

Voice Dialogue

-Een methode en visie die past bij Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie-

Dit artikel is gepubliceerd in het tijdschrift 'De Cirkel' nr. 6, mei 1993, uitgegeven door de School voor Zijnsgeoriënteerde bewustzijnstraining en psychotherapie

In de tachtiger jaren volgde ik heel wat trainingen Voice Dialogue. Ik mocht me verheugen in lessen van Hal Stone en zijn vrouw Sidra Winkelman. Zij hebben deze methode samen ontwikkeld en reizen er de wereld mee rond om mensen hierin te trainen. Het woord verheugen is letterlijk bedoeld, want ik rangschik Hal Stone onder de groten dezer aarde. Een meester!

Voice Dialogue (VD) heeft niet de pretentie een totaalmodel of -systeem te zijn, zoals Psychosynthese met het 'ei' van Assagioli en de Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie veel meer zijn. Wel is het een effectieve en leuke methode om met subpersonen te werken. In die zin kan men VD zien als een methodiek binnen de Psychosynthese of de Zijnsbenadering.

Een 'voice' staat voor een subpersoon (afgekort sub). Een van de meest fascinerende fenomenen is dat in het werken met subpersonen hoorbaar wordt dat ze echt allemaal een verschillende stem hebben, ook al leven ze in dezelfde persoon. Ook wordt als synoniem het woord energie of energiesysteem gebruikt of het woord 'self'. Zie de titel van Hal en Sidra's boek 'Embracing Our Selves'.

Voice Dialogue als methode

Ik neem hier ter inleiding een stukje over uit de folder van Frans Kocken, die VD-trainingen geeft.

Voice Dialogue is een nieuwe methode in de transformatieve psychologie en is een versmelting van verschillende zowel Oosterse als Westerse psychologieën. Ze werd ontwikkeld door de Amerikaanse (Jungiaanse) psychologen Hal en Sidra Stone uit het jarenlang werken aan hun eigen relatie. Hun eerste boek 'Thuiskomen bij jezelf' beschrijft de methode. In principe is VD een manier om vriendschap te leren sluiten met alle delen van onszelf. We hebben allemaal verschillende kanten aan onze persoonlijkheid. Bijvoorbeeld een harde werker, een luilak-genieten, een denker, een impulsieveling, een avonturier, een bangerik, enz. En niet te vergeten een innerlijk kind. Het ene stuk van onszelf kennen we beter dan het andere. Allemaal hebben ze hun eigen overtuigingen, wensen en gevoelens. Soms zijn ze behoorlijk met elkaar in strijd. In VD krijgen al deze kanten hun eigen 'stem'. We gaan het gesprek met ze aan en ze mogen, met of zonder woorden, uitdrukken wat ze te zeggen hebben, elk op zijn eigen unieke wijze. Door de erkenning en acceptatie treedt er vanzelf al een positieve verschuiving op. Maar ook ontwikkelen we een steeds zuiverder 'getuigebewustzijn' en een groter besef van onze vrijheid en mogelijkheden. Het is echter niet voldoende om alleen het verbale aspect van VD te begrijpen. De dieptewerking is er alleen als het verbale ook in overeenstemming is met het gevoel, de lichaamsexpressie, en het energieveld van en rond elke subpersoon.

Een VD-sessie verloopt als volgt:

C(liënte) brengt kort in waaraan ze wil werken.

T(herapeute) luistert zodanig dat ze één of meer subpersonen (voices) er in hoort en ook een vermoeden krijgt van of minstens nieuwsgierig wordt naar hun onderlinge dynamiek.

T. stelt C. voor om een van de subs nader te gaan onderzoeken door haar/hem een interview af te nemen. Althans bij sommige energieën kun je het een interview noemen, bij andere is het meer een woordeloos samenzijn of b.v. een beweging, geluid of dans.

T. instrueert C. om zich te identificeren met dit stuk en de rest van haar persoon op de achtergrond te laten. Ze reikt als hulpmiddel hierbij aan om (letterlijk) op een andere plaats te gaan zitten door b.v. haar stoel iets te verschuiven, zodat ze echt een andere positie inneemt. Verder laat ze haar de betreffende energie, lichaamshouding etc. aannemen.

Hier volgt als voorbeeld een fragmentje uit een interview met de 'critic subpersonality' van Frances (Embracing Our Selves blz.49):

Therapist: 'Tell me how you feel about Frances. You've been pretty irritated with her over just about everything and it looks as though you paralyze her so that she can't get anything done.'

Critic: 'Well she deserves everything I say.' (Pauze-long silence, bursts into tears). 'I just don't want anybody to pick on her. I figure that if I criticize her first, I'll keep her from making mistakes and nobody else will pick on her..I really don't hate her. I didn't know that I hurt her so much. When I criticize her, I never think of how it might hurt her.'

In het verloop van deze sessie zal de therapeute waarschijnlijk ook gesproken hebben met de sub die door de 'Critic' zo gekwetst wordt.

De therapeute ontmoet meestal een of meer relevante subs, waardoor deze energiepatronen de kans krijgen hun eigenheid te tonen, hun doel, motivatie, wensen, behoeften en kwaliteit tot expressie te brengen. Voorwaarde voor een echte ontmoeting is uiteraard dat de T. een uiterst respectvolle en niet-oordelende houding heeft en ook in staat is zich af te stemmen op deze specifieke energie. Zonder dat zal een sub zich vaak niet echt blootgeven.

De therapeute rondt het werk af door de cliënte te vragen naast haar te komen staan. Zij geeft dan een samenvatting van wat de subs achtereenvolgens hebben verteld en laten zien, en wijst naar de plaatsen waar ze zich bevonden. Dan vraagt ze de cliënte nog een stap achteruit te doen of iets hoger te gaan staan (b.v. op een bankje) en enige momenten te 'verwijlen' op het punt van 'awareness' (getuigebewustzijn). Hier ziet de cliënte de subs, voelt de verschillende energieën, en is er mee aanwezig zonder meer.

Een van de dingen die me altijd als weldadig getroffen hebben in de VD-methode is de ontspannen houding ten opzichte van de verschillende stukken. Het gaat er vooral om dat deze er helemaal kunnen zijn, ook als ze hun minder aangename of minder wenselijke kanten laten zien. Er wordt niet geredderd of mooier gemaakt dan het is. Er wordt niet doelbewust toegewerkt naar synthese of transformatie. De methode gaat uit van de vooronderstelling dat transformatie gebeurt, zonder dat wij daar iets speciaals voor hoeven te doen. Het gaat vooral om bewustzijn en om vanuit keuze al onze verschillende kanten en kwaliteiten te leren belichamen en leven.

Anders dan bij de 'Gestalt'-methode (ontwikkeld door Perls) is de VD-methode er een, waarbij er geen gesprek is tussen subs onderling, maar uitsluitend tussen de therapeute (die tijdelijk het punt van bewustzijn vertegenwoordigt voor de cliënt en een sub. Hierdoor heeft het werk niet het karakter van 'uitleven' van de neurotische conflicten, maar van zichtbaar maken van wat er leeft, zowel in het persoonlijke als in het transpersoonlijke. Het gaat uiteindelijk in het werk niet om de inhouden, maar om het punt van 'awareness', waar iedere sessie in culmineert.

De rol van de therapeute ('facilitator') is een belangrijke, omdat deze op de plaats van 'awareness' zit en dus kan zien wat de cliënte niet kan zien. Deze mag zich permitteren om tijdelijk helemaal geïdentificeerd te zijn met een bepaalde energie en is dan dus eigenlijk in een 'altered state of consciousness' zoals in een hypnotische trance. Vandaar de nadruk op de noodzaak om een cliënt altijd weer uit die bewustzijnsvernauwing terug te halen naar het getuigebewustzijn. Het feit dat een cliënt zich tijdelijk zo'n vernauwing mag permitteren blijkt zeer bewustmakend te werken. Je leert vaak aspecten van jezelf kennen, die zich eerder nauwelijks hebben laten horen, waardoor je de desbetreffende kwaliteit ook niet echt kon leven.

Ook is het de taak van de therapeute om de cliënt te leiden naar de zgn. 'disowned selves'. In het begin van de sessie, als de cliënt aangeeft wat hij wil onderzoeken, hoort de therapeute al met welk deel de cliënt zich vereenzelvigd, m.a.w. over welk deel hij in de eerste persoon spreekt. Het kan belangrijk zijn om de cliënt dan te vragen eens te mogen praten met het tegenoverliggende, niet-toegeëigende deel, dat b.v. op de buitenwereld wordt geprojecteerd. Zo was ik eens 'facilitator' voor een hele lieve, zachtaardige, genuanceerde, vrouwvriendelijke man, een softe engel. Toen ik hem vroeg of ik de macho in hem eens mocht ontmoeten, ontkende hij aanvankelijk dat hij die had. Verkeerde ingang dus! Ik vroeg toen de 'controleur' in hem te spreken. Deze verklaarde dat er wel een macho in huis was, maar dat het veel te gevaarlijk was om die uit zijn slaap te halen omdat: a. 's mans vrouw boos zou worden en b. hij een strafblad op zou kunnen lopen voor machts- of zedendelicten. Ik bedankte de 'controleur' voor zijn bewaking en onderhandelde vervolgens met hem over de mogelijkheid om met zijn medeweten de macho voor een kwartier te mogen spreken. Ik beloofde om in geval van nood hem er onmiddellijk bij te roepen, aangezien ik een vrouw was. Ik hield me aan de tijd en had de unieke kans om een kwartier lang een totale metamorfose te zien van de persoon die ik aanvankelijk ontmoette. Het was een spannend kwartier, want deze macho was evenzeer macho als de softy soft was. Terug op de plaats van 'awareness' was de man heel blij om dit stuk in zichzelf te kunnen zien. Schaamte was er alleen als hij weer op de plaats van de 'softy' ging zitten.

Demonische en spirituele energieën

Het woord spiritueel wordt hier gebruikt in de zin van: te maken hebbend met een hoger doel of bestemming, betekenis, heelheid, eenheid. Psychosynthese noemt het de 'mystieke' sub, de Zijnsoriëntatie zal het omschrijven als tweede-perspectief-ervaring.

Hal en Sidra Stone zien het als zeer belangrijk om de zgn. 'disowned selves' (bij Jung de schaduwkanten in jezelf) te leren kennen en toe te eigenen. Hoe minder ze toegeëigend zijn, hoe groter de kans dat ze ontaarden in demonische krachten. Wie de Saddam Hussein of de Milosevic in zichzelf heeft ontmoet, nodigt transformatieve krachten uit om hun (stille) werk te doen. Een paar zinnetje uit 'Embracing Our Selves' (blz.260):

The tragedy of the disowning proces is that we literally become victims of that energy which is denied. We become the prisoner alongside those energies which we are trying to imprison. If we think of Satan as the mythic expression in Western culture of our disowned instinctual heritage, then making him our enemy only empowers the daemonic energies to a much greater degree. If we see in Satan a figure that must be honored, along with all the other energy patterns, then Satanic energies can transform and begin to serve us in our lives.

Naast alle andere subs ziet VD de spirituele energieën ook als van groot belang.
Nog een citaat uit 'Embracing Our Selves' (blz. 267):

Spiritual energies are real. The longing for higher meaning and a higher purpose in life is both real and legitimate. Personal psychological work cannot satisfy these needs. A sense of higher meaning and purpose can come only from a different kind of experience. Spiritual energies, or ideas that are grounded in spiritual reality, give us this kind of meaning. The need for higher meaning and purpose is as much an instinct as are sexuality and thirst.

Met deze laatste zin wordt veel duidelijk van de plaats die aan de spirituele energieën wordt toegekend. En daarmee komen we toe aan de visie achter VD. Maar eerst nog een paar woorden over de plaats die deze werkwijze toekent aan de sub van het innerlijke kind.

Het innerlijke kind

Ik noem deze sub hier omdat Hal Stone haar ziet als de 'doorway to heaven'. En daarmee is hij in goed gezelschap, want Jezus doet dat ook in Luc. 18:17. 'Wie het koninkrijk van God niet aanvaardt zoals een kind dat doet, zal er zeker niet binnenkomen.'

Het kind raakt dus heel dicht aan het spirituele. Alweer uit 'Embracing Our Selves' (blz. 144 e.v.):

There are three aspects of the Child that are of particular importance: The Vulnerable Child, the Playfull Child and the Magical Child. The Vulnerable Child carries the sensitivity and fear. Its feelings are easily hurt. The Playfull Child knows how to play. The magical Child is the child of imagination and fantasy. It is the child of our right brain, of our intuition and creative imagination. It is, in part, the source of our vision. The Inner Child never grows up. One hears over and over again great surprise in Dialogue work when the Child discovers that the facilitator has no requirements that it grows up, act adult, or, for that matter, even use words at all. Some of the most profound VD-sessions with the Inner Child are held without words.

The Children of our inner world know how to 'be'. Most of the rest of our personality knows how to 'do' and how to 'act'. The gift to the facilitator in working with these patterns is that he must learn how to 'be' with them, otherwise they cannot emerge. When dealing with the Inner Child, the dictum is: There's nowhere to go and there is nothing to 'do'.

The loss of the Inner Child is one of the most profound tragedies of the 'growing up' process. We lose so much of the magic and mystery of living. We lose so much of the delight and intimacy of relationship. So much of the destructiveness that we bring to each other as human beings is a function of our lack of connection to our sensitivities, our fears, our own magic. How different the world would be if our political figures could say: 'I feel very bad. You really hurt my feelings when you said that.' Or: 'I want to apologise to my colleague for my remarks yesterday. My feelings were hurt and I was angry and I am sorry.'

Without the Inner Child, we are committed to a course of destruction in our personal lives because we are thrown over and over again into an identification with the Heavyweight subpersonalities inside of us. Their function is to attack, erect defenses, and not to show feelings, pain or need. They keep us from our deepest selves.

The discovery of the Inner Child is really the discovery of a portal to the Soul. A spirituality that is not grounded in an understanding, experience, and appreciation of the Inner Child can move people away from their simple humanity too easily.

Het gaat er dus om dat de (uiteraard volwassen) cliënt zich de kwaliteiten van het innerlijke kind toeëigent en deze vrij beschikbaar krijgt, zodat de mechanismen van terugtrekking of strategie niet meer de beleving of het handelen bepalen, maar de vrije dimensie. M.a.w. het zich toeëigenen van kwetsbaarheid, speelsheid, nieuwsgierigheid, verbazing, verrukking, intuïtie en de vanzelfsprekende contactvolheid (enz.) die kinderen eigen zijn, is de sleutel tot enorme rijkdom, die in veel volwassenen ongebruikt blijft. Het integreren hiervan heft splitsingen op en bevrijdt mensen van de tirannie van hun afgesplitste 'kinderen'.

De visie achter VD en de verwantschap met de Zijnsbenadering

Ik herken in VD de 'derde-perspectief-visie' van Hans Knibbe. Enerzijds wordt iemands persoonlijkheidssysteem serieus genomen, zoals al het zijn. Anderzijds bouwt de werkmethode zelf een bepaalde afstand in en is het alleen maar te doen om bewustzijn, niet om verbetering of harmonie, zelfs niet om transformatie, al is dat natuurlijk een wonderbaarlijk uitvloeisel van het aan het licht brengen van het systeem. De demonen staan naast de spirituele krachten en dit alles is zoals het is. Nog een stukje uit bovengenoemd boek (blz.268)

There are growing numbers of consciousness seekers who see the experience of spiritual energies as being identical with consciousness.

To our view, consciousness and spirituality are not identical. The consciousness process requires an awareness of energy patterns and an experience of the different energy patterns. Spiritual energy is only one of these systems or patterns, albeit a most influential one. If the spiritual process is seen as being identical with consciousness, there is obviously no rationale for trying to discover energy patterns that are not spiritual. There is no basis for dealing with repressed instinctuality, power and emotions.

Vragen:

Vragen die nu, al schrijvend bij me opkomen zijn:

VD geeft duidelijk meer ruimte aan het zichtbaar en ervaarbaar maken van de verschillende subs dan Hans Knibbe dat doet. Betekent dat niet dat VD de (oude) patronen veel serieuzer neemt dan nodig is? Is het werkelijk van belang om al die subs te gaan differentiëren en zoveel aandacht te geven? Kun je niet beter de cliënt op de plaats van 'awareness' houden en van daaruit uitnodigen tot loslaten? En ga je zo niet mee in de gehechtheid aan het systeem?

Mijn eigen antwoord, na jaren van VD trainingen (het werken met deze methode vraagt veel oefening, omdat het vaak heel subtiel energiewerk is) en het zien van het effect ervan op cliënten, is als volgt. Beoordeeld vanuit de Zijnsvisie vind ik het een heel zuivere en werkzame methode. Juist door een 'voice' helemaal zijn 'eigen geluid' te laten maken en echt de ruimte te geven, kan de zon van het bewustzijn er daarna mee doen wat de zon zoal doet: verlichten, laten smelten, enz. Ook is het zo dat de persoon zelf, de cliënt, veel van zijn eigen energiepatronen doorgaans die ruimte helemaal niet geeft. Daardoor kan de kwaliteit, die aan ieder stuk eigen is, vaak niet of weinig geleefd worden. Hierbij heb ik het nog niet eens over de zgn. 'disowned selves', maar over die, welke in het veld van bewustzijn liggen. In het werken met VD merk je direct dat bepaalde subs er nauwelijks mogen zijn van andere (b.v. van de 'kriticus'). Het gebeurt vaak dat ze de mond gesnoerd worden door een ander, die er brutaalweg tussen komt. Als therapeute moet je dan duidelijk het terrein afbakenen. Wel is het dan nodig om met de interrumperende stem af te spreken om later bij hem/haar terug te komen, omdat het ook van belang is dat de reden om te interrumpen zichtbaar wordt.

Ik denk dat er geen sprake is van meegaan in de gehechtheid aan het systeem van de cliënt. Eerder helpt het de cliënt om meer bewustzijn te krijgen van het systeem. Daarbij is het natuurlijk wel zaak om als therapeute zoveel vakbekwaamheid op te bouwen dat je een juiste inschatting kunt maken van de relevantie van het ten tonele vragen van een bepaald stuk. Een energie die de cliënt al heel goed van zichzelf kent, hoeft niet nog een keer.

Een andere vraag is: vindt er door het werken met VD ook 'de val' plaats? (zie artikel 'Zijnsgeoriënteerde psychotherapie en Psychosynthese, een levensbeschouwelijke visie van twee scholen in de psychotherapie.)

Het antwoord is moeilijk omdat het werken met de VD methode een andere is dan wanneer een Zijnstherapeut met de 'val' werkt. Ik denk echter dat je van de VD methode kunt zeggen dat iedere identificatie met een sub min of meer een 'val' is. Als de therapeute je er goed bij weet te houden 'val' je meestal door lagen van weerstanden en oordelen heen om terecht te komen bij alle mogelijke stralende kwaliteiten van de vrije dimensie. De diepgang van het proces hangt daarbij mede af van het 'meesterschap' van de therapeute, zoals bij iedere methode.

Conclusie en slot

Mijn conclusie is dat VD een heel goede aanvulling kan zijn van het arsenaal van een Zijnstherapeut. De methode is theoretisch eenvoudig te begrijpen, maar als je hem niet aan den lijve hebt ervaren weet je er eigenlijk nog weinig van. Pas door grondige training kun je het tot een instrument maken dat een integraal onderdeel vormt van het Zijnsgeoriënteerde werk.

Ik heb me in dit artikel beperkt tot een inleiding en me vooral gericht op de verbindinglijnen met de Zijnsoriëntatie. Veel VD thema's heb ik nog onbesproken gelaten.

Ter afsluiting nog een ontroerend stukje uit 'Embracing Our Selves' (blz.287), waarin de Stones in hun woorden duidelijk maken te willen opereren vanuit de positie van de 'Gestalte van Zijn':

Unconditional Love: One does not arrive at unconditional love by trying to love unconditionally. As soon as we try to love unconditionally, we will disown major energy patterns, especially our non-loving sides. The attempt to love unconditionally is to identify with the heavenly God and to love humanity from up above. To learn to embrace all of our Selves is to learn to honor, respect and love our own humanity, both earthly and heavenly. Then, as our love pores open, we learn gradually to live our humanity and to love humanity at one and the same time.

Whenever we try to love unconditionally, whenever we try to transmute energies, we are supporting a repressive process in the psyche. To try to love unconditionally means that we are not embracing, honoring and loving certain parts of ourselves. This is a paradox for the spiritually oriented person, who wants deeply and profoundly to change the world, and who knows at some deep level that love is the answer.

From our perspective, love is not the answer. The consciousness process is the answer. Embracing all of our Selves is the answer. Love is a natural concomitant of this process. The love that emerges with this kind of Awareness is clear, and requires no sacrifice of any part of ourselves. It is a love that incorporates heaven and earth, a love that incorporates all of our humanity.

Literatuur

Embracing Heaven and Earth, dr. Hal Stone 1985

Embracing Our Selves, dr. Hal Stone & dr. Sidra Winkelman 1985

Embracing Each Other, dr. Hal Stone & dr. Sidra Winkelman 1989