

Voice Dialogue: een ontmoeting

door: Jos Olgers

Inleidend

Een bewustzijnsmodel dat uitgaat van deelpersoonlijkheden is veel hypnotherapeuten niet vreemd. Meestal hebben ze op verschillende momenten in hun opleiding en training kennis gemaakt met therapieën die uitgaan van deelpersoonlijkheden. Ik denk aan de “ego staat therapie”, zoals Edelstien beschreef, “reframing” van Bandler en Grinder. Bovendien worden, bewust of onbewust, deelpersoonlijkheden gebruikt als instrument om te werken aan de nawerking van trauma’s. Nu hoor ik hypnotherapeuten vaak over Voice Dialogue praten als ware het een deelpersoonlijkheden-techniekje.

En dit is nu ontzettend jammer!

Voice Dialogue heeft namelijk ook hypnotherapeuten veel meer te bieden. Vandaar dit artikel, waarin ik in het eerste deel beschrijf wat Voice Dialogue nu eigenlijk is, en waar het van uitgaat. Maar ook dat Voice Dialogue een volwaardige methode is, die vaak op een wat andere manier werkt met deelpersoonlijkheden, dan de hypnotherapeut gewend is.

In deel twee ga ik in op die aspecten van Voice Dialogue die raakvlakken hebben met hypnose, trance en hypnotherapie. Ik denk dat juist op deze raakvlakken de hypnotherapeut veel met Voice Dialogue kan doen. Ik denk hierbij aan het wat minder therapeutisch bezig zijn met de delen, maar meer vertrouwen leren krijgen in de positieve individuele kennis en kracht van de delen.

Aspecten van Voice Dialogue zijn voor de hypnotherapeut goed te gebruiken in:

- de intake,
- het gesprek vooraf,
- de hypnotherapeutische sessie, en tenslotte als - attitude van de therapeut.

Voice Dialogue

Een ontdekkingsreis in onze innerlijke ruimte.

Een definitie

Voice Dialogue is een middel om elk deel van onszelf een stem te geven en eens uit te laten praten. Hierdoor krijgen we een steeds groter inzicht in die zaken die ons drijven, hetgeen leidt tot een groter en ruimer bewustzijn.

Niet meer en niet minder dus. De ervaringen die je met Voice Dialogue op kunt doen, kunnen zo diepgaand zijn, dat je een intense verrijking van jezelf kunt ervaren. Dit betekent dat Voice Dialogue niet op de eerste plaats een therapie is, maar een methode om tot een bewustzijn te komen, waarin ruimte is voor elk aspect van ons zijn. Voice Dialogue helpt zo een bewustzijns - transformatie op gang te brengen. Dit proces van verandering heeft dan ook een ontwikkeling tot een verder gaande persoonlijke groei tot gevolg. In Voice Dialogue komt enerzijds het werken aan problemen, en anderzijds de persoonlijke groei samen.

Het onbewuste

Voor een goed begrip van het denkkader waarbinnen Voice Dialogue zich beweegt, is een bespreking van het bewustzijnsmodel van Hal Stone een noodzaak. Hal Stone is overigens degene die samen met Sidra Winkelman Voice Dialogue ontwikkelde.

Definitie van bewustzijn (Hal Stone)¹. Definitie van bewustzijn (Hal Stone)¹. Definitie van bewustzijn (Hal Stone):

Er zijn drie niveaus van bewustzijn:

- het gewaar zijn (awareness),
- het ervaren van de delen die we zijn,
- het ontwikkelen van een ego, dat steeds meer “gewaar” is.

Awareness (gewaarszijn)

We kunnen waarnemen, wat er speelt in ons, zonder betrokken te zijn bij wat er gebeurt. Vanuit een zekere afstand zijn we getuige van de wereld in ons en buiten ons. Dit geeft de mogelijkheid om afstand te nemen van wat we denken en voelen, omdat het niet betrokken is bij wat er gebeurt, of wat ervan zal komen. Wanneer dit gewaarszijn bijvoorbeeld waarneemt dat je ergens door gekwetst bent, is het zich er alleen van bewust dat je gekwetst bent en er sprake is van pijn. Dit deel maakt zich er niet boos over, en vind je ook niet zielig. Het neemt alleen waar.

Deze staat is geen deelpersoon van je. Gewaarzijn is stilte.

Ervaren van de delen

Het ervaren van de delen, is leven. Is voelen wat je voelt. Dit is iets heel anders, dan wanneer je je boos voelt, en je hele ego boos is, zonder dat je ervaart dat er ook andere delen in je zijn. Je zakt in zijn geheel weg in de boosheid. Je ego en je deel boosheid zijn dan een geworden.

Aware ego (gewaar ego)

Het doel in Voice Dialogue is een ego te creëren, dat meer een gewaar ego (aware ego) wordt. Dit gebeurt als we meer delen ontmoeten. We ervaren dan ook in ons de tegenovergestelde delen. Zulke delen zullen je als je ze omarmt hebt, zodanig een deel van je worden, dat je over een groot innerlijk referentiekader gaat beschikken.

Het gevolg is, dat we steeds vaker de mogelijkheid krijgen keuzes te maken, omdat je sneller herkent wat er in je gebeurt, en meer gedragsmogelijkheden tot je beschikking hebt. Als het kwetsbare kind in je bang is, en dit niet weet, zal je misschien telkens een vermijdingsgedrag gaan vertonen. Dit zal al wat minder snel gebeuren, wanneer dit deel (en het ego) zich er wel van bewust zijn. In elk geval ontken je je angst niet, en loop je er niet meer automatisch voor weg. Het kan zijn dat je dan kwaad wordt, omdat iets gebeurt waardoor je je gekwetst voelt. Mocht je dan ook wat kracht in jezelf ontdekt hebben, dan kun je op zo'n moment kiezen of je wegloopt of je je teweest stelt. Bovendien druk je niet meer je angst weg. Je herkent je angst als iets dat aanwezig is.

Zo krijgen we steeds meer de beschikking over een gewaar ego, waarin vele tegengestelden verenigd zijn. Laten we even bij het voorgaande voorbeeld blijven. Wanneer je niet je angst wegdrukt, maar het er laat zijn, zal je onbewuste niet meer genoodzaakt zijn je juist deze angst als tegendeel in je dromen aan te bieden. Wanneer je onbewuste zich hier niet meer in je dromen mee bezig hoeft te houden, zul je anders gaan dromen. Je onbewuste kan dan als je "leraar" optreden.

Hieruit volgen twee functies van het onbewuste:

1. het brengen van een balans tussen de tegen-gestelde delen, en

2. het ontplooiën van innerlijke wijsheid.

Empowerment: een doel in Voice Dialogue

We komen kwetsbaar op de wereld, en worden na verloop van tijd krachtiger. Daarvoor betalen we als tol onze zachtheid en het kind in ons. Zij kunnen zichzelf niet beschermen. Om ons een plaats in onze wereld te veroveren leren we onszelf kracht aan, waardoor we steeds meer powerfull worden. We hebben de kracht om te knokken.

Powerfull kunnen reageren is heel belangrijk, toch is dit niet een doel in Voice Dialogue. In Voice Dialogue wordt gestreefd naar empowerment. Er is sprake van empowerment wanneer je hebt geleerd powerfull en kwetsbaar tegelijkertijd te zijn. Als je aangevallen voelt, bang bent, en je kracht niet kent, loop je misschien weg. Als je powerfull, krachtig, bent, sla je zonder te denken. terug. Wanneer je nu "gewaar" bent, dan heb je wat meer tijd om de situatie beter te bekijken. Je kunt dan bemerken, dat je naast je kracht ook nog andere mogelijkheden hebt. Je kunt afstand van de situatie nemen, en besluiten op jouw eigen, manier onverwacht te reageren.

Deelpersoonlijkheden

Op het ene moment van de dag zijn we boos, dan weer onzeker, gelukkig, of misschien wel verliefd. We zijn dan niet zomaar boos, onzeker, gelukkig of verliefd; maar we voelen ons ook zo. Zo gaan we zelfs anders denken, praten en doen. Je kunt zeggen, dat telkens een ander deel van je persoon zich manifesteert. Je bent niet steeds een ander, maar blijft jezelf. Zo is elk deel van je persoonlijkheid reëel. Elk deel heeft zijn eigen wil, emoties, bewustzijn en stem. Onze delen zijn even echt als wijzelf. Wij zijn namelijk een samenstelsel van onze delen. In Voice Dialogue neem je daarom altijd elk deel serieus als deel. Voice Dialogue is geen toneelspel.

We hebben allemaal dezelfde deelpersoonlijkheden, omdat ze uit energie zijn opgebouwd; maar wel in andere combinaties, waardoor we allemaal anders zijn.

De deelpersoonlijkheden hebben overeenkomsten met de archetypen van Jung. (Hal Stone heeft overigens ook een Jungeriaanse opleiding.) Er zijn verschillende soorten delen. We kunnen delen herkennen die we verdrongen hebben en we niet meer willen kennen, of juist

delen die heel sterk in ons aanwezig zijn en dan ook vaak de overhand hebben in ons voelen, denken en gedragen.

Ik besprak reeds, dat we op uiterste polen deelpersoonlijkheden kunnen ontdekken. Zo schuift ook het werken met deelpersoonlijkheden vaak tussen twee polen in ons. Vaak is er geen harmonie tussen deze polen. Iemand die snel geneigd is zich in het dagelijkse leven van zijn krachtige kant te laten zien, is vaak doodsbang voor de kwetsbaarheid in zich. Omgekeerd gebeurt dit overigens even gemakkelijk. Wanneer bijvoorbeeld na een tijd de nadruk gelegd is op de macht in ons, zal vaak uit zichzelf onze kwetsbaarheid opduiken.

Het kind in ons

Het kind is de kwetsbare in ons (en daarom veelvuldig weggedrukt), maar is ook de energie en scheppingsdrang in ons. Wanneer we dit kind meer in ons ego kunnen toelaten, zien we ook vaak een grotere scheppingsdrang in ons ontstaan.

Controleur / Beschermer

En van de belangrijkste delen die we in onszelf zullen ontmoeten, is wel de controleur. De controleur heeft een beschermende functie. Vooral wanneer iemand pas kort met Voice Dialogue bezig is, zal dit deel vaak opgeroepen worden, of uit zichzelf er door komen. Het is van groot belang om aandacht te schenken aan wat dit deel te zeggen heeft. De controleur heeft kennis van de zaken hij liever niet ziet gebeuren. Wanneer we hem laten spreken, kunnen we weten waarom we dingen niet durven of juist doen. Het is ons ego die dan kan beslissen of we al dan niet ergens aan willen werken.

Disowned Selves

De delen die we niet toelaten noemen we disowned selves. Wanneer er sprake is van haat, overdadige walging, of veroordeling, dan kan er sprake zijn van een disowned self. Vaak zorgt zulke niet toegelaten instinctieve energie voor klachten als hoofdpijn of erger. Stel je wilt werken aan zo'n disowned self. Neem nu bijvoorbeeld eens de killer in je. Hoe zou je dit kunnen aanpakken? Hoe vind je zo'n deel, en vooral hoe laat je hem opkomen uit jezelf? Je zou met een deel kunnen beginnen, waar je controleur mee akkoord kan gaan. Je zou bijvoor-

beeld eens kunnen beginnen met het stoute jongetje of meisje in je. Als je controleur dat toestaat, kun je weer een stapje verder.

De facilitator

Degene die een Voice Dialogue zitting begeleid wordt facilitator genoemd. De facilitator is degene die in gesprek treedt met de deelpersoonlijkheid van degene die werkt.

Wat doet een facilitator?

De facilitator helpt het deel waar aan gewerkt wordt, los te maken (of te houden) zolang hij bezig is. Hij kan dit doen door degene die werkt vanuit een bepaald gevoel te laten praten, zonder hem aandacht te laten schenken aan andere gedachten. De facilitator kan ook, als hij het deel in zichzelf herkent, dit bij zichzelf oproepen. Hiermee houdt hij de werker wat makkelijker in de energie die bij dat deel hoort.

Wat is faciliteren?

Wanneer je goed Voice Dialogue wilt doen als facilitator, is het vooral van groot belang, dat je zelf flink gewerkt hebt aan jezelf. Je zult dan in de ander die delen herkennen, die in je zelf ooit ontmoette. Dan ontstaat er een kennismaking tussen twee bekenden, die elkaar kennen en respecteren. Dan pas kan de facilitator optimaal functioneren, omdat hij vanuit zijn energie (zoiets als bij het deel behorende gevoel) het deel van de ander wil leren kennen en begrijpen. Hierdoor ontstaat voor degene die werkt de vrijheid om "te zijn". Te zijn in een deel dat er soms nooit kan zijn. Eigenlijk is het simpel: je praat gewoon met iemand (in welk deel hij ook is). Het is prettig als iemand je uit laat praten en uit laat denken. Vaak kom je dan uit jezelf al zo ver, dat je geen therapeutisch gekonkel nodig hebt. Een begrijpend oor van een maatje is al erg fijn. En dat maatje is nu juist die facilitator, die zelf zoveel "gewerkt" heeft, dat hij met je praat vanuit dat deel waar jij als werker in zit.

Het meest kenmerkende van het faciliteren, is dat de facilitator de deelpersoonlijkheden en hun energie volgt, in plaats van stuurt of leidt. Omdat Voice Dialogue bewustzijnswerk is, is het dus vooral de taak de delen er te laten zijn. Dan zal de werker zich bewust worden van de in zichzelf spelende delen. Het fijne is voor de facilitator die gewend is therapeut te zijn, dat eens niet gestuurd hoeft te worden. Je kunt je "therapeut"

dan een keer aan de kant zetten, omdat je uit eigen ervaring als werker, weet dat de ander er ook uitkomt (en vaak beter) als je de werker gewoon laat zijn wie en wat hij op dat moment is.

Hoe leerde ik faciliteren?

Als hypnotherapeut heb ik flink moeten afzien, om mij het faciliteren aan te leren. Na nogal wat ervaring met Voice Dialogue opgedaan te hebben, moet ik zeggen dat er een grote verandering in mijn houding plaats moest vinden alvorens ik daadwerkelijk de delen van de ander kon volgen. Ik stuitte namelijk op het feit dat ik mezelf geheel en al verantwoordelijk voelde voor het eindresultaat van de zitting. Uiteindelijk ben ik als hypnotherapeut altijd zeer gericht geweest op het resultaat. Mijn cliënten kwamen uiteindelijk om van hun klachten af te komen. Door dit verantwoordelijkheidsgevoel, zocht ik naar de beste oplossing, die ik vanuit mijn persoon, kennis en ervaring kon bieden. Het sturen, zat als het ware in mijn bloed. Omdat ik zo leidend bezig was, lukte het mij vaak amper gewoon te volgen. Wanneer een facilitator in eerste instantie het geduld op kan brengen te luisteren naar de afzonderlijke delen, dan zal hij bemerken welke hoeveelheid kennis en ervaring in zo'n deel besloten ligt. En hoe fijn zo'n deel het vaak vindt eens aandacht te krijgen, om zijn of haar zegje te doen.

Nu lijkt het wel paradoxaal, maar op het moment, dat ik "de therapeut in me" op vakantie kon sturen, werden de zittingen ingrijpender (en voor mij wanneer ik faciliteerde plezieriger!).

Faciliteert een hypnotherapeut?

Ik realiseer me dat een hypnotherapeut vaak communiceert vanuit een zekere afstand; overigens vaak met alle liefde voor de cliënt. Deze afstand is een afstand die bijna besloten ligt in de hypnotherapie. Dit komt omdat de hypnotherapeut veelal bepaalt wat er gebeurt, democratisch of autoritair. Soms gebruikt hij ericksoniaanse schijn-democratie. (Op welke stoel zou jij het liefst in trance willen gaan?). Ik weet dat er op dit gebied wel verschillen tussen hypnotherapeuten bestaan. Zo is de een rogeriaansachtig bezig terwijl de ander suggesties inslijpt. Maar toch, sturen blijft het... Ik hoop duidelijk te hebben gemaakt, waarom men in Voice Dialogue liever niet spreekt van een begeleider, maar van een facilitator.

Samenvattend, kan dan ook gesteld worden, dat een goed facilitator geen investering heeft in het resultaat, en de energie volgt van de delen.

Uit ervaring kan ik zeggen, dat de beste zittingen die zittingen zijn waarin werker en facilitator in een energiestroom samenwerken.

Wat is energiewerk?

Ik wil over, wat ik denk dat een van de belangrijkste dingen van Voice Dialogue is, toch kort zijn. Elke mens straalt in elke "staat van zijn" iets uit dat door een medemens opgevangen kan worden.

Laatst stond ik met mijn vrouw in een postkantoor waar bij ons in de buurt een kleuter flink aan het janken was. Ik ervaaarde in mezelf op dat moment behoorlijk sterk het verdriet van die kleuter. Toen ik mijn vrouw, die weinig ervaring heeft in Voice Dialogue, vroeg of ze die kleuter kon voelen, vertelde ze me dat ze zich ook verdrietig voelde.

Dit is nu het ervaren van energie van de ander. Wanneer je bezig bent met Voice Dialogue, zul je je zelf steeds meer bewust worden van de energien en energiepatronen die spelen. Omdat je deze energien oppikt en ze herkent, kun je er ook mee werken.

Om kort te gaan kun je de verschillende energien aanvoelen, waardoor je weet "waar de ander zit." Bovendien kun je iemand helpen in zijn energie (subpersoonlijkheid) te blijven (eventueel te komen) door de energie naar de ander uit te zenden. Dit zoals de kleuter mijn vrouw en mij een verdrietig gevoel gaf.

Voice Dialogue zitting

Een zitting begint met een gesprek over waaraan gewerkt gaat worden. De werker kan bijvoorbeeld kiezen uit:

- Een probleem of gevoel dat hem dwars zit,
- Eens kijken wat er opkomt, wat hem zoal bezig houdt,
- Eens bezien waar je van walgt. (Vaak stuit je dan op een disowned self.)

De werker kiest dan een deel in de ruimte waar voor zijn gevoel dat deel van hem waar hij aan wil werken, gesitueerd is. Zo kan bijvoorbeeld het "bange kleine kind in je" misschien in een hoekje gaan zitten, terwijl "kwaadheid" mogelijk voor je gaat staan.

Vaak is het goed eerst eens bij de controleur in ons langs te gaan, om te vragen of dat deel dat ons beschermt het goed vindt dat we het gekozen gebied gaan verkennen. Soms wil namelijk de pusher in ons wel eens meer dan onze beschermer op dat moment en die plaats goed vindt.

Dan volgt de communicatie tussen de afzonderlijke delen en hun energie met de facilitator. Het is de bedoeling om de delen de kans te geven er te zijn, zodat een zeker inzicht verkregen wordt. (In Voice Dialogue is het niet het doel deals met de delen onderling te sluiten, zoals in andere vormen van ego staat therapie.) De facilitator accepteert en aanvaardt de delen van het mens tegenover hem, zoals hij dit ook met dit mens doet. Hij gaat geen therapeutje spelen.

In een zitting kan alles gebeuren wat in het leven ook kan gebeuren, van denken, en praten, tot lachen, tot huilen en schreeuwen.

De veranderingen komen vanzelf uit het inzicht, dat volgt op een zitting. In Voice Dialogue houdt men na afloop van een zitting de awareness. De werker neemt plaats achter zijn ego-plek, en beschouwt de plaatsen waar hij werkte, met de bijbehorende energie. Terwijl de facilitator verhaalt wat er gebeurde, is degene die werkte hiervan getuige. Door het nemen van deze afstand, vallen sommige gebeurtenissen op hun plaats, of starten nieuwe processen.

Zo zijn in een zitting de drie bewustzijnsniveaus van Hal Stone terug te vinden.

Voice Dialogue in hypnotherapie

In het eerste deel van dit artikel beschreef ik Voice Dialogue en de filosofie achter deze methode. Ik ontdekte, dat Voice Dialogue meer inhoudt dan alleen het opsplitsen van de mens in deeltjes, en ook dat deze andere mogelijkheden in de hypnotherapeutische praktijk gebruikt kunnen worden. In dit tweede deel van dit artikel laat ik u kennismaken met de integratie mogelijkheden van Voice Dialogue in hypnotherapie. Hoewel Voice Dialogue zeker geen hypnotherapie is, verrijkt een hypnotherapeut, die filosofie en techniek van Voice Dialogue in zijn werk integreert, zijn vaardigheden. Om met Voice Dialogue, ook geïntegreerd in andere therapieën, te werken is het belangrijk een geruime tijd aan Voice Dialogue te doen.

De deelpersoonlijkheden

Het meest voor de hand ligt om eerst het gebruik van deelpersoonlijkheden in hypnotherapie te bespreken. Ik zal dit doen vanuit de Voice Dialogue visie, en niet vanuit de visie van Watkins, zoals Edelstien beschreef. In die methode is het de bedoeling om “regelingen” met de delen te treffen, terwijl in Voice Dialogue men de delen serieus neemt en ze in hun waarde laat. Ik beschrijf eerst aan de hand van enkele voorbeelden, hoe deelpersonen ook geïntegreerd kunnen worden in gangbare hypnotherapeutische technieken. Deze voorbeelden geven een indruk van de mogelijkheden. Het is aan de therapeut om hier creatief mee om te gaan. Hij kan zelf op een dergelijke wijze Voice Dialogue inpassen in zijn werkwijze. Tenslotte geef ik aan hoe ook in hypnose gewoon gewerkt kan worden met deelpersonen zonder dit direct in andere methoden in te passen.

Therapeutische bruggen

Als regressie-techniek wordt vaak gebruik gemaakt van een gevoelsbrug. De hypnotherapeut roept dan een gevoel op dat bij een bepaald probleem hoort. Het is dan de bedoeling dat dit gevoel een soort transportmiddel in het onbewuste wordt naar bijvoorbeeld de oorzaak van het probleem. Nu wordt zo'n gevoel, dat als brug gebruikt wordt, vaak alleen als zoekmiddel gebruikt. Toch kan met dit gevoel zoveel meer gedaan worden. Vaak hoort dit gevoel bijvoorbeeld bij angst, afkeer e.d. Laten we nu eens dit gevoel erkennen als niet zomaar een gevoel, maar als een deel van iemand, dat zich naar voelt. Om dan met een deelpersoonlijkheden benadering te beginnen is niet veel werk nodig. De cliënt zit op dat moment al in een deelpersoonlijkheid.

Zo'n deel dat als brug gebruikt wordt, bezit zeer specifieke kennis. Het kan bijvoorbeeld weten, welke mechanismen spelen. Maar het deel kan het ook heel prettig vinden eens aan het woord te komen. Eens gewoon mede te delen waarom het nou altijd zo'n naar gevoel geeft. Er wordt eindelijk eens naar geluisterd. Dit verhoogt het inzicht in het ego en in dit deel. Gewoon eens laten uitpraten dus. Waarom zou je als hypnotherapeut zo snel over een deel heen stappen, dat zoveel kennis over het probleem waaraan gewerkt wordt bezit?

Dit is niet alles. De ervaring leert, dat wanneer iemand langer “in” een bepaalde deelpersoon-

lijkheid zit, hij er ook “dieper” inzit. Dit bekrachtigt dus alleen al de brug, als die nodig is. Soms kan blijken dat zo’n brug niet meer nodig is, omdat iemand vanuit het deel waar hij inzit al put uit de kennis, ervaring en gebeurtenissen die erbij horen. Dit kan vaak zelfs zonder enige aansporing gebeuren.

Het bovenstaande handelt voornamelijk over de gevoels- of affectbruggen. Ik geloof echter, dat alle therapeutische bruggen op deze wijze benaderd kunnen worden.

New Behaviour Generator

En van mijn favoriete hypnotherapeutische technieken is het oefenen in de toekomst met nieuw gedrag. Bandler & Grinder beschrijven iets dergelijks als de “New Behaviour Generator” in hun boek “Tranceformations”. Het gaat er in dit soort technieken om, dat een cliënt in elk geval in staat is een nieuw gedrag te bedenken of een persoon te bedenken die zich wel in een moeilijke situatie redt. Nu ervaar ik dat in de praktijk nogal eens wat bezwaar bestaat bij cliënten, te erkennen dat in hun een dergelijke gedragsmogelijkheid aanwezig is. Wanneer dan ook niemand gekend wordt om zich aan te spiegelen, wordt het moeilijk verder te gaan. Nu bestaat op zo’n moment ook de mogelijkheid te zoeken naar een aanwezige energie, die gebruikt zou kunnen worden. In sommige situaties kan het spreken met het flinke of brutale kind in iemand, voor een doorbraak zorgen. Vaak vindt iemand het moeilijk nieuw gedrag te vinden, omdat er amper een referentiekader voor te vinden is. Daarom kan het heel zinvol zijn, wanneer er dan eenmaal contact is gelegd met zo’n deel dat er niet vaak is, dit deel eens uit te laten spreken. Vragen als “Hoe is het om er te zijn?” en “Ben je er lang niet geweest?” zouden gesteld kunnen worden. Als zo’n misschien wel ver weggestopt of verdwenen deel dan eens aan bod komt heeft het misschien wel veel te vertellen. Het is er dan weer, en kan dan ook weer langzamerhand van dienst zijn. En dat is dan precies wat we willen, een (her-)nieuw deel met zijn eigen gedragsmogelijkheden krijgt weer een plaats in iemands leven. Op korte termijn kun je, in de hypnose zitting, aan de hand van de specifieke kennis (en misschien ook lef) van zo’n deelpersoonlijkheid, ook het beoogde nieuwe gedrag bekijken en oefenen in hypnose. Zo heeft ook nog de

controleur de kans om gecontroleerd kennis met de nieuwe mogelijkheden te maken.

Voice Dialogue puur

Natuurlijk kan ook uitstekend met deelpersonen in hypnose gewerkt worden. Vooral hypnotherapeuten die toch al regelmatig gebruik maken van ego staat therapieën, herkennen uit ervaring vaak al op welke momenten een cliënt in een deel zit. Het mooie is om dan eens niet te proberen delen te veranderen, of er afspraakjes mee te maken, maar om gewoon een deel er eens te laten zijn.

Het is wel belangrijk om voor de hypnose de cliënt uitgelegd te hebben, wat gedaan kan worden. Wanneer iemand op een zeker moment in een deelpersoon zit, is het belangrijk om over het ego in de derde persoon enkelvoud te praten. Dit kan heel vreemd en overdreven overkomen, wanneer je er niet op bedacht bent. Het effect is onder andere dat er een duidelijk onderscheid tussen het ego en de verschillende delen aangebracht kan worden.

Awareness

Daar waar de hypnotherapeut niet kiest voor een gehele of gedeeltelijke amnesie, doet hij er goed aan een cliënt tegen het einde van een zitting afstand te laten nemen van dingen die hij deed. Het resultaat is vaak dat losse plaatjes een geheel worden, en een aanzet kunnen zijn voor verder werk aan het probleem.

Meestal help ik de cliënt, om in een staat van gewaarzijn te komen, door hem een visualisatie aan te bieden, van waaruit hij in alle rust afstand kan nemen. Ik spreek hem dan ook niet aan, maar praat over hem en wat hij meemaakte.

Voice Dialogue tijdens intake en voorgesprek

Niet alleen in een afgebakende hypnose zitting is Voice Dialogue goed te gebruiken, maar ook in de gesprekken die aan de zittingen vooraf gaan en ten tijde van de intake.

Ik ben begonnen de Voice Dialogue technieken tijdens deze gesprekken in te passen. Heel vaak blijven mijn cliënten aanzienlijk langer in het probleem met de daarbij behorende deelpersoonlijkheden, dan voorheen gebeurde. Wanneer ze wat gewend raken aan de Voice Dialogue terminologie loopt dit nog veel soepeler. Zo’n gesprek zou als volgt kunnen lopen: (F = facilitator, C = cliënt)

- C: ... vaak ben ik dan verdrietig.
F: Je zei net dat je vaak verdrietig bent, Hoe is het als je je verdrietig voelt om zo iets?
C: (verplaatst zich, valt stil en is verdrietig)
F: Ja...
C: (lange stilte..) Jos doet ook altijd van die dingen, die anderen boos maken... mensen schreeuwen soms... soms niet...
F: Is er iets dat je Jos zou willen zeggen?
C: (stilte..) ja.... laat hij eens rekening met me houden...

Op deze wijze krijgt je, als cliënt, niet alleen inzicht dat je verdriet hebt. Je beleeft het verdriet; je bent het verdriet. Het deel dat dit verdriet beleeft, heeft ook een beter inzicht in het verdriet; dan een rationeel deel, dat er alleen over praat. Vaak ziet een rationeel deel kwetsbare delen als verdriet liever niet, en drukt het het juist weg.

Voorbeeld: (T = therapeut, C = cliënt)

- C: ... vaak ben ik dan verdrietig.
T: Wat maakt je dan zo verdrietig?
C: Nou soms moet ik voor mijn werk, wel in situaties stappen, die me niet zo populair maken.
T: Goh, wat naar. Wat zou je willen?
C: Nou ik wil of ergens anders werken... maar ja dat kan ook niet! Ik kan natuurlijk ook eens naar iemand van personeelszaken stappen, maar dat durf ik niet... Kunnen we daar niet wat aan doen?

In beide voorbeelden wordt ruimte gegeven aan de cliënt. Toch is er een verschil. In het eerste voorbeeld geeft de facilitator ruimte om te "zijn". In het tweede voorbeeld stelt de therapeut een vraag, dat door een denkend deel maar al te graag wordt aangegrepen om uit een onplezierig gevoel te stappen.

Waar het om gaat, is dat praten "over jezelf" een hele andere ingang is, dan praten "als jezelf".

Voice Dialogue tijdens intake en trance-inductie

Nu probeer ik zoveel mogelijk niet te "praten over". Zoveel mogelijk laat ik mijn zittingen vooraf gaan met een ingang die "in" de cliënt ligt. Vaak gebeurt dit vanuit een stukje Voice Dialogue, soms vanuit een andere techniek als bijvoorbeeld focussen. Op deze manier ontstaat regelmatig spontaan een

trance, waardoor het stukje Voice Dialogue als trance-inductie functioneert.

Wanneer dit gebeurt, dan dient de hypnotherapeut zich meer als "hypno-facilitator" op te stellen, dan als structurerend therapeut of suggestief hypnotiseur. Uiteindelijk is de trance ook vanuit Voice Dialogue begonnen op een ruimte scheppende manier. Rapport, dat op een dergelijke wijze ontstaan is, behoort de hele zitting dezelfde klank te blijven behouden.

Samenvattend

In Voice Dialogue worden onze deelpersoonlijkheden onderzocht, om zo te komen tot een gewaar ego, dat zich gewaar is van onze drijfveren, om van hieruit steeds betere keuzes in het leven te maken.

In een Voice Dialogue zitting volgt de facilitator de delen, zonder vast te zitten aan een eindresultaat.

Ook wanneer Voice Dialogue in zijn waarde gelaten wordt, kan het een goed instrument zijn binnen de hypnotherapie, en mogelijk zelfs leiden tot een ander soort hypnotherapeut, namelijk de hypno-facilitator

Literatuur

Thuiskomen in jezelf - Hal Stone & Sidra Winkelman

Mesa Verde uitgeverij, Haarlem, 1986

Embracing Heaven & Earth, A Personal Odyssey - Hal Stone, ph.D. DeVorss and Company, Publisher, Marina del Rey (USA), 1985

Voice Dialogue, Een fascinerende methode om de verschillende delen van onze persoonlijkheid te leren kennen - Hal Stone, Ph.D. & Sidra Winkelman, Ph.D.

Uitg. Stichting Transformatie Psychologie, Amsterdam

Wat is Voice Dialogue? (informatiebrochure) - Jos Olgers
Almere, 1987

Voice Dialogue, een gesprek met onze innerlijke stemmen - J. Koolbergen-Leeninga
artikel in T.E.T.H. - juni 1985

Reïncarnatietherapie en groeitechniek (3) - P.S. Maas



artikel in T.E.T.H. - juni 1987

Hal Stone en Sidra Winkelman spreken over
Voice Dialogue: Een interview - G. Arts
artikel in T.E.T.H. - maart 1987

TRANCE-formations - John Grinder & Richard
Bandler
Real People Press, Moab, Utah (USA), 1981
Reframing, Neuro-Linguistic Programming and
the Transformation of Meaning - Richard Bandler
& John Grinder
Real People Press, Moab, Utah (USA), 1982
Trauma en Trance - M.G. Edelstien
De Toorts, Haarlem, 1984

www.josolgers.nl