

Uit de praktijk

Werken met Voice Dialogue en de Psychology of selves¹

*Judith Budde**

'On the journey of self-discovery, let's stop looking for what is wrong with us. Let us discover, instead, who we are and how we work! Let us separate from our judgements as we explore the amazing system of selves within us, and learn to live our lives with ever-increasing honesty, choice, and freedom.'

Hal en Sidra Stone (1993, p. 13)

Inleiding

Voice Dialogue is een krachtige en niet-oordelende methode om mensen te begeleiden bij het beter leren kennen van hun innerlijke drijfveren en motieven. De Voice Dialogue facilitator gaat letterlijk in gesprek met verschillende ikken (subpersonen) van de cliënt. Deze leert daardoor de diverse kanten en gevoelens in zichzelf beter kennen. Dat leidt tot meer zelfacceptatie, keuzevrijheid en het verbreden van het handelingsrepertoire. In dit artikel worden de 'Psychologie van de Ikken' en Voice Dialogue-methode beschreven. We staan stil bij indicaties en contra-indicaties, bij de rol van de facilitator en bij de vraag hoe Voice Dialogue zich verhoudt tot andere, binnen de cliëntgerichte therapie ontwikkelde modellen.

Voice Dialogue in Nederland

Voice Dialogue is een psychologische theorie en een methode voor individuele begeleiding die begin jaren zeventig van de vorige eeuw ontwikkeld is in Californië. In Nederland is Voice Dialogue vooral bekend onder coaches en trainers. In Amerika maken ook veel psychologen en psychotherapeuten gebruik van dit gedachtegoed. Tijdens een workshop die ik in het najaar van 2012 gaf voor de afdeling Zuid-Nederland van de VCGP in Eindhoven (Grommisch, 2013) bleek dat de daar aanwezige

* Judith Budde (1963) is directeur/eigenaar van Conferentie- en Opleidingcentrum het Balkon in Vasse (www.hetbalkon.nl). Ze geeft lezingen, workshops en opleidingen voor professionals in het werken met Voice Dialogue. Ze is co-auteur van 'Ik (k)en mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue'.

cliëntgerichte psychologen toepassingsmogelijkheden zien voor Voice Dialogue in hun praktijk. Deze bijdrage is bedoeld om u kennis te laten maken met Voice Dialogue en u een indruk te geven hoe deze manier van werken een aanvulling zou kunnen zijn op uw huidige werkwijze.

De grondleggers Hal en Sidra Stone

Voice Dialogue is ontwikkeld door de Amerikaanse psychologen Hal en Sidra Stone. Hal Stone werd opgeleid als Jungiaans analist en was twee jaar voorzitter van de Society for Analytical Psychology in Los Angeles. Hij ontmoette Carl Gustav Jung en die ontmoeting maakte een onuitwisbare indruk op hem. Sidra Stone werd opgeleid als gedragstherapeute in de behavioristische traditie. Zij ontmoetten elkaar in 1972, trouwden en werkten de rest van hun leven samen aan de ontwikkeling van hun 'psychology of selves and the aware ego process' en de Voice Dialogue-methode. Ze hebben hun theorie en werkwijze de afgelopen 42 jaar stap voor stap ontwikkeld en verfijnd. In het artikel 'The basic elements of Voice Dialogue' (Stone & Stone, 2007) beschrijven ze deze ontwikkeling. Hoewel Hal en Sidra Stone inmiddels op leeftijd zijn, geven ze nog steeds individuele therapie en relatietherapie vanuit hun praktijk in Albion, in Californië. Inmiddels wordt er wereldwijd in tal van landen met hun gedachtegoed en methode gewerkt door psychologen, psychotherapeuten, relatietherapeuten, coaches en trainers. Ik zelf kwam er in 1999 voor het eerst mee in contact en raakte er door gefascineerd. Ik zie in mijn werk als coach en Voice Dialogue-opleider keer op keer de bevrijdende en helende effecten ervan.

Psychology of selves

De Voice Dialogue-methode baseert zich op de *psychology of selves* (Stone & Stone, 1989). In deze psychologische theorie gaan we ervan uit dat de mens niet uit één ik bestaat, maar uit een groot aantal verschillende ikken (*selves*), ook wel subpersonen of delen genaamd. Deze ikken hebben een eigen manier van doen, een eigen geschiedenis en komen op hun eigen manier voor ons in actie. Sommige van onze ikken werken nauw met elkaar samen, anderen hebben tegenstrijdige wensen.

De meeste cliënten herkennen deze doorlopende innerlijke dialogen in zichzelf. Soms zijn het kabbelende dialogen; geregeld ook zorgen onze ikken voor innerlijke spanning, verscheurdheid of twijfel.

Primaire en verstoten Ikken

Er zijn subpersonen in soorten en maten. Ieder mens heeft een aantal sterk ontwikkelde ikken en we hebben ook ikken die we niet zo goed kennen. In ons boek 'Ik (k) en mijn Ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue' vergelijken we onze persoonlijkheid met een bus. 'Je verschillende ikken zijn de passagiers en jijzelf

zit als chauffeur aan het stuur. Je ikken willen echter niet allemaal dezelfde richting op en hebben uiteenlopende ideeën over hoe de bus bestuurd moet worden. Zo wenst de Perfectionist dat jij uitmuntend rijdt, je Pleaser dat iedereen het naar zijn zin heeft en je Pusher wil zo snel mogelijk doorcrossen naar de plek van bestemming. Als deze passagiers af en toe iets van hun wensen aan jou, de chauffeur, kenbaar maken, is dat nog te overzien. Zij duwen je echter geregeld opzij en nemen zelf het stuur in handen. Je keuzevrijheid wordt daardoor onmiddellijk beperkt' (Brugman, Budde & Collewijn, 2010, pp. 18-19).

De ikken in de bus zijn niet allemaal even invloedrijk. Sommige klinken luid en anderen zijn nauwelijks hoorbaar. De sterk ontwikkelde ikken bepalen een groot deel van ons gedrag en van hoe andere mensen ons zien. We noemen hen onze primaire ikken (*Primary Selves*). Daar tegenover staan een aantal ikken die wel in de bus zitten, maar meer op de achterste rijen of onderin de bus achter de dieseltank. Ze zijn er wel, maar je hoort ze amper of je probeert ze met veel energie te negeren of te onderdrukken. Deze ikken noemen we onze verstoten ikken (*Disowned Selves*).

De positie die een subpersoon zich verwerft in ons leven wordt bepaald door een combinatie van *nature* en *nurture*. Primaire ikken zijn die kanten in ons die op de voorgrond treden om te voorkomen dat we gekwetst worden. Ze fungeren als een bodyguard en komen in actie als ze denken dat er een risico bestaat. Verstoten ikken zijn die kanten die juist uit de weg moeten, om afkeuring of pijn te voorkomen.

Dit proces vindt plaats in ieder van ons. Welke subpersonen primair worden en welke verstoten raken is per persoon, per situatie en per cultuur verschillend. Bij de een kan de Pleaser een primaire subpersoon zijn en bij de andere kan de Pleaser juist verstoten geraakt zijn.

Er zijn oneindig veel subpersonen. In Voice Dialogue geven we er de voorkeur aan niet met vaste namen of typologieën te werken, maar cliënten zelf hun subpersonen te laten beschrijven en eventueel een naam te laten geven. Tegelijkertijd zijn er subpersonen die door veel mensen herkend worden, zoals de Pleaser, de Verantwoordelijke, de Perfectionist, de Pusher, de Rationele Denker, de Vechter, het Slachtoffer, de Innerlijke Criticus, het Innerlijke Kind. Dergelijke namen kunnen helpen om de psychologie van de ikken aan een cliënt uit te leggen.

Kwetsbaarheid en het Innerlijke Kind

Kwetsbaarheid is een kernbegrip in de Voice Dialogue. We zijn als mens allemaal kwetsbaar. Er zijn talloze risico's in het leven, zoals afwijzing, een boze blik, dom gevonden worden, pijn, verlies, ziekte.

In Voice Dialogue gaan de begrippen kwetsbaarheid en Innerlijk Kind hand in hand. Onze primaire kanten beschermen onze Innerlijke Kinderen. Ze beschermen ons Speelse Kind, dat bestraft kan worden voor te veel levendigheid, ons Verlegen Kind, dat ons een gevoel van schaamte kan bezorgen, ons Bange Kind, dat ons angstig maakt of dat door anderen als zwak gezien kan worden, ons Kwetsbare Kind, dat afgevoerd kan worden als het laat zien van iemand te houden.

Echter, als we alleen naar onze primaire ikken luisteren, komen andere kanten in de knel. Door onze kwetsbaarheid uit te besteden aan onze primaire ikken, moeten we andere kanten van onszelf onderdrukken. Met alle gevolgen van dien: je altijd groot moeten houden, perfectionisme, hoofdpijn, verlies van kracht of levenslust, altijd aardig moeten zijn en ga zo maar door.

Voice Dialogue is erop gericht om meer bewust te worden van dit vaak onbewuste innerlijke krachtenspel en wil het vermogen van de cliënt vergroten om al zijn innerlijke kanten te benutten. Voice Dialogue helpt om hernieuwd in contact te komen met de gevoeligheid en de vermogens van onze Innerlijke Kinderen: creativiteit, intimiteit, verlegenheid, angst, kracht, (levens)lust. En ook de energie van onze verstoten ikken weer tot onze beschikking te krijgen.

Het Bewuste Ego

Het omarmen en hanteren van onze kwetsbaarheid vraagt om de ontwikkeling van een Bewuste Ego. Ook dit is een kernbegrip in de Voice Dialogue. Het Bewuste Ego (*Aware Ego*) is ons vermogen om twee of meer innerlijke kanten van onszelf waar te nemen, te ervaren en er tegelijkertijd niet mee samen te vallen. En het is ons vermogen om de spanning en kwetsbaarheid die dat kan oproepen bewust te worden, te omarmen, te verdragen en te hanteren. Het Bewuste Ego is geen subpersoon en ook geen plek waar je voortdurend kunt vertoeven. Het is eerder een moment waarop je je bewust bent van de verschillende kanten. Een staat van zijn waar je bewust heen kunt om de verschillende innerlijke stemmen allemaal te horen. Het Bewuste Ego is als een manager van de ikken die naar alle innerlijke personeelsleden even serieus luistert, maar zelf de regie voert.

Dat is nog niet zo simpel, want doorgaans zijn we ons onze ikken niet zo bewust. We nemen vaak niet de tijd om echt te luisteren naar wat de verschillende kanten ons te melden hebben. En alles wat ons kwetsbaar maakt, duwen we het liefste zo snel mogelijk weg. Daardoor dringen de boodschappen en gevoelens van onze ikken niet tot ons bewustzijn door. Met de Voice Dialogue-methode kun je je cliënt helpen om actief en bewust naar alle ikken te luisteren en hun boodschappen te horen. Daardoor groeit het Bewuste Ego en het vermogen zelf de regie te voeren over onze ikken.

De Voice Dialogue-methode en de rol van de facilitator

Naast de psychologische theorie hebben Hal en Sidra Stone ook een *methode* ontwikkeld om met subpersonen te werken. In Voice Dialogue wordt de begeleider *facilitator* genoemd.

In een Voice Dialogue-sessie gaat de facilitator letterlijk in gesprek met de verschillende subpersonen van de cliënt. Dat stelt de cliënt in staat zijn innerlijke krachtenveld te leren kennen en zichzelf, inclusief al die kanten, beter aan te sturen. Een van de belangrijkste elementen van de Voice Dialogue-methode is dat de cliënt zijn eigen

subpersonen leert kennen door zich er letterlijk in te verplaatsen. De facilitator praat dus niet met de cliënt óver de verschillende kanten in hem,² maar praat rechtstreeks mét zijn kanten. Zodat zij onafhankelijk van elkaar aan het woord komen. Zoals je met alle leden van een team een individueel gesprek kunt hebben.

Het doel daarvan is dat je cliënt een subpersoon eerst aan den lijve ervaart en leert kennen (identificeren) en zich er daarna van kan losmaken of scheiden (disidentificeren). Niet om er afscheid van te nemen, maar om te kunnen zien en ervaren dat deze ik slechts één kant van hem is. De facilitator faciliteert deze kennismaking van de cliënt met zijn subpersonen. Vandaar ook de naam facilitator.

Drie niveaus van leren: drie niveaus van bewustwording

In een Voice Dialogue-sessie werken we aan de ontwikkeling van het Bewuste Ego. Dit bewustzijn is steeds in beweging en ontwikkelt zich op drie verschillende niveaus. Voice Dialogue is een overwegend ervaringsgerichte manier van werken met een heldere structuur.

Aan het begin van de sessie zit de cliënt in een stoel recht tegenover de facilitator. Deze stoel noemen we de Egopositie. Het is de plek waar de sessie begint en eindigt. Een sessie begint met het verkennen van het thema waar de cliënt het deze keer over wil hebben. De facilitator richt zich daarbij niet zozeer op *wat* de cliënt zegt, maar op *wie* in hem aan het woord zijn. Na deze verkenning van het thema komen een of meerdere subpersonen apart aan het woord. In een sessie kunnen meerdere ikken verkend worden: Primaire, Verstoten en Kwetsbare ikken. Dat gebeurt zonder vooropgezet plan, maar organisch en volgend wat zich aandient. Dat leidt tot bewustwording op drie niveaus.

Het ervaren van je verschillende subpersonen

Op het eerste niveau wordt de cliënt zich bewust van zijn subpersonen door ze letterlijk te ervaren. Hij verkent zijn subpersonen door in hun huid te kruipen en ze een plaats in de ruimte te geven. Hij identificeert zich er helemaal mee. Daardoor ontdekt hij wie zijn subpersonen zijn, hoe ze denken en doen, wanneer ze voor hem in actie komen en waarom ze dat doen. Hij leert hun drijfveren kennen en ervaart hoe zijn lichaam aanvoelt en reageert als deze subpersoon actief is.

In deze fase van een sessie helpt de facilitator de cliënt om helemaal met een subpersoon samen te vallen. Dat is een avontuurlijk en fascinerend proces.

Een basisregel in het werken met Voice Dialogue is dat eerst de primaire ikken aan het woord komen, vóór verstoten of kwetsbare delen worden verkend. Het verkennen van primaire kanten is van cruciaal belang. De cliënt kan pas wérkelijk contact maken met zijn verstoten kanten, wanneer hij minder geïdentificeerd is met zijn primaire kanten.

Paul is 42 jaar en heeft altijd direct een antwoord klaar. Hij zit zelden met zijn mond vol tanden. Dat was vroeger wel anders. Toen Paul op de basisschool zat, werd hij gepest en had hij geen weerwoord. Dat was heel pijnlijk. Toen is er een ik in hem opgestaan die ervoor zorgde dat Paul nóóit meer gekwetst zou worden door de woorden van anderen: een Altijd-Een-Antwoord-Klaar-ik. Deze kant is heel snel van reageren, joviaal en gevat en heeft altijd het laatste woord. Dat heeft Paul geen windeieren gelegd. Hij is een succesvol advocaat geworden. Echter, zijn collega's vinden hem oppervlakkig en zijn vrouw klaagt dat ze intimiteit mist. Paul wil daar wat aan doen. In een Voice Dialogue-sessie ga ik eerst in gesprek met zijn primaire ik: Altijd-Een-Antwoord-Klaar. Die zorgt er immers voor dat Paul zich veilig voelt. Pas als Paul deze kant heeft leren kennen en zich er een beetje van kan onderscheiden, ontstaat er ruimte voor zijn verstoten kant, die wellicht verlegen is en soms geen antwoord heeft. Pas dan kan die kant veilig onderzocht worden en door Paul worden erkend en geherwaardeerd. Als ik direct met zijn verstoten kant zou willen spreken is de kans vrij groot dat deze kant helemaal niet naar voren komt. Want daar zal Altijd-Een-Antwoord-Klaar een stokje voor steken.

Een cliënt kan de beschermende functie van een primaire ik pas loslaten als hij:

- weet dat die kant er is;
- ervaart (fysiek en emotioneel) en weet (cognitief) hóe die kant in hem opereert;
- weet waar die kant hem tegen behoedt;
- iets anders in huis heeft om de kwetsbaarheid te voelen en te hanteren, waar die primaire ik hem tegen beschermt.

En dat is precies wat een cliënt ontdekt door zich met een subpersoon te identificeren. De rol van de facilitator in deze fase is om een primaire ik zo veel mogelijk uit te nodigen om tot leven te komen. Dat vraagt een nieuwsgierige en respectvolle houding van de facilitator. Zij moet de subpersoon het gevoel geven dat ze deze ik graag goed wil leren kennen. De subpersoon komt meer tot leven wanneer hij merkt dat de facilitator echt geïnteresseerd is en hem werkelijk wil begrijpen.

Dat is veel meer een proces van energetisch afstemmen dan een cognitief proces. De facilitator heeft daartoe twee technieken tot haar beschikking: resoneren en induceren.

Wat bedoelen we met energetisch afstemmen? De facilitator stemt af op wat een bepaalde subpersoon uitstraalt. Iedere subpersoon heeft een eigen uitstraling: warm, persoonlijk, toegankelijk, open, dwingend, intens, kil, bedreigend, verleidelijk, speels. De facilitator probeert dezelfde energie bij zichzelf op te roepen, zodat zij op dezelfde golflengte kan communiceren met de subpersoon van haar cliënt (resoneren). Ze resoneert mee, zoals een stemvork op een piano. Zij let op de gebaren, intonatie en expressie van de subpersoon en past haar eigen houding, stem en woorden aan. Vervolgens reageert ze en stelt ze vragen die passen bij de aard van een subpersoon (induceren). De facilitator zal bijvoorbeeld aan een rationele subpersoon geen vragen stellen over gevoelens, maar vooral strak, nuchter en analytisch praten. Bij

een introverte subpersoon zal de facilitator meer stilte gebruiken en bij een boze subpersoon zal ze dingen zeggen waardoor die subpersoon de eigen agressie kan ervaren. De subpersoon merkt daardoor dat hij welkom is en kan zichzelf zijn. De facilitator weerspiegelt in haar houding en haar vragen als het ware wat een subpersoon aan haar laat zien. Ze helpt om nog niet-bewuste aspecten naar het bewustzijn van de cliënt te brengen. Hoe dichter de facilitator bij de beleving van de subpersoon weet te blijven, hoe meer haar reflecties de subpersoon tot zelfontdekking brengen. En hoe meer de onderliggende kwetsbaarheid kan worden beleefd.

Verder houdt de facilitator goed in de gaten of er veranderingen optreden in de uitstraling van een subpersoon. Een subpersoon die alle ruimte krijgt, raakt vanzelf uitgepraat en dan ontstaat er ruimte voor een tegenpool. Een ervaren Voice Dialogue-facilitator merkt dat op en nodigt de cliënt uit terug te gaan naar de Egopositie. Dan kan een volgende stem verkend worden. Die subpersoon kiest een nieuwe eigen plek in de ruimte (zittend, staand, soms liggend of bewegend) en de facilitator stemt opnieuw af op wie zich nu heeft aangediend.

Hoewel het er bedrieglijk simpel uitziet, blijkt telkens weer wat voor impact het heeft als een cliënt een subpersoon leert kennen. Door contact te maken met een bepaalde subpersoon ervaart hij die kant volledig en soms is het zelfs een ontdekking dat hij deze ik überhaupt heeft. Hij hoort wat die kant voelt, vindt, wil. En hij hoort zich soms dingen over zichzelf zeggen, waar hij geen idee van had. 'Oh, is die kant dáárom in mijn leven?' Het tot zijn beschikking krijgen van die informatie is een waardevolle ervaring. Vaak ook ontstaat er meer mededogen met zichzelf.

De facilitator waakt ervoor de subpersonen te willen veranderen of weg te sturen. Subpersonen praten ook niet mét elkaar in de sessie en er wordt niet met ze onderhandeld. Subpersonen mogen blijven wie ze zijn, ze mógen wel maar hoeven niet te dimmen of in te schikken. Ze hoeven geen maatjes te worden met andere subpersonen. Je kunt van een Pleaser immers niet vragen om nee te leren zeggen, want dat is niet zijn taak. Nee zeggen kun je beter overlaten aan een Autonome Ik. En een beetje Pleaser zal het altijd lastig blijven vinden als er toch nee gezegd wordt. De regie is voorbehouden aan de cliënt zelf, zo veel mogelijk vanuit zijn Bewuste Ego. Hij kan beslissen om wel of geen nee te zeggen en zal, bij een nee, de Pleaser gerust moeten stellen.

Het ontwikkelen van een Bewust Ego

Nadat de facilitator met de cliënt een subpersoon heeft verkend, gaat de cliënt terug naar zijn eigen stoel, de Egopositie. Op die plek ervaart hij het verschil tussen 100% samenvallen met een subpersoon en zich daar weer van losmaken. Zodra de cliënt uit een subpersoon terugkeert naar de Egopositie, laat ook de facilitator de energie van deze subpersoon los en neemt weer een open en neutrale houding aan. De facilitator nodigt de cliënt uit om het verschil te ervaren tussen de subpersoon en zichzelf. Daarmee stimuleert zij de groei van het Bewuste Ego bij de cliënt.

Hij *disidentificeert* zich van zijn subpersoon en ziet dat deze ik slechts een deel van hem is. Zijn Bewuste Ego is gegroeid.

Terug op deze Egopositie ontstaat altijd een reactie op de zojuist verkende subpersoon. Soms is er ontroering over de ontdekking wat deze kant al jaren voor de cliënt doet. Soms irritatie over de last die de cliënt van deze ik heeft. Soms verdriet, rust of meer begrip. Alles wat zich aandient is welkom en vormt informatie voor de verkenning van de volgende subpersoon. Stel dat er op de Egopositie irritatie opkomt, dan kan hierna gesproken worden met de ik die zo geïrriteerd is. Die heeft kennelijk een hele andere kijk op de zaak en wil die laten horen. De energie van die kant is nu op de voorgrond.

Na iedere subpersoon keert de cliënt terug naar de Egopositie om te disidentificeren. Een sessie eindigt ook altijd op deze plek. Het is vanuit het Bewuste Ego dat de cliënt leert om zijn ikken te omarmen en te managen.

Het Gewaarzijn

Vlak voor het einde van een sessie nodigt de facilitator de cliënt uit naast haar te komen zitten of staan. De facilitator vat de essentie van de sessie samen en de cliënt luistert en kijkt daarnaar als een neutrale waarnemer. De facilitator praat in de derde persoon over de cliënt en zijn subpersonen.

De plek waar de cliënt dit verslag hoort noemen we het Gewaarzijn. Op deze manier neutraal terugkijken op de sessie helpt de cliënt om overzicht te krijgen en het werkt integrerend.

Na het Gewaarzijn keert de cliënt nog een keer terug naar de Egopositie voor de afronding van de sessie.

Resultaten

Door te werken met Voice Dialogue neemt het bewustzijn van de cliënt over zijn subpersonen toe en zijn vermogen om zelf te bepalen wanneer hij welke kant van zichzelf wil inzetten. Hij leert steeds meer zelf aan het stuur te zitten en de passagiers in zijn bus te consulteren als hij dat wenselijk vindt. Of, om een andere metafoor te gebruiken: hij wordt de dirigent van zijn innerlijk orkest en leert alle orkestleden aan te sturen. Soms wil hij de violen harder, dan weer wat zachter. Soms gebruikt hij het slagwerk en andere keren de harp.

Mensen die Voice Dialogue ondergaan zijn vaak verrast over de impact en het effect van het verkennen van subpersonen. Het groeiende vermogen om zichzelf te zien als bestaand uit meerdere ikken geeft ruimte om kanten toe te laten, die tot nu toe onderdrukt moesten worden. Cliënten geven aan dat hun gevoel van eigenwaarde toeneemt en dat ze op meerdere manieren op een bepaalde situatie durven reageren. Mensen maken melding van toegenomen handelingsvrijheid en vermindering van zelfkritiek. Voice Dialogue helpt een cliënt om bewuster keuzes te maken en zorgt

voor meer flexibiliteit en balans. De cliënt leert te staan tussen tegengestelde kanten van zichzelf, ze beide hij te omarmen, en te ontdekken wat waardevol en acceptabel is in elk van hen. Dat levert ook energie op, want het kost kracht om de kanten van jezelf te onderdrukken.

Indicaties en contra-indicaties

Voice Dialogue wordt met succes gebruikt in individuele therapie, relatietherapie, coaching, loopbaanbegeleiding en bedrijfstraining. Het is goed bruikbaar bij dilemma's en allerlei vragen waarbij iemand de verschillende interne reacties wil onderzoeken. Voorwaarde is dat de cliënt uit de voeten kan met het idee te bestaan uit meerdere innerlijke kanten en het kan verdragen om die kanten één voor één te onderzoeken en apart aan het woord te laten. Dat veronderstelt een voldoende mate van zelfreflectie en egosterkte. Voice Dialogue is een openleggende manier van werken die gemakkelijk veel materiaal kan oproepen. Voor cliënten met een borderlinestructuur of een fragmenterend zelf is deze methode minder geschikt.

Relatie van Voice Dialogue tot andere therapievormen³

Voice Dialogue komt voort uit een humanistische visie. Er wordt niet uitgegaan van wat er 'mis' met je is, maar het vertrekpunt is steeds 'wat er is en hoe het is'. Het is een kijk die zelfacceptatie en eigenwaarde stimuleert en die de cliënt tegelijkertijd hoop en vertrouwen geeft dat hij in staat is om andere kanten van zichzelf de ruimte te geven.

Het voegt een theorie en instrumentarium toe waarmee een cliënt ervaringsgericht leert kijken naar zichzelf als bestaande uit delen, waar hij niet per se mee samen hoeft te vallen. Een belangrijke meerwaarde is dat de cliënt een scheiding kan gaan ervaren tussen zichzelf en een bepaalde innerlijke reactie. Voice Dialogue helpt om werkelijk te luisteren naar stemmen die meestal snel worden weggedrukt. Daardoor kan de onderliggende bezorgdheid van zo'n kant naar het bewustzijn komen en serieus genomen worden. Cliënten leren beter in contact te zijn met hun gevoelens van kwetsbaarheid en daardoor beter voor die kwetsbaarheid te zorgen.

In die zin past deze benadering in de traditie van de cliëntgerichte therapie. Het expliciet onderscheiden en aan bod laten komen van delen van het zelf zien we bijvoorbeeld terug binnen psychodrama en *emotion-focused therapy* (EFT). Ook binnen EFT wordt op een experiëntieel niveau contact gemaakt met aspecten van het zelf, maar gaan deze verschillende delen – in tegenstelling tot de werkwijze bij Voice Dialogue – rechtstreeks met elkaar in dialoog.

Er is met name veel geschreven over de subpersoon Innerlijke Criticus, een term die door Gendlin (1981) in de cliëntgerichte literatuur werd geïntroduceerd. Zo

komen we het werken met de Innerlijke Criticus tegen in het werk van Nele Stinckens (Stinckens, Lietaer & Leijssen, 2004; Stinckens, 2008). Stinckens e.a. beschrijven de procestaak die ertoe moet leiden dat de Innerlijke Criticus een minder dominante en destructieve impact krijgt. Bij haar definitie van de Innerlijke Criticus maakt Stinckens (2008, pp. 438-441) gebruik van de inzichten van diverse auteurs, onder wie Stone en Stone. Stinckens onderscheidt drie veranderingsprocessen: het opheffen van de belevingsblokkade, het herstellen van de interacties tussen de verschillende zelfaspecten en het ontwikkelen van een actief en integrerend ik. Hier herkennen we met name het gevoelsmatig contact maken, maar niet samenvallen met delen van het zelf zoals dat binnen Voice Dialogue gebeurt. Het onderkennen van de Innerlijke Criticus, door te letten op *hoe* iets gezegd wordt en het in lichaamstaal uitdrukken van hoe de Criticus zich manifesteert (Leijssen, 1995) zien we ook terug bij Voice Dialogue. Door zich meer bewust te worden van de beschermende functie van de Criticus wordt de omgang ermee ook anders, kunnen meer begrip en mildheid ontstaan. Daarnaast is het herstellen van het contact met het 'experientiële zelf' van belang (vergelijk het contact maken met kwetsbare en verstoten ikken). Bij de diverse auteurs is het belang dat wordt gehecht aan het transformeren van de Innerlijke Criticus verschillend. Binnen EFT wordt toegewerkt naar transformatie en wordt er een dialoog tussen de Criticus en het 'experientiële zelf' op gang gebracht. Maar ook als dat niet gebeurt, maar het wel zo is dat een deelaspect een minder dominante rol gaat spelen, kan dat voor verandering zorgen. Weiser Cornell (2005) wijst erop dat juist het radicaal accepteren van de Innerlijke Criticus van belang is.

Gemeenschappelijk aan deze benaderingen is het dialectisch-constructivisme: het beschrijven van het zelf als een dynamisch systeem van meerdere delen van het zelf die continu met elkaar in verbinding staan. In ieder mens is die dynamiek volop aanwezig en komt meer innerlijk evenwicht voort uit het proces van bewustwording van die deelaspecten.

Leren werken met Voice Dialogue

Voice Dialogue ziet er eenvoudig uit, maar vraagt gedegen training en het opdoen van ervaring. Beginnende facilitators hebben de neiging tamelijk rationele vraaggesprekken te houden met subpersonen, waardoor een subpersoon niet echt tot wasdom komt en ook de onderliggende kwetsbaarheid niet wordt ervaren. Ook bestaat soms de tendens om te snel naar verstoten kanten te gaan en het belang van het ontdekken en scheiden van primaire ikken uit het oog te verliezen.

Hoe meer ervaring een facilitator met deze manier van werken opdoet, hoe beter zij in staat is af te stemmen op een subpersoon. Hoe beter de facilitator zich in een subpersoon inleeft, uitnodigend is en actief luistert, des te meer voelt een subpersoon zich gezien en gehoord.

Voice Dialogue is een gelaagde methode die men zich het beste eigen maakt door te observeren, zelf sessies te ondergaan en door als facilitator te oefenen. De houding en gesprekstechnieken die bekend zijn uit het focussen en uit *emotion(ally)-focused therapy* zijn daarbij heel bruikbaar. In Nederland bestaan enkele gedegen Voice Dialogue-opleidingen die gegeven worden door docenten die zijn opgeleid door Hal en Sidra Stone. Een overzicht van literatuur is te vinden in de Readingroom van de website van Hal en Sidra Stone, www.voicedialogue.org. Een deel van deze artikelen is gepubliceerd in *The Voice Dialogue Anthology*.

Correspondentieadres

j.budde@hetbalkon.nl

Noten

- 1 Deze bijdrage is geschreven naar aanleiding van de workshops die de auteur heeft gegeven aan cliëntgerichte psychotherapeuten tijdens regiobijeenkomsten in respectievelijk Eindhoven (2012) en Utrecht (2013).
- 2 Voor de leesbaarheid van de tekst schrijf ik 'zij' als ik de facilitator bedoel en 'hij' als ik de cliënt bedoel.
- 3 Met dank aan de redactie voor het maken van de verbinding tussen Voice Dialogue en cliëntgerichte psychotherapie.

Literatuur

- Brugman, K., Budde, J., & Collewijn, B. (2010). *Ik (k) en mijn Ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. Zaltbommel: Thema.
- Grommisch, G. (2013). Verslag regiobijeenkomst Zuid: Workshop 'Voice Dialogue en de Psychology of Selves', Eindhoven, 26 september 2012, *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, (51)1, 68-69.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing* New York: Bantam Books.
- Leijssen, M. (1995). *Gids gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Stinckens, N., Lietaer, G., & Leijssen, M. (2004). Werken met de innerlijke criticus: Een pleidooi voor een flexibele en procesdirectieve aanpak. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 42(3), 165-183.
- Stinckens, N. (2008). Werken met de innerlijke criticus: microtheorie van een processtap. In: G. Lietaer, G. Vanaerschot, J.A. Sniijders, & R.J. Takens (red.) *Handboek gesprekstherapie. De persoongerichte, experiëntiële benadering*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Stone, H., & Stone, S. (1989). *Embracing Ourselves: The Voice Dialogue Manual*. Novato CA: New World Library.
- Stone, H., & Stone, S. (1993). *De Innerlijke Criticus ontmaskerd*. Groningen: De Zaak.
- Stone, H., & Stone, S. (2007). The basic elements of Voice Dialogue, Relationship, and the Psychology of Selves. Their origins and development. In: S.L. Stone & H. Stone *The Voice Dialogue Anthology. Explorations of the Psychology of Selves and the Aware Ego Process*, pp. 7-49, Albion: Delos. Ook te lezen in de Readingroom van www.voicedialogue.org.
- Weiser Cornell, A. (2005). *A radical acceptance of everything. Living a focusing life*. Berkeley: Calluna Press.