

# ‘Thuiskomen in jezelf’

**Hal Stone en Sidra Winkelman**

*Subtitel: Onze Dromen en Innerlijke Stemmen.*

*ISBN 90-71298-01-9 (1986)*

## **Inleiding:**

Dit boek wordt beschouwd als het handboek voor Voice Dialogue (VD) methode. Het proces van VD houdt in: kennismaken en werken met je verschillende ikken. Waar komt VD van-daan? VD, ontwikkelt door de psychologen Hal Stone en Sidra Winkelman is een samensmelting van een aantal andere systemen: Gestalt, Jung, transactionele analyse, psychosynthese en psychodrama (Pd). Het bewustzijnsniveau komt uit de esoterische leer over ‘het getuige zijn’, bijvoorbeeld: Gurdjieff’s Vierde Weg.

Van essentieniveau naar persoonlijkheidsontwikkeling  
Een baby komt op de wereld met zijn eigen genetische patroon dat zijn uiterlijk bepaalt en met een specifieke kwaliteit van ‘zijn’ die helemaal van hemzelf is. We noemen deze unieke kwaliteit van zijn het ‘essentieniveau’ van het individu. Op dit essentieniveau is de baby volkomen kwetsbaar; afhankelijk van de volwassen wereld voor zijn overleven. De baby heeft ook de mogelijkheden om elke ik of elk energiepatroon te ontwikkelen die we ons maar kunnen voorstellen; het totaal hiervan zal de unieke persoon vormen die we binnenkort zullen leren kennen. Dit is het begin van de bewapening van zijn kwetsbare situatie en van zijn persoonlijkheidsontwikkeling. Het is opmerkelijk dat onze persoonlijkheid eigenlijk bestaat uit een systeem van subpersoonlijkheden dat ons weghaalt van ons essentieniveau, terwijl het ons tegelijkertijd in staat stelt controle en dus macht uit te oefenen op de buitenwereld. De ‘ik’ van zo even wordt in VD met ‘Beschermer/

Beheerser’ aangeduid. Voor het overgrote deel van ons is de energie van deze Beschermer/  
Beheerser de stuwende kracht van onze persoonlijkheid. Het is wat veel mensen beschouwen als hun Ego.

Het proces van bewustwording. Omdat we een samenstelling zijn van meerdere ‘ikken’ cq. subpersoonlijkheden is het zaak die te leren kennen en (misschien wel belangrijker) hoe ze in ons werkzaam zijn. Deze ontdekkingsreis is het bewustwordingsproces.

Het bewustwordingsproces beweegt zich op drie verschillende niveaus. Het eerste niveau: het Gewaarzijn. Het tweede niveau is het ervaren van de verschillende delen, subpersoonlijkheden of energiepatronen. (De term energiepatroon verwijst ook naar die delen die genetisch bepaald zijn; Jung’s archetypen). Het derde niveau is het niveau van het Ego.

Gewaarzijn is het vermogen het leven in al zijn aspecten te ervaren, zonder een mening of een oordeel uit te spreken over de energiepatronen die je waarneemt. Het is noch rationeel noch, aan de andere kant, emotioneel geladen. Dit m.a.w. ‘getuige zijn’ is eenvoudig een referentiepunt van waaruit alles objectief gekeken wordt. Het Ego is de uitvoerende macht van de Psyche en maakt de keuze op grond van zijn ontvangen informatie zowel van het niveau van Gewaarzijn, als van de verschillende energiepatronen. Verder identificeert het Ego zich meer

of minder met de verschillende energiepatronen, zodat het totaal een tamelijk unieke samenstelling daarvan is. Dat maakt mensen ook zo verschillend.

Er bestaat een groot misverstand. Veel mensen denken dat zij het zijn die 'bewust' hun keuzes maken. Het tegendeel is meestal het geval. De meeste van ons worden min of meer 'geleefd' door de energiepatronen waarmee we ons identificeren of die we verstoten hebben. En zelfs als je je openstelt voor dat bewustwordingsproces zullen zich 'verleidelijke' situaties voor doen waarvoor je bezwijkt. Er is een veelheid aan energiepatronen zowel in ons als buiten ons. Ze kunnen nauwelijks onderscheiden worden, want de patronen in ons bepalen in sterke mate ons kijken op de patronen buiten ons.

Terug naar de archetypen (binnen de Griekse mythologie). De god of godin die je links laat liggen, zal zich vroeger of later tegen je keren. Daarom is het handig om aan alle goden aandacht te besteden. Zo is het ook met de verschillende 'ikken'.

Waar het om gaat is de vraag of er een Bewust Ego aanwezig is dat, gescheiden van het archetype, in staat is onafhankelijke beslissingen te nemen.

De taak van het proces van bewustwording in relatie tot VD is: je bewust te worden van die delen met welke ervan we ons identificeren, en welke verstoten of gewoon onbewust zijn.

### **Basiscomponenten van Voice Dialogue:**

1. VD biedt direct toegang tot de subpersoonlijkheden en archetypen. Iedere subpersoonlijkheid wordt rechtstreeks aangesproken;

2. VD scheidt op definitieve wijze het Ego van de Beschermers/Beheersers en de dominante subpersoonlijkheden die daarmee samenwerken;
3. VD brengt bewustzijn in het systeem. De subpersoonlijkheid 'ervaart'; het Ego coördineert en voert uit; het Bewustzijn is getuige.

Subpersoonlijkheden zijn de energiesystemen die het leven ervaren. VD stelt ons in staat ze te 'objectiveren', ze te herkennen, een naam te geven, te begrijpen en creatief met ze te werken. Gebruik van VD maakt ons en anderen meer bewust van de rollen die deze subpersoonlijkheden spelen.

### **Richtlijnen voor het gebruik van Voice Dialogue:**

1. Identificatie van de subpersoonlijkheden;
2. Fysieke scheiding van subpersoonlijkheden; opnieuw ergens anders gaan zitten
3. Het begeleiden (praten met) van de subpersoonlijkheden;
4. Het scheiden van de subpersoonlijkheid van het bewuste ego, Door iedere stem aan te moedigen over de betrokkenen te spreken als over een afzonderlijke entiteit;
5. Niet oordelen over dat wat een subpersoonlijkheid zegt; Een van de moeilijkste terreinen om geen oordeel over uit te spreken is het conflict tussen de energie van de Beschermers/Beheersers aan de ene kant, en de energie aan Vrijheid/ Expressie aan de andere kant. Bij VD is het belangrijk beide kanten te eerbiedigen;
6. Ontspan je en neem de tijd;
7. Observeren van wijzigingen in energiepatronen.

- Iedere subpersoonlijkheid is een afzonderlijk energiepatroon. Ieder heeft een eigen ezihtsuitdrukking, houding, stembuigingen; ieder schept een nieuwe serie energietrillingen in zijn omgeving. Maak de betrokkene attent op de veranderingen die optreden wanneer andere subpersoonlijkheden het overnemen;
8. Bewust zijn van je verantwoordelijkheid.  
VD brengt de betrokkene in een andere staat van bewustzijn. Het bewuste ego en de Beschermer/Beheerser worden tijdelijk opzij gezet terwijl andere energiepatronen de kans krijgen zich volledig te uiten.
  9. VD is geen vervanger voor persoonlijke reacties.
  10. Het is aan te bevelen om een VD sessie per geluidsband of video op te nemen.

#### **De verstoten ikken:**

Een groot deel van de spanningen in ons leven komt van onze verstoten 'ikken' en van het feit dat we die steeds blijven aantrekken in onze relaties. We blijven lijden terwijl hetzelfde patroon zich steeds weer herhaalt. Welke energie we ook verstoten, het leven geeft ons die energie in dezelfde vorm weer terug. Voor wat meer uitvoerige behandeling betreffende de verstoten ikken verwijs ik graag naar een ander boek over VD van dezelfde auteurs: 'Thuiskomen bij elkaar'.

Verstoten ikken kosten een hoop energie. Iedere verstoten ik kost een zekere mate van energie om die verstoten ik onbewust te houden. Een te groot of te sterk systeem van verstoten ikken betekent dat de psycho-fysieke accu te snel leegraakt en dat uiteindelijk het hele systeem uitgeput raakt. Dit kan in het uiterste

geval leiden tot een ernstige inzinking op lichamelijk en/of geestelijk terrein. VD probeert een bewust ego te bewerkstelligen dat aan de ene kant in verbinding staat met de energie van de hoofdikken en aan de andere kant met de kwetsbaarheid, de speelsheid en de magie (van het Kind). Wanneer de kwetsbaarheid wordt verstoten, dan identificeren we ons met dat wat blijft, namelijk met die subpersoonlijkheid die op dat moment, gegeven die specifieke situatie, de hoofdrol inneemt.

#### **De hoofdikken; met als belangrijkste de Beschermer/Beheerser:**

Deze is enigszins vergelijkbaar met het 'superego' van Freud of de 'ouder' uit de transnationale analyse. Het is deze Beschermer/Beheerser die ervoor zorgt dat de verstoten ikken verstoten blijven. In het proces van VD is het werken met de Beschermer/Beheerser zeer belangrijk; hij vormt namelijk de basisenergie die de mens beschermt. Een van de eerste stappen die binnen het werken met VD moeten worden genomen is het ontdekken van de wensen en verlangens van het Beschermer/Beheerser patroon.

Wanneer je met een energiepatroon aan het werk bent en je voelt dat de betrokkene zich terug trekt, is het meestal de Beschermer/Beheerser die reageert op het werk.

Verder kennen we dan zogenaamde hoofdikken: de Drammer, de Criticus, de Perfectionist, de Behager. Deze ikken werken en staan niet altijd op zichzelf. Zo kunnen de Behager en de Perfectionist zeer nauw samenwerken met het duo Drammer/Criticus.

#### **Het Innerlijke Kind.**

Het Innerlijke Kind wordt nooit volwassen. Er zijn drie aspecten van het Kind die van belang zijn:

- a. Het Kwetsbare Kind staat voor gevoelens en angst. Zijn/haar gevoelens zijn snel gekwetst.
- b. Het Speelse Kind is speels; als begeleider makkelijker te traceren dan a.
- c. Het Magische Kind; als broer van het Speelse kind, met verbeelding en fantasie.

Wanneer je als begeleider met die Kinderen werkt, moeten we leren hoe te 'zijn' samen met hen; anders treden ze niet op de voorgrond. Vandaar kun je een eerste contact leggen door te vragen naar dat deel dat wegrenst van mensen of zich verborgen houdt.

*Wanneer we afstand nemen van de Beschermers/Beheersers en ons bewust worden van ons Innerlijke Kind wordt ons bewuste ik langzamerhand de ouder voor het Innerlijke Kind.*

### **Invloed van VD op de begeleider:**

Het werken met VD als begeleider maakt dat je geleidelijker aan meer opmerkzaam wordt in het ontdekken van de verschillende subpersoonlijkheden bij de betrokkenen maar ook bij achtergebleven of gremde subpersoonlijkheden van onszelf. Zo kunnen we bijvoorbeeld ons eigen Magische Kind versterken door het Magische Kind in anderen te begeleiden.

Zonder een band met deze patronen in onszelf, kun je als begeleider bij VD niet in staat zijn toegang te krijgen tot de diepste en belangrijkste gevoelens en pijn van betrokkenen.

### **Tot slot:**

Subpersoonlijkheden vertegenwoordigen tegengestelden in het continuüm macht/ kwetsbaarheid. Je zou de machtige kant de 'Ouder' kant kunnen noemen en de kwetsbare kant

de 'Kind' kant. In ons bewegen deze energieën zich voortdurend. Deze energiestroom tussen kracht en kwetsbaarheid is voortdurend in ons in beweging. We kunnen die stroom niet stoppen omdat het een archetypisch proces is.

Deze energiepatronen (vader/moeder/zoon/dochter) in onszelf tref je ook aan in relatie tot anderen.

Door de plaats van macht in te nemen kan bijvoorbeeld een man iemand volkomen domineren, en vanaf de plaats van de negatieve vader de zeurende angst van zijn innerlijke Kwetsbare Kind volledig uitwist. Wanneer de macht-energie een uitweg vindt via de Zoon-kant van iemand, krijgen we een dwarse, Opstandige Zoon met een groot probleem met betrekking tot autoriteit.

Het gebrek aan gewaarzijn van je eigen kwetsbaarheid is de belangrijkste factor in veel van de banden tussen mensen. Wanneer we onze gekwetstheid, onze pijn, onze angst niet kennen, rennen we onbewust naar onze macht-kant om ons beter te voelen.

Een bewust ego geeft ons de mogelijkheid om enkele keuzen te maken over of we op deze manier gebonden willen worden. Bewustzijn betekent in relatie tot VD dat we de energiepatronen ervaren, toegang hebben tot een niveau van gewaarzijn en in staat zijn om, naarmate de tijd vordert, steeds meer gebruik te maken van een bewust ego.

### **Eigen beleving:**

Zeker in vergelijking met mijn oudere broer en zus, was ik opstandig; ja, zelfs tegen het anarchistische aan.

Een sterke aversie tegen alles wat een zekere autoriteit vertegenwoordigde maakte mij in VD-opzicht de *Opstandige Zoon*. Tot op de dag van

vandaag heb ik moeite (zij het een stuk minder) met mijn houding t.o.v. wat voor autoriteit staat: gezag en macht. Als kind heb ik nooit interesse gehad voor bijvoorbeeld strips of andere typische kinder fantasie dingen. Toen ik eenmaal zelf had afgestemd op de behoefte van mijn *Innerlijke Kind* kreeg ik interesse voor kinderprogramma's. Zo kijk ik regelmatig naar Kloontje het Mensenkind en kan ik spontaan meedoen met de wortelendans van Sap de Aardwortel. (dagelijks op SBS6 van 7.05 – 7.20 uur)

### **Voice Dialogue in relatie tot psychodrama (Pd):**

De opmerking in de inleiding m.b.t. Pd suggereert dat elementen van Pd in VD terug te vinden zijn. Welnu, als je naar de richtlijnen kijkt valt op dat daar punten worden genoemd die ook van toepassing zijn in Pd. Ik denk daarbij aan therapeutische vaardigheden, zoals het niet oordelen, observeren, etc. Ook ervaring met het gebruik van de lege stoel maakt het werken met VD toegankelijker.

Andere aspecten m.b.t. Pd:

- Inzicht in de theorie van de 'verstoten ikken' en 'bindingspatronen' (van welke laatste ook veelvuldig gebruikt wordt gemaakt binnen VD) komt je ten goede bij het gebruik van Pd in therapeutische setting als het gaat om bijvoorbeeld relatieproblematiek;
- kwetsbaarheid speelt een sleutelrol in de vorming van subpersoonlijkheden. Spontaan handelen -waar psychodrama voornamelijk op gebaseerd is- brengt je in contact met deze kwetsbaarheid.
- een van de doelen van Pd is om de aspecten van 'overdracht' van een

relatie te minimaliseren. Tele omschrijft de gevoelsstroom tussen mensen d.m.v. oorspronkelijke hier-en-nu uitwisselingen of ontmoetingen. In tegenstelling tot empathie is 'tele' een tweerichtingsproces. Ervaring met 'tele' vergemakkelijkt het in contact komen met 'Kinderen' (in de betekenis van Voice Dialogue);

- Praten met subpersoonlijkheden is een verkenning die overeenkomsten vertoont met Pd technieken om de uitdrukking van emoties te bevorderen, zoals het gebruik van terzijdes.

*Auteur: Maarten de Jager: 2<sup>e</sup> jaars  
Basisopleiding School voor Psychodrama  
(maart 2000)*