

SUCCESDOORBALANS

voice dialogue in het kort

Altijd gedacht dat jijzelf in je leven 'aan het roer' staat? Voice Dialogue werpt daar een ander licht op.

Deze benadering gaat er van uit dat je als persoon niet uit één maar uit vele 'ikken' bestaat. Deze '**subpersonen**' staan allemaal anders in het leven, hebben op hun eigen manier het beste met je voor en zijn daarbij overtuigd van hun gelijk. Samen vormen ze een **innerlijk krachtenveld** dat altijd actief, meestal onbewust, met je meegaat. Ze beïnvloeden je gedrag, je besluiten, je voor- en afkeuren in allerlei dagelijkse situaties. Om er eens een paar te noemen: de perfectionist, de wereldverbeteraar, het verlegen kind, de succesvolle, de pleaser, de clown, de flierefluiter, de optimist, de harde werker... er zijn er legio te bedenken.

Een bus vol

Vaak wordt de metafoor van de bus ter illustratie gebruikt. Jij (het Handelend Ik) zit achter het stuur met pal naast je een aantal subpersonen, die klaar staan om direct het stuur van je over te nemen, wanneer zij denken dat je daarmee op dat moment of in die situatie bent gebaat. Noem ze je 'bodyguards': de subpersonen die altijd primair aanwezig zijn, als een soort tweede huid. Je weet eigenlijk niet beter dan dat ze er vaak zijn of dat jij 'zo bent'. Verderop in de bus zitten subpersonen die je nog niet kent of die nog niet sterk ontwikkeld zijn. In de achterbak, weggestopt onder de laadklep, zitten de delen van jezelf die jij (of door anderen) zijn afgewezen, waar verdriet of pijn bij komt kijken en die je niet meer wilt ervaren. Het zijn vaak de kanten in anderen waaraan jijzelf een hekel hebt of niet kunt waarderen. Deze sub's leggen zich daar alleen niet bij neer en blijven zich roeren. Het kost energie om ze diep weggestopt te houden, alsof je een bal onder water blijft drukken en de andere kant op kijkt.

Ieder mens heeft zijn eigen bus-samenstelling. Dat betekent dat we in élk contact met elkaar te maken hebben met elkaars subpersonen. Deze kunnen elkaar versterken, niet herkennen of elkaars tegenpolen zijn. Neem nu eens, met deze informatie, een doorsnee-vergadering in gedachten...

Van het Handelend Ik naar het Bewuste Ik

Voice Dialogue helpt jouw 'ik' ontwikkelen die boven dit innerlijk krachtenveld uitstijgt, **het Bewuste Ik**. Door je in contact te brengen met je bekende delen, je minder bekende of zelfs verstoten delen, wordt je je bewust van hun aanwezigheid, hun meerwaarde/ intenties en invloed op jou. Hoe meer je dit proces gaat doorzien (zonder oordeel), des te sterker je Bewuste Ik wordt en hoe meer je werkelijk vrij wordt in je eigen handelen en beslissingen.



SUCCESDOORBALANS

Voice Dialogue ervaren

Een Voice Dialogue-sessie wordt in de regel begeleid door een opgeleid procesbegeleider (facilitator), die je zorgvuldig helpt in contact te komen met verschillende subpersonen. Mensen zijn na een sessie vaak verbaasd over de concreetheid, heldere inzichten en energie die naar voren zijn gekomen: 'ik had niet verwacht dat ik dit allemaal in me had en dat ik er zo dichtbij kon komen.'

Literatuur:

Brugman, Budde en Collewijn, *Ik (k)en mijn ikken*, Uitgeverij Thema, 2010
Stone, Hal & Sidra (2006 nieuwe uitgave) *Thuiskomen in jezelf*
Stone, Hal & Sidra (2000) *Van elkaar houden zonder elkaar te verliezen*
Stone, Hal & Sidra (1998) *Thuiskomen bij elkaar*
Stone, Hal & Sidra (1998) *De innerlijke patriarch*
Stone, Hal & Sidra (1993) *De innerlijke criticus ontmaskerd*
Stamboliev, Robert (1991) *De energetica van voice dialogue*