

# Voice Dialogue

## Aandacht voor het innerlijk

L. Perizonius

### **Voorwoord**

Voice Dialogue is een methode die gebruik maakt van onze ‘interne dialoog’ voor het oplossen van problemen in onze beleving. De methode kan eventueel worden ingezet om te helpen zulke problemen te voorkomen. Lietje Perizonius werkt sinds vele jaren met de Voice Dialogue-methode, en beschrijft in dit artikel hoe Voice Dialogue werd ontwikkeld en hoe het toegepast wordt in de praktijk. Het is een directe methode om te ervaren hoe de systeemregulatie van ons lichaam en ons leven op diepe lagen van ons bewustzijn wordt bepaald. Hierdoor krijgen we de mogelijkheid om daarmee in dialoog te gaan, met het doel die veelal onbewuste processen te expliciteren. Reflexmatige processen kunnen daardoor vaak bewust bijgesteld worden. Om de lezer ook het gevoel te geven van de werkwijze en aanpak van Voice Dialogue, is het artikel van Lietje Perizonius ten dele in de communicatievorm van de Voice Dialogue methode geschreven. [Ed.]

### **Inleiding**

Voice Dialogue is een gesprekstechniek waarmee het mogelijk is tevoorschijn te halen wat er *in* een persoon leeft. Het blijkt dat daardoor de kwaliteit van het leven, waaronder ook de gezondheid, direct wordt beïnvloed.

Doordat alle aspecten van de innerlijke wereld van een cliënt aan het woord mogen en kunnen komen, met inbegrip van de aspecten waarvan hij zich niet of maar gedeeltelijk bewust is, krijgt de cliënt zicht op de werkingen van deze aspecten. Zo ontdekt hij hoe de verschillende aspecten met elkaar samenwerken, hoe zij elkaar tegenwerken, wat hun over-

tuigingen en strategieën zijn en wat zij als hun taak beschouwen. De aspecten kunnen onderverdeeld worden in onder andere strategische kanten, niet-strategische kanten, zijnskanten en bovenpersoonlijke kanten. Met sommige ervan vereenzelvt de cliënt zich – bewust, onbewust of deels bewust – totaal, met andere af en toe. Hoe meer de cliënt zich bewust is van de aanwezigheid en werking van zo’n aspect, des te bewuster hij keuzes kan maken in zijn leven. (Lees voor *hij* ook *zij* en voor *hem* ook *haar*.)

Zo komen onder andere de ‘Innerlijke Strategen’ aan het licht en leggen deze – op voorwaarde dat zij zich met respect benaderd voelen – bloot wat hen indertijd motiveerde om zich in de persoon te installeren. Doordat zij mettertijd in het onbewuste van de persoon zijn weggezak, behoren hun strategieën inmiddels tot die van de automatische piloot; het zijn de automatische reflexen van de persoon geworden. In het gesprek met deze Innerlijke Strategen komen zodoende de gevolgen aan het licht van oude onbewust geraakte besluiten voor de levenshouding en levenskwaliteit van de persoon. Bovendien komt de persoon door het ontmaskeren en ontmantelen van deze vaak achterhaalde strategieën weer in contact met zijn oorspronkelijke onbevangen kanten. Deze zijn door de als bescherming tegen pijn bedoelde maatregelen van de Innerlijke Strategen meestal diep onder het kleed terechtgekomen.

De begeleider – *facilitator*, hij *vergemakkelijkt* het proces – ontmoet een voor een de verschillende Innerlijke Strategen van de persoon, gaat daarmee in dialoog en onderzoekt, in samenspraak met de

persoon, of hun strategieën hem in zijn huidige leven nog positief ten dienste staan. Door de dialoog kunnen er in het innerlijk van de persoon daardoor op heel organische wijze grote verschuivingen plaatsvinden.

De Voice Dialogue-methode is overal op toepasbaar. Er is geen menselijk onderwerp denkbaar dat niet met behulp van deze methode nader onderzocht kan worden. In dit artikel ga ik specifiek in op het gebruik van Voice Dialogue in verband met de gezondheid van de cliënt.

### Het ontstaan van Voice Dialogue

Voice Dialogue is ontwikkeld door twee Jungiaanse psychologen Hal en Sidra Stone, die, elk na een eerdere scheiding, in het begin van hun huwelijk ontdekten dat de problemen waar zij in hun relatie tegenaan liepen sterk leken op de problemen die zij al kenden uit hun vorige relaties. Ze besloten er wat aan te doen en ontwikkelden een nieuwe manier van met elkaar communiceren om hun onderlinge strubbelingen te verkennen. Hieruit ontwikkelde zich zowel een uiterst efficiënte methode tot zelfkennis als tot het helen, genezen, van bestaande patronen en reflexen. Ze gaven de methode de naam Voice Dialogue.

### Hoe werkt Voice Dialogue

De verschillende kanten van de cliënt worden binnen de Voice Dialogue-methode ‘subpersonen’ genoemd. Elke gedachte, elk gevoel, elke gewaarwording, elke zucht, elke gelaatsuitdrukking, elke pijn, elk lichaamsdeel, elk beeld van de werkelijkheid, kortom alles wat de cliënt betreft kan tijdelijk apart worden genomen en even, als persoon, benaderd worden. Dit geldt voor ook elke overtuiging, elk innerlijk bewust of onbewust genomen besluit, de kant van de persoon “die dit of dat net zei”, “die zo en zo net keek”, “die er net doorheen zat te giechelen”, maar ook voor elke droomfiguur, voor het zelfbeeld, het godsbeeld, het beeld dat de cliënt van de duivel heeft, zijn angsten, de archetypen, kortom voor alles wat zich aan zijn bewustzijn voordoet.

De facilitator spreekt zo’n kant – subpersoon – van de cliënt aan, spoort op wat hem beweegt en wat de gevolgen zijn die deze subpersoon heeft op het leven van de persoon. Zo ontvouwt zich heel organisch hoe de samenwerking tussen de verschillende subpersonen plaatsvindt, welke subpersonen daar mogelijk onder lijden en welke subpersonen tegenwerking bieden.

De cliënt wordt zich hierdoor bewust van de werkingen van de subpersonen, en kan dan vaak bewerkstelligen dat een subpersoon zijn vaak lang geleden genomen besluiten herziet, of zelfs dat hij transformeert en voortaan een andere functie in de persoon op zich neemt.

Dit zelfonderzoek is voor het welzijn van de cliënt van groot belang, omdat innerlijke onbewust geworden en dus inmiddels tot blinde vlekken geworden houdingen en overtuigingen grote gevolgen kunnen hebben voor zijn gezondheid. Zij kunnen, indien zij onbewust blijven en niet aangepakt worden, leiden tot faalangst, ziekte, chronische kwalen, verslaving, vermoeidheid, maar ook tot radicaal gedrag, geweld, depressie, et cetera, en in extremo, zelfs tot zelfdoding.

Bij het begin van het gesprek zitten de facilitator en de cliënt op enige afstand tegenover elkaar. De facilitator blijft in principe tijdens het gehele gesprek op dezelfde plek zitten. De cliënt zit op een gemakkelijk verschuifbare stoel en zal tijdens het gesprek op andere plaatsen komen te zitten, liggen of staan. De uitgangspositie van de cliënt heet de ‘middenpositie’ (Hal en Sidra Stone noemen dit de *ego position*). Dit is zowel de startplek als de eindplek van de cliënt en daarmee ook de positie waarin de integratie van wat er in het gesprek naar voren komt, plaatsvindt. Het is de plek waar de cliënt-als-geheel zit.

De facilitator vraagt aan de cliënt in de middenpositie waaraan hij wil werken. De sessie verloopt het best als de cliënt ingaat op iets dat hem het meeste bezighoudt, iets wat op dat moment in zijn leven speelt of dat spontaan bij hem opkomt.

Door wat de cliënt zegt, krijgt de facilitator een eer-

ste beeld van de mogelijke subpersonen die een aandeel hebben in de huidige situatie. Hij zegt tegen de cliënt dat hij graag wil praten met het deel van hem waarvan hij vermoedt dat deze de juiste ingang geeft en vraagt hem zich fysiek te verplaatsen naar een andere plek, de plek van die subpersoon. De cliënt kiest zelf waar hij dan gaat zitten, staan of liggen.

De facilitator gaat vervolgens met deze eerste subpersoon, 'sub1', in gesprek *alsof het een persoon is*. Hiermee wordt bedoeld dat de facilitator zich tot de subpersoon richt door er 'u' of 'jij' tegen te zeggen. Als hij met deze subpersoon over de cliënt praat, praat hij in de derde persoon over hem. De cliënt zit, afgezien van het ene deel van hem met wie de facilitator nu praat, denkbeeldig nog steeds op de stoel in de middenpositie.

De fysieke verplaatsing helpt de cliënt om eventueel aanwezige verlegenheid en schaamte los te laten en (letterlijk) wat afstand te nemen van de verantwoordelijkheid en de eigen veroordeling voor wat de subpersoon daar op die andere stoel te berde brengt. Het vergt moed van de cliënt en geruststelling en verleidingskunst van de facilitator om de verschillende subpersonen hun vaak onzinnige, ouderwetse en lang achterhaalde standpunten zonder blikken en blozen naar voren te helpen brengen. De fysieke afstand tussen de plek van de subpersoon en de middenpositie helpt daarbij. Tijdens het gesprek kan het gebeuren dat het gedrag en de energie van de subpersoon plotseling en onverwacht verandert. Dit is een teken dat een andere subpersoon sub1 overvleugelt. De facilitator reageert op de verandering door ofwel sub1 te vragen deze sub2 nog even terzijde te schuiven, of (als dat niet lukt) door afscheid te nemen van sub1 en aan sub2 te vragen op een andere plek te gaan zitten en het gesprek verder met hem te voeren.

De verplaatsing helpt de cliënt de twee subpersonen van elkaar te onderscheiden. Hierdoor wordt de cliënt zich bewust van het feit dat deze sub2 mogelijk sub1 wel vaker in de rede valt, waardoor de cliënt sub 1 eigenlijk nooit helemaal tot op de

bodem heeft leren kennen. Wat dan volgt, is een reis langs de verschillende subpersonen die naar voren komen.

De facilitator blijft steeds met zijn volle aandacht bij de subpersoon waar hij mee praat. Door een subpersoon zonder veroordeling en met authentieke belangstelling te benaderen en in te gaan op wat hij zegt, kan deze gaan zien wat de gevolgen zijn van zijn aanwezigheid. Meestal zal de subpersoon, indien hij zich met respect benaderd voelt, ingaan op de uitnodiging van de facilitator om terug te kijken naar de tijd van zijn oorsprong en toelaten dat de cliënt onderzoekt wat het effect van zijn aanwezigheid vroeger was en wat dat nu is.

De facilitator luistert naar de toon, de energie en de inhoud. Hij let op de lichaamssignalen. Hij waakt ervoor dat hij geen veroordelende indruk maakt. Dit doet hij door zijn oordeel, óók binnen in zichzelf – veel subpersonen zijn uiterst gevoelig voor kritiek – op te schorten. Zijn houding is oprecht belangstellend. Dit wil niet zeggen dat hij moet doen alsof hij het eens is met de opvattingen van de subpersoon. Hij mag wel uiten dat hij de *opvattingen* van de subpersoon *op zich* veroordeelt. Wát de facilitator ook tegenkomt, hij blijft de subpersoon het gevoel geven dat hij oprecht belangstellend is. Hij bereikt dit door steeds te blijven vragen, "wat maakt dat je dit vindt, dat je dit doet?" Dit doet hij net zolang totdat hij met de subpersoon op diens ontstaansbodem terecht komt, waar hij stevast zowel Angst als Onbevangenheid aantreft. Als Angst eenmaal gehoord is, ligt de weg naar Onbevangenheid open. Deze geeft – meestal met de stem van een kwetsbaar kind – uiting aan ofwel grote behoefte aan onvoorwaardelijke liefde, ofwel verlegenheid met de eigen liefdeskracht.

In het algemeen kan gezegd worden dat als de facilitator met een strategische subpersoon van doen heeft, hij zal beginnen hem te vragen of hij zijn doelen bereikt heeft. Vaak blijkt dat de strategische subpersoon weliswaar bereikt heeft dat de persoon op min of meer acceptabele wijze aan het overleven is, maar dat er onbedoelde bijwerkingen geweest

zijn. Deze bijwerkingen bestaan meestal uit het verlies van creativiteit, van intimiteit, geluksgevoel, levenslust, van gezondheid en van het gevoel 'zichzelf te kunnen zijn', van volop te leven; ook leiden de bijwerkingen vaak tot slachtofferstrategieën, tot diep verscholen meer- en minderwaardigheidsgevoelens, tot eenzaamheid, tot onverklaarbare vermoeidheid, tot minder bevredigende relaties en tot fysieke kwalen.

Raakt de facilitator in gesprek met een *niet-strategische* subpersoon, zoals bijvoorbeeld het onbevangen innerlijke 'kind', dan nodigt hij deze uit om er volop te zijn, zodat de cliënt de kwaliteit van dit vaak ondergeschoven deel ten volle kan beleven en kan ervaren. Dit motiveert de cliënt het voelende 'kind'-aspect meer ruimte te gaan geven in zijn leven.

Tijdens de omstreeks anderhalf uur durende Voice Dialogue-sessie ontmoet de facilitator meestal meerdere subpersonen. De energie, de lichaamshouding, de stem, de hele verschijningsvorm van de cliënt kunnen in de verschillende subpersonen verrassend sterk van elkaar verschillen. Tussendoor pleegt de facilitator regelmatig overleg met de cliënt in de middenpositie.

Aan het eind van de sessie laat hij de cliënt opnieuw terugkeren naar de middenpositie en geeft hij voor de ogen van de nu zich meer heel voelende (ge-heel-de) persoon de rode lijn van de sessie en van de verschuivingen die hebben plaatsgevonden weer.

Het bovenstaande is slechts een algemene beschrijving van een Voice Dialogue-sessie. Elke sessie verloopt anders. Elke facilitator werkt anders. Elke cliënt heeft zijn eigen diepgang. En elke ontmoeting hangt af van de specifieke wisselwerking tussen cliënt en facilitator.

In het algemeen kan gezegd worden dat de kwaliteit van de facilitator recht evenredig is met zijn levenservaring, zijn zelfinzicht en zijn capaciteit om werkelijk *onbevooroordeeld* in contact te zijn met de cliënt. De betrokkenheid met zichzelf en met de ander is bepalend.

De methode werkt beduidend minder goed als de facilitator alleen maar een 'kunstje' toepast. De betrokkenheid en eigen gevoelsbeleving van de facilitator zijn belangrijk juist omdat de onbevangenheid van zowel cliënt als facilitator ten aanzien van wat er in de ontmoeting in hen opkomt – in tegenstelling tot het volgen van een protocol – zoveel helderheid kan brengen. Bovendien is het belangrijk te beseffen dat de methode niet werkt met een cliënt die niet in staat is om, als was het maar voor even, te wijken van een totale vereenzelviging met het hem zo vertrouwde zelfbeeld. Meestal komt dit doordat de cliënt bewust of onbewust een sterk negatief zelfbeeld heeft en te beducht is voor afwijzing om zich bloot te geven. De Voice Dialogue-facilitator dringt in dat geval niet aan, maar gaat over op een andere therapeutische methode.

### Voice Dialogue in de praktijk

De volgende praktijkvoorbeelden laten zien dat een Voice Dialogue-sessie soms uiterst verrassende resultaten kan hebben.

#### Voorbeeld 1

Een vrouw kwam naar mij toe. Zij was zwanger van haar derde kind. Haar gezondheid was zwak, zij wist niet of zij het fysiek aan zou kunnen nu een derde kind te krijgen. Zij overwoog een abortus, maar vond het moeilijk om daartoe te besluiten. Ik vroeg haar of ze kon voelen dat er twee kanten in haar waren, de ene die wilde dat zij het kind zou krijgen, de andere die zich zorgen maakte en wilde dat zij abortus zou doen. Dat kon zij. Zij ging eerst naar de kant waar zij zich op dat moment het sterkst mee identificeerde. Dit was de kant die geen abortus wilde, die abortus veroordeelde. Daarna ging zij naar de kant die abortus als beste oplossing zag. Deze subpersoon gaf aan dat de vrouw er fysiek mogelijk aan onderdoor zou gaan als zij nu nog een derde kind zou krijgen. De zorg voor de twee kinderen die er al waren, vroeg al erg veel van haar. Haar gezondheid was nog niet hersteld na de bevalling van haar twee heel kort na elkaar geboren

kinderen. De subpersoon opperde dat het goed zou zijn als de vrouw zelf aan de baby zou uitleggen wat er aan de hand was en waarom het beter zou zijn als deze nu weg zou gaan en misschien later nog eens zou aankloppen.

De vrouw deed wat deze subpersoon van haar vroeg. Het gesprek met de ongeboren baby speelde zich af op een denkbeeldige plek in de wereld achter de gesloten ogen van de vrouw.

Hierna ging de vrouw nog even naar de plek van de subpersoon die gewild had dat de baby wel geboren zou worden. Deze had gezien hoe zuiver, oprecht en integer de vrouw en de andere subpersoon waren, hoe diep betrokken zij waren bij het welzijn van de baby. De subpersoon was het er daardoor nu mee eens dat de vrouw abortus zou toepassen. Na de anderhalf uur die de sessie geduurd had, ging de vrouw de deur uit met het diep doorvoelde en verantwoorde besluit tot een abortus. Omdat het hele gesprek op band was opgenomen, kon zij thuis aan haar man de voortgang van het proces laten horen, waardoor ook hij vrede kon hebben met haar beslissing.

#### Voorbeeld 2

Een arts met prostaatkanker kwam voor een Voice Dialogue-sessie. Ik noem hem hier Jan. Hij vond het moeilijk een juiste houding te vinden ten aanzien van zijn ziekte. Eenmaal in de middenpositie vroeg ik hem wat zijn aandacht trok. Hij wees naar beneden. Kanker.

Ik vroeg hem of ik met Kanker mocht praten. Hij zei, “als je dat kan, ik weet niet of die iets gaat zeggen”. Hij verplaatste zich naar een andere plek. Ik sprak Kanker aan. “Mag ik met je praten? Ik hoorde net van Jan dat je er bent.” Kanker zei, met een lage bijna onverstaanbare stem, dat er nog nooit iemand met hem gepraat had, dat Jan hem alleen maar weg wilde hebben en dat hij ondanks de medicijnen die Jan daartoe nam toch niet weg zou gaan.

Ik ging terug naar Jan in de middenpositie en vroeg hem of hij zich wilde verplaatsen naar de plek van de subpersoon die Kanker weg wilde hebben. Ik

vroeg hem of hij Kanker goed kende. Nee, dat was niet zo. Ziekte, en dus ook Kanker, moest gewoon weg. Dit was een besluit, dat deze subpersoon lang geleden genomen had. “Ziekte is verkeerd, ziekte is slecht, ziekte moet weg.” Ik praatte met deze subpersoon totdat hij bereid was toe te staan dat ik weer met Kanker zou gaan praten, om hem te vragen wat hij voor zichzelf had te zeggen.

Na een tijd met Kanker gepraat te hebben, begon deze zich te ontspannen. Voor het eerst voelde hij zich gehoord en serieus genomen. Al snel ontpopte hij zich als een spirituele raadsman voor Jan. Hij was niet in staat geweest tot Jan's bewustzijn door te dringen. Door zich in de verschijningsvorm van Kanker aan te dienen, werd hij nu wel gehoord. In het gesprek dat volgde werden Jan een aantal voor hem heel wezenlijke dingen duidelijk. Toen Jan naar huis ging, was zijn houding ten aanzien van zijn ziekte totaal veranderd. Dit kwam de kwaliteit van zijn laatste levensjaren zeer ten goede.

#### Voorbeeld 3

Een vrouw, hier ‘Marie’ geheten, kwam voor een sessie. Zij kon moeilijk zitten, zij had een pijnlijke ontsteking aan een schaamlip. Zij was bij de dokter geweest, die had haar gezegd dat de genezing een week of twee zou duren. Ik gaf aan dat we er aan konden werken. Ik sprak met de woordvoerder van haar lichaam, ik noem hem ‘Lichaam’.

Lichaam zei dat de ontsteking ergens voor diende, hij had een voordeel. Lichaam vertelde dat Marie's subpersoon Geliefde-van-haar-vriend in gevecht was met de subpersoon Moeder-van-haar-dochter. Tijdens de weekeinden vochten Marie's geliefde en Marie's dochter om Marie's aandacht. Marie was op maandagochtenden steeds bekaft en besepte dat zij pas weer opgelucht kon ademen als beiden de deur uit waren. Van haar eigen weekend had zij niet ontspannen kunnen genieten.

Lichaam zei dat de ontsteking zoveel pijn deed dat Marie nu niet met haar vriend naar bed kon. Ook dat was een voordeel, vond Lichaam. Om te begrijpen wat het voordeel was, vroeg ik aan Lichaam of

het zou willen dat de kwaal nooit meer weg zou gaan. “Ja”, was het antwoord, “totdat haar vriend weggaat”. De Moeder-van-de-dochter-subpersoon zou de strijd dan gewonnen hebben. Aan het eind van het gesprek, terug in de middenpositie, zag Marie dat zij, net als vroeger als kind, een bemiddelingspositie had ingenomen. Vroeger was dat in de strijd tussen haar ouders; nu in de concurrentie tussen haar vriend en haar dochter. Thuisgekomen bij haar dochter en haar vriend gaf ze expliciet die verantwoordelijkheid van hun onderlinge strijd aan hen terug. De pijn en de ontstoken plek waren een paar uur daarna verdwenen.

#### Voorbeeld 4

Een vrouw kwam voor een uitwisseling, om de Voice Dialogue-methode te leren kennen. Zij wist nog niet waar ze aan wilde werken.

Ze vertelde dat ze al jaren met rubber tussen haar kaken sliep omdat zij haar kaken in haar slaap zo strak op elkaar klemde, dat haar kiezen daar anders teveel onder zouden lijden. Elke dag werd zij met stevige pijn in haar kaken wakker. We gingen eraan werken.

Ik vroeg om een symbool voor de pijn in haar kaak. Dat was een klem. Ik richtte mij tot Klem. In het gesprek dat volgde, gaf deze aan dat hij er wel móest zijn, want de vrouw (nu 38 jaar oud) was als kind door haar oom seksueel misbruikt en deze had haar bezworen dat, als ze ooit haar mond hierover zou opendoen, hij haar zou vermoorden. Klem was nodig, de vrouw moest haar mond houden.

Ik ging terug naar de vrouw in de middenpositie. Zij vertelde mij dat zij al jaren geleden haar oom had aangeklaagd en dat de man zelfs zijn gevangenisstraf al had uitgezeten.

Terug bij Klem, zei deze beschaamd, “dat heb ik nooit geweten, ik neem meteen mijn ontslag”. De vrouw belde mij een week later op. Zij hoefde geen rubber meer tussen haar kaken te doen, het kaak-klemmen en tandenknarsen deed zich niet meer voor, de pijn was weg.

### **Reflectie op de voorbeelden**

Elk nadeel heeft zijn voordeel. De meeste mensen weten heel goed wat de nadelen zijn van het feit dat ze iets mankeren, dat ze een ziekte hebben of dat er iets niet goed functioneert. Weinig mensen besteden aandacht aan het feit dat er ook voordelen aan verbonden zijn. Via het praten met de woordvoerder van het lichaam, is het mogelijk er achter te komen wat de voordeeltanten van het lichamelijke probleem zijn. Hiertoe kan de facilitator zich tot de kwaal zelf richten, tot het lichaamsdeel waarin de kwaal zich manifesteert, tot de woordvoerder van het lichaam, of tot de innerlijke genezer.

Als mensen de tijd nemen om de verstandhouding met hun lichaam te verbeteren, blijkt het lichaam hun vaak te kunnen vertellen wat die voordelen zijn. Als de persoon er dan zelf bewust voor gaat zorgen dat deze voordelen blijven bestaan, ook al zou de kwaal er niet meer zijn, dan blijkt het lichaam in sommige gevallen genegen en in staat te zijn een kwaal te laten verdwijnen. De voorbeelden laten zien dat het lichaam dat soms onmiddellijk – zonder enig middel – kan.

Er is veel controverse over hoe met de ‘psychische kant’ van ziekte omgegaan dient te worden. Er wordt soms gesproken over het ‘tussen de oren zitten’ van een kwaal. Hierdoor ontstaat bij de cliënt vaak een schuldgevoel.

Het is mijn opvatting dat de schuldvraag irrelevant en onzinnig is, dat het – meestal onbedoelde, maar toch vaak zo opgevatte – aanrekenen van de kwaal aan de zieke schadelijk is. Het gaat niet om schuld. Wat wel veel zin blijkt te hebben, is te zien dat elke omstandigheid voor- en nadelen heeft en dat het goed is naar beide te kijken. Als de ziekte daarna niet verdwijnt, betekent dat niet dat de patiënt het niet goed gedaan heeft. Het betekent alleen dat de ziekte niet verdwenen is. Het doel is dan ook niet dat de kwaal verdwijnt, het doel is een betere verstandhouding met het lichaam. Als bonus gebeurt het dan soms dat de kwaal verdwijnt.

### Het ontstaan van strategieën

Veel mensen leggen de verantwoordelijkheid voor wat ze van hun leven maken bij degenen bij wie zij opgroeiden, hier verder hun ‘moeder’ genoemd. Ze zijn zich niet bewust van het feit dat zij zelf als kind, als puber en als volwassene degenen waren die besloten iets wel of niet te doen, iets wel of niet geheim te houden. Zij leggen de verantwoordelijkheid voor hun besluiten bij hun moeder. Het kind moest dit wel doen, “want de moeder was zus-en-zo en anders was er dit of dat gebeurd”. Zo ontwikkelt het kind op heel jonge leeftijd verschillende strategieën om te proberen te krijgen wat het wil hebben, waar het behoefte aan heeft en wat het nodig heeft. Het probeert zich te beschermen tegen wat samengevat ‘pijn’ genoemd kan worden. De strategie zegt, ‘als dit, dan dat’. Het jonge kind kopieert als vanzelf de strategieën die het de moeder en de omgeving ziet hanteren. In Nederland zijn een paar daarvan, ‘wie goed doet, goed ontmoet’, ‘doen wat ze van me verwachten, dan houden ze van me’. De strategieën blijken vaak sterk cultuurgebonden te zijn.

Omdat het jonge kind voor zijn overleven afhankelijk is van de zorg van de moeder, moet het zich zo gedragen dat de moeder dat blijft doen. Er ontwikkelt zich daartoe een klein *strategie* in het kind. Dit strategie kijkt naar wat hij ziet (lees: interpreteert) dat de moeder nodig heeft en vertelt het kind hoe het zich wel en niet moet gedragen. Zo kan het kind bijvoorbeeld, als het ziet dat de moeder het rot vindt als het een wondje heeft, de strategie ontwikkelen niet aan de moeder te laten merken als het zoiets heeft. Het kind heeft dan het ‘rot vinden’ van de moeder als afkeuring geïnterpreteerd. Misschien was het wel iets heel anders...

Elk kind ontwikkelt zodoende strategieën om meer te krijgen van wat het wil en minder van wat het niet wil. De strategie kan bedoeld zijn om zich veiliger te voelen, meer aandacht te krijgen, zich belangrijker te voelen, meer macht te krijgen; zo laat de strategie het kind bijvoorbeeld concurreren met de moeder om zich welkom te weten, het gevoel te krijgen goed genoeg te zijn, het waard te zijn, et ce-

tera. Om een goede uitvoerder van deze strategie te worden, moet het kind rotsvast in de interpretatie van de strategie geloven. Net als een ‘goede’ soldaat onomstotelijk moet geloven in de juistheid van de strategie van zijn commandant en in de noodzaak van de oorlog. De premisse, de invulling, de inschatting die gemaakt werd en op grond waarvan de strategie is opgebouwd is het uitgangspunt. Aan dat uitgangspunt mag niet getornd worden. Het is De Waarheid. De strategie was ‘absoluut noodzakelijk’, het kon niet anders, de omstandigheden dwongen daartoe. Het besef dat het uitgangspunt gebaseerd is op een aanname, op een interpretatie dient niet te gaan dagen. Het ter discussie stellen van het uitgangspunt dient vermeden te worden. Dat is levensgevaarlijk. Het hele bouwsel – het zelfbeeld van het kind en zijn beeld van de werkelijkheid – zou dan wellicht instorten... ‘Wie niet vóór mij is – lees voor mijn interpretatie van de werkelijkheid – is tegen mij.’

### Levensbepalende strategieën

De meeste mensen houden hun interpretatie van hoe de moeder is dan ook levenslang in stand. Zij zetten de strategieën die zij in wisselwerking met hun moeder ontwikkeld hebben voort in hun latere relaties, in die met hun partners, met hun kinderen en met hun collega’s. Zij gaan ervan uit dat ze, wat ze doen, doen omdat het niet anders kan. ‘Het moet wel zo, het is nou eenmaal zo.’ Ze zijn vergeten dat ze al heel lang geleden een inschatting hebben gemaakt, dat ze bezig zijn een strategie te volgen gebaseerd op die inschatting. Ze beseffen amper of helemaal niet dat wat ze van de ander krijgen – of missen – het directe gevolg is van hun eigen strategische gedrag en dat het meeste wat ze ooit van die ander kunnen ontvangen iets is waarvan ze innerlijk weten dat ze het door middel van het inzetten van strategie verdienen hebben. Dat het nooit als een ware gift zal voelen, hoogstens als een mooi rendement. ‘Verdien-liefde’ is het maximale rendement van strategie.

Diep van binnen verlangen ze naar ‘echte’, naar on-

voorwaardelijke liefde, naar gratis liefde, naar 'zich-zelf' kunnen zijn, naar welkom zijn zoals ze zijn, naar liefde waar ze niet strategisch hun best voor hoeven te doen. Maar ze kunnen niet geloven dat iemand 'zomaar' van ze kan houden. Ze moesten immers altijd al zus-en-zo zijn om te krijgen wat ze wilden?! Als iemand zegt, 'ik hou van je om wie je bent', gaan ze dat testen. Vaak gaan ze door met testen totdat ze bewezen hebben dat het niet waar is... totdat de ander afknapt. Dan volgt het, 'zie je wel, je hield niet echt van me'. Het is een diep-tragische vicieuze cirkel.

Hoe onveiliger het kind was of zich (op grond van zijn interpretatie) achtte, hoe onwrikbaarder (en onbewuster) is de strateeg. En hoe onwrikbaarder en slimmer de strateeg, hoe moeilijker hij te ontmaskeren is. De strateeg maakt dat het kind, dat nu een volwassene is – een volwassene die zich nog steeds zo voelt als toen hij kind was – *zijn centrum in de ander plaatst*. De strategie geeft de ander – die vaak zelf in eenzelfde schuitje zit – daarmee onbedoeld de macht over het wel en wee van het behoeftige innerlijke kind dat hij bedoelt te beschermen, terwijl die ander hoogstens af en toe aan die behoeften kan voldoen. Als die ander de moeder is, blijft het kind – de volwassene – zich emotioneel afhankelijk voelen van de moeder. Als het iemand is die in aanmerking zou kunnen komen de rol van lichtend voorbeeld, partner, leraar, therapeut, geroe te vervullen, worden veel mensen daar 'verliefd op'. Zij kunnen dan niet zonder die ander, bewonderen hem, stellen hem op een voetstuk en richten zich zodanig op hun relatie met die ander, dat zij die ander verantwoordelijk maken voor het wel en wee van hun innerlijke behoeftige kind.

Het 'kind' is pas waarlijk volwassen als het zijn strategieën doorzien, ontmanteld en getransformeerd heeft. Dit gebeurt pas als het 'kind' zijn onzeker-zijn, zijn hulpeloos-zijn en zijn kwetsbaar-zijn aanvaardt en onvoorwaardelijk liefheeft, als het zichzelf niet meer veroordeelt, als het zijn eigen capaciteit tot onvoorwaardelijk liefhebben terugvindt. Veel mensen bereiken deze 'volwassenheid' hun

hele leven niet en nemen het gevoel tekort te schieten en/of tekort te komen mee in hun graf. Wie weet om het 'ooit in een ander leven' nog eens anders te proberen.

### **Ontmantelen van strategieën: volwassen worden**

Het proces van het doorzien, ontmaskeren en transformeren van alle strategieën maakt de weg vrij naar het 'innerlijke behoeftige, onbevongen kind' dat door de strateeg beschermd werd tegen de pijn van het zich 'afgescheiden' voelen. Afgescheiden, omdat het vanaf de geboorte 'in een eigen, afgescheiden lichaam zit', omdat de moeder niet continu aanwezig is, omdat het dit gevoel onbewust overgenomen heeft van de moeder, 'geïnternaliseerd' heeft (vergelijk Miller, A (1981) *Het drama van het begaafde kind*). Samengevat, omdat het zich niet bij voortduring veilig opgenomen voelt in iets dat het volledig vertrouwt, in iets dat je kunt noemen 'Onvoorwaardelijke Liefde'.

Als de persoon dit behoeftige kind in zichzelf onder de stoel van de strateeg terugvindt, kan hij toestaan dat het welkom geheten wordt en dat het zijn ontreddering voelt en uit. De persoon bereikt dit doordat hij nu zelf in de noodzakelijke veiligheid, liefde en de juiste omstandigheden voorziet.

De ervaring leert dat het behoeftige kind, als het zo toegelaten wordt, na een tijdje tot rust komt. Deze 'rust' wordt ervaren als een bijzonder soort rust, de rust van het totaal geaccepteerd zijn; het is een gevoel dat nog niet vaak ervaren werd en dat desondanks op een diep niveau bekend voelt. Misschien is het verloren geraakt bij het 'incarneren'? Hoe dan ook, het gevoel, de gewaarwording, wordt wel verwoord als het terugkeren in de schoot van een Onvoorwaardelijk Liefhebbende Oermoeder, opgenomen zijn in de Oceaan, welkom zijn bij God, thuiskomen in het Grote Zelf, enzovoort.

Terugkijkend op wat er plaatsvond in dit proces, wordt dan herkend dat deze gewaarwording van Totale Acceptatie, van Onvoorwaardelijke Liefde, van Een-Zijn steeds in de weg gezeten werd door de



strategie die probeerde te beschermen tegen pijn, die probeerde liefde en harmonie voor elkaar te boksen. En dat is net zo ondoenlijk als proberen spontaniteit te forceren.

### **Ontmantelen van oude strategieën door Voice Dialogue**

De strategie ontwikkelt zich omdat het kind zich zonder de continue aanwezigheid van de moeder noodzakelijkerwijs op een dag onbeschermd en onveilig gaat voelen. Hij is nodig om zoveel mogelijk bescherming en liefde te verwerven. Een van zijn methoden is de moeder te gaan ‘helpen en beschermen’. Hij beschermt en helpt de moeder om het kind te helpen en te beschermen. Hij schetst het beeld dat hij dit uit altruïsme doet, voor de moeder, voor de ander. Hij ‘vergeet’ dat hij dit doet voor de persoon waar hij deel van uitmaakt, namelijk om hem te helpen krijgen waar hij behoefte aan heeft.

Als de persoon zich hiervan niet bewust wordt, blijft hij in de overtuiging hangen dat hij het allemaal voor de ander doet. Hij blijft zich dan ook het slachtoffer voelen van zijn moeder, van de ander. Hij blijft de moeder, de ander, de macht (schuld, verantwoordelijkheid) geven over zijn eigen leven. Doorziet hij de strategie wel en is hij bereid de pijn van het zich afgescheiden voelen te doorvoelen, dan komt hij in de rust terecht waarin hij zich gewaar wordt dat hij nooit afgescheiden was. Met de Voice Dialogue-methode kan dit alles aan het licht gebracht worden en kan het proces zich als volgt ontwikkelen:

De persoon zegt dat hij de ouder moet beschermen omdat de ouder zus-en-zo is. Het deel van de persoon dat dit zegt wordt door de facilitator ‘apart genomen’. Tijdens deze ontmoeting wordt de strategie zich ervan bewust dat hij dit eigenlijk doet om het behoeftige innerlijke kind van de persoon van wie hij deel uitmaakt te beschermen tegen pijn. De strategie geeft toe dat hij niet weet hoe zijn strategie voor dit behoeftige kind uitpakt. Hij staat toe dat het behoeftige kind te voorschijn komt. De facilitator

neemt nu het behoeftige kind apart. Het behoeftige kind vertelt en uit wat het al die tijd gevoeld heeft. Het behoeftige kind vraagt om waar het behoefte aan heeft, namelijk aan Onvoorwaardelijke Liefde, aan Totale Acceptatie. Door daar vanuit een staat van ontvankelijkheid om te vragen – in plaats van te proberen het door middel van een strategie af te dwingen zoals de strategie steeds deed – is er nu de mogelijkheid van de gewaarwording van het samensmelten met Onvoorwaardelijke Liefde. De gewaarwording van het Onafgescheiden Zijn. Terug in de ‘middenpositie’, als de eenheid waarbinnen de verschillende delen te onderscheiden waren, weet de persoon zich Een.

### **Conclusie**

Voice Dialogue kent vele toepassingen. Eén daarvan, het omgaan met de gezondheid, is hierboven besproken. Wat uit de voorbeelden naar voren springt is dat de antwoorden op de vragen en de oplossingen van de problemen van de cliënt steeds al als kiem aanwezig waren in de cliënt. Het werk van de Voice Dialogue facilitator is erin gelegen deze antwoorden en oplossingen in de cliënt naar de oppervlakte te halen.

Juist omdat de cliënt geen idee heeft wat de door de facilitator aangesproken subpersonen te melden zouden kunnen hebben, staat hij open voor wat er in de ontmoeting in het moment *in hem opkomt*. De cliënt had het niet kunnen bedenken. Omdat dat zo is, wordt het verstand, de ratio, vrij gemakkelijk buiten spel gezet en kan de cliënt uit andere onvermoede bronnen putten.

Net als bij de methode die ‘Familie Opstellingen’ genoemd wordt en waarin mensen, zonder enige informatie vooraf, ingezet worden om hen volstrekt onbekende personen te ‘spelen’, is datgene wat zij als die persoon laten zien vaak verrassend kloppend.

Voice Dialogue kan voor elke vraagstelling toegepast worden. Of het nu gaat over levensbeschouwelijke vraagstukken, studiekeuze, een relatie, loopbaan-problemen, het kiezen van de juiste auto, het

afkomen van het roken, het doorzien van het voordeel van een kwaal, enzovoort.

### Literatuurlijst

- Dyak, M (1999) *The VD Facilitator's Handbook, Part 1*, LIFE Energy Press
- Miller, A (1981) *Het drama van het begaafde kind*, Unieboek
- Stamboliev, R (1993) *De energetica van Voice Dialogue*, Mesa Verde, Amsterdam
- Stone, H & S (1986) *Thuiskomen in jezelf – handboek voor voice dialogue*, De Zaak, Groningen
- Stone, H & S (1987) *Thuiskomen bij elkaar*, Mesa Verde, Amsterdam
- Stone, H & S (1998) *You don't have to write a book*, Delos
- Stone, H & S (2000) *Partnering. Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen*, De Zaak, Groningen
- Stone, H & S (2002) *De innerlijke criticus ontmaskerd*, De Zaak, Groningen
- Stone, H (1985) *Embracing Heaven and Earth*, Devorss & Co
- Stone, S (1998) *De Innerlijke Patriarch*, De Zaak, Groningen
- [www.voicedialogue.org](http://www.voicedialogue.org)

**> Samenvatting**Voice Dialogue

Het artikel gaat over de Voice Dialogue-methode, een gesprekstechniek waarmee al dan niet bewuste opvattingen, besluiten en oorspronkelijke delen van een persoon aan het licht gebracht kunnen worden. Door middel van het aan het licht brengen van deze delen van de persoon, worden ook de uitwerkingen die deze delen hebben op de levenskwaliteit van de persoon zichtbaar en ervaarbaar gemaakt.

Hierdoor kan de persoon gemakkelijk verschuivingen aanbrengen in zijn tot dan toe als vaststaand en onveranderlijk geachte zelfbeeld.

Als het zelfbeeld van de persoon verandert, verandert daarmee de kwaliteit van zijn leven.

In dit artikel wordt met name ingegaan op de overtuigingen die invloed hebben op de gezondheid van de cliënt.

**> Summary**Voice Dialogue

The article describes the Voice Dialogue technique, a therapeutic method which brings to light which decisions, convictions and original parts are present and decisive in a person.

By bringing these 'parts', 'sub-personalities', to the surface, the results of these existing parts on the quality of life become conscious for and are being

experienced by the person.

This helps the person in making changes in his until then often supposedly rock solid self image, by which the quality of his life will be enhanced.

In this article the emphasis lies in bringing to light the convictions that influence the person's health.

**Auteur**

Lietje Perizonius werkt met onder andere de Voice Dialogue-methode. Zij is oprichter (1988) van Arc-en-Ciel, School voor Zelfkennis, gevestigd in Abcoude. Sinds 1992 verzorgt zij een Voice Dialogue Facilitator Opleiding. Ook werkt zij individueel, met stellen en met groepen, in de vorm van individuele leergangen, coaching-gesprekken, supervisie, individuele therapeutische consulten en relatie-therapie.

[www.voicedialogue.nl](http://www.voicedialogue.nl)