gekwetst te worden. Hoe gaat dat in zijn werk?

Als we geboren worden en nog klein zijn, zijn we in eerste instantie heel open en ontvankelijk. Je gedrag is nog puur en ongepolijst. Als jong kind lach, huil, krijs, ren, speel je en volg je spontaan je impulsen. ‘Ik vind jou lief’, ‘Ik vind jou stom’: het jonge kind voelt zich nog vrij om zich zo te uiten. In Voice Dialogue noemen we dit kind ons *Innerlijke Kind*. Het is verbonden met wat je uniek maakt, de essentie van wie je ten diepste bent. Als je jong bent, val je er volledig mee samen, je bént kind. Wanneer je opgroeit, blijft dit Innerlijke Kind altijd een kant van je.

Als kind draag je al je potenties nog in je. Welke van die mogelijkheden tot ontplooiing komen, hangt mede af van hoe je omgeving met je omgaat en hoe jij daarop reageert. Een deel van je gedrag wordt gewaardeerd en gestimuleerd; een ander deel wordt afgekeurd of genegeerd. Open als je bent, ben je als kind uiterst gevoelig voor deze reacties. Hoewel je praten en denken als baby nog niet ontwikkeld is, ontwaar je wel stemmingen en merk je of iets veilig is, beangstigend, fijn of juist niet. Op basis van deze fysieke en onbewuste ervaringen leer je je af te stemmen op de mensen om je heen, zodat je krijgt wat je nodig hebt en voorkomt dat je pijn ervaart. Zo ontwikkel je een persoonlijkheid, bedoeld om dat gevoelige en afhankelijke wezen dat je bent te beschermen. Dat is een noodzakelijk proces, want je hebt in het leven kracht en weerbaarheid nodig. We kunnen niet constant kwetsbaar door het leven gaan.

Dit onvermijdelijke proces van volwassen worden heeft ook een schaduwzijde. Doordat we onszelf tegen ‘geraakt worden’ beschermen, beperken we ook ons vermogen om de ander ‘te ontmoeten’. We raken het contact met ons Innerlijke Kind gedeeltelijk kwijt, onze oorspronkelijke aanleg om onze kwetsbaarheid te tonen, intimiteit aan te gaan en spontaan en ontvankelijk te zijn. En ook ons vermogen om onze behoeften te voelen: om op te merken wanneer we bang zijn, verdriet hebben, moe zijn of naar iets of iemand verlangen. Paradoxaal genoeg moeten we eerst leren om onszelf te beschermen, om later in ons leven de vermogens van het Innerlijke Kind weer meer te kunnen toelaten.

Primaire ikken: beschermers van het Innerlijke Kind

We moeten eerst leren hoe we onze kwetsbaarheid kunnen beschermen en hoe we invloed kunnen uitoefenen op onze omgeving. Ieder van ons doet dat op een eigen wijze, gebruikmakend van de biologische en psychologische vermogens die in ons aanwezig zijn: onze talenten, fysieke aanleg, aard. We ontwikkelen bij uitstek die kanten – of subpersonen – in onszelf, die ons helpen pijn te voorkomen of in onze behoeften te voorzien. Met deze subpersonen treden we de wereld in eerste instantie tegemoet. Voor de tijger-geit was dat de Geiten-Ik, een ik die cruciaal was voor

zijn overleven. In Voice Dialogue noemen we deze zich sterk ontwikkelende kanten onze *primaire ikken*.

Wij leiden ons leven dus vanuit een aantal primaire ikken, die grotendeels verantwoordelijk zijn voor onze automatische reacties en gedrag. Als lijfwachten beschermen zij ons tegen mogelijke bedreigingen, zoals onaangename gevoelens. Zo kan een subpersoon nog voordat je het zelf in de gaten hebt, al razendsnel een grap hebben gemaakt, waardoor de sfeer die grimmig dreigde te worden toch luchtig blijft. Of een subpersoon reageert op kritiek met een nuchter: 'Nee hoor, het maakt me helemaal niet uit wat anderen van me vinden.' De primaire ikken die je kwetsbare gevoelens beschermen, doen dat vaak zo effectief, dat je überhaupt niet merkt dat je je kwetsbaar voelt. Je bent nog steeds kwetsbaar, maar je hebt dat niet of nauwelijks in de gaten en je hoeft je daar dus ook geen zorgen over te maken. Eigenlijk best prettig. Als dat niet zo zou zijn, zouden we niet in de maatschappij kunnen functioneren.

Als Thijs vroeger als kind een tennistoernooi moest spelen, zetten zijn ouders hun activiteiten opzij om hem naar sport te brengen. Ook de wensen van zijn jongere broer moesten daarvoor wijken. Wanneer Thijs een wedstrijd had, ging dat voor. Zijn vader tenniste vroeger op hoog niveau, maar moest daarmee ophouden na een knieblesure. Hij concentreerde zich nu helemaal op de tenniscarrière van zijn zoon. Als Thijs een wedstrijd had verloren, zweeg zijn vader de hele terugrit naar huis. Thijs ontzegde zich steeds meer plezierige dingen om meer tijd te hebben om te trainen. Ravotten met zijn broer of zomaar voor de gein een balletje slaan, was er niet meer bij. Hij wilde graag dat zijn ouders trots op hem waren. Thijs won steeds vaker en werd een geziene figuur op de tennisbaan. Dat gaf hem zelfvertrouwen. Wanneer zijn vader een arm om hem heen legde, als hij weer eens een prijs in ontvangst had genomen, voelde Thijs zich geweldig. In het leven van Thijs als kleine jongen, afhankelijk van zijn ouders, beschermde deze Competitieve Ik hem, als een soort bodyguard, tegen de teleurstelling van zijn vader. Geen wonder dat Thijs deze primaire ik ontwikkeld heeft. Hij heeft er immers succes en aanzien aan te danken. In plaats van teleurstelling oogst hij nu waardering.

Inmiddels woont Thijs niet meer thuis, maar is hij een academisch geschoolde en zeer succesvolle twintiger geworden. Hij tennist nog steeds op hoog niveau en is als adviseur in dienst bij een toonaangevend accountancykantoor. Topkwaliteit leveren en veel geld verdienen zijn belangrijke drijfveren van de oprichter en CEO van het bedrijf. Thijs is er als een vis in het water. Hij werkt hard, biedt zichzelf aan voor complexe projecten en zorgt ervoor dat hij zijn leidinggevende op de hoogte houdt van zijn successen. Zodra hij in de reactie van zijn baas iets van teleurstelling vermoedt, gaat hij onmiddellijk harder zijn best doen. Wanneer een collega ergens