

"Enkele nieuwe ontwikkelingen in Voice Dialogue"

Afkomstig uit de Advanced training met Hal Stone & Sidra Winkelman op 7 t/m 10 april 1990 in Amsterdam

door: Jos Olgers

In april 1990 arriveerden Hal Stone en Sidra Winkelman in Nederland om hier een intermediate en een advanced training te geven. Tijdens de advanced training spuide hij enkele nieuwere gedachten en scherpte oude patronen aan. Dit artikel handelt over deze nieuwigheden in Voice Dialogue. Voice Dialogue ontwikkelde zich namelijk in die mate sinds mijn vorige artikel over Voice Dialogue in 1988, dat dit een nadere uitwerking noodzakelijk maakt. De nadruk lag tijdens deze training overigens zeker niet op deze veranderingen, maar op het gebied van het functioneren van deelpersonen in relaties. In het kort komt het erop neer, dat wij elkaar in relaties opgesloten houden door telkens vanuit het ene deel van onszelf te reageren op het andere deel van de ander. Dit klinkt in eerste instantie logisch en simpel, maar wordt door Hal Stone en Sidra Winkelman heel mooi en vooral werkbaar gedifferentieerd. Hierover verscheen hun nieuwe boek: "Embracing each other". Op dit onderwerp kom ik te zijner tijd afzonderlijk nog terug.

Het ontstaan van groepen deelpersonen

Tijdens de lezing van Hal Stone in de Kosmos in 1988 legde Hal al meer nadruk op de primary selves. Kort hierop verscheen een artikel in "Onkruid" over de ideeën van Hal en Sidra, waarin dit beschreven werd. In het kort komt het neer op het volgende:

Wanneer we opgroeien gebeurt dit in een sociale omgeving als een gezin, buurt, school, vereniging etc. Deze plaatsen waar wij opgevoed worden, hebben bepaalde kenmerken. Wanneer we niet eenzaam of verstoten willen worden, zullen we bereid zijn ons aan te passen aan onze leefomgeving. Zo zal de ene omgeving dit met lichamelijke straffen proberen, terwijl de andere hiervoor pesterijen, uitsluiting, manipulatie, of

beloning gebruikt. Het resultaat is, dat we gaan doen, zoals van ons verwacht wordt. Dit is dan heel "prettig". We horen ergernis bij, de mensen zijn aardig voor ons. Het wordt daarom ook heel belangrijk voor ons, om ons zo te blijven gedragen. We leren op deze wijze gewenste stukken gedrag aan. Het zijn ook deze gedragingen, normen, waarden, vaardigheden en dergelijke die een belangrijk deel van ons zelf worden. Deze gedragingen gaan bepalen hoe we in het leven staan. We noemen ze onze primaire zelden, ofwel primary selves. Het zijn deze primary selves die ons ook onze zekerheid geven.

Hoe positief de resultaten soms ook mogen zijn, toch gaan deze veranderingen vaak met, soms enorme, pijnen gepaard. We hebben vaak veel moeten inleveren voor onze zekere plaats in onze wereld. Onze omgeving vroeg namelijk van ons, dat wij alles wat niet passend was achterwege zouden laten. Toch waren dit veelvuldig dingen die we belangrijk en fijn vonden. We konden niet anders. Dit achterwege laten, ging daarom vaak gepaard met gevoelens van ontkenning, verdriet, schuld, schaamte en dergelijke. Het was het kind in ons, dat zich graag volledig wilde kunnen uiten. Er helemaal wilde zijn. Dit kind kon niet anders, dan al die stukken die niet geaccepteerd werden weg te drukken. Deze weggedrukte delen worden verstoten zelden ofwel disowned selves genoemd. Het zal overigens duidelijk zijn, dat dit proces vaak met veel pijn gepaard gaat. Wanneer we aan disowned selves willen werken, bemerken we vaak ook de pijn en bijbehorende angsten, die eraan verbonden zijn. Bovendien zullen onze eigen waardeoordelen (en bijpassende systemen) in onze primary selves vaak deze disowned selves afkraken, ontkennen etc. Uiteindelijk zitten in onze primary selves die overtuigingen en denkbeelden opgeslagen die onze omgeving ons vroeger aanleerden. In eerste essentie hebben we dus geleerd (zeer) negatief over onze verdrukte stukken te denken.

Tenslotte kunnen we ook nog spreken over onbekende stukken van ons zelf. We noemen deze stukken unknown selves. Aan de hand van een voorbeeld is dit waarschijnlijk het snelst duidelijk te maken: Wanneer we een enorm talent voor schaken, harpspelen of iets dergelijks hebben, maar dit nooit in ons leven tegenkwamen, zullen we nooit weten dat we een

dergelijk deel in onszelf hebben zitten. Zo ontdekte mijn vader pas toen hij een jaar of veertig was, dat hij hij een enorm talent had om te boetseren. Er was bij hem geen enkel waardeoordeel of wat dan ook dat dit onacceptabel vond. Hij kon hierop dus lustig aan de slag gaan met klei.

Verdere uitwerking

Ik zou nog graag een voorbeeld over de primary selves en disowned selves willen geven:

Stel dat je wordt grootgebracht in een heel fijnzinnig gezin, heel cultureel, heel spiritueel etc. Op de Vrije School leer je heel mooi omgaan met allerlei waardevolle zaken als schilderen, poëzie etc. Dan zullen al deze heerlijke aspecten van het leven een voornaam deel van je leven gaan uitmaken. En toch... Je voelt je enorm kwaad worden op een vriendje, omdat je een knikker verloor met knikkeren. Je ervaart ergens diep in je een onbekend gevoel. En voor je het weet, ram je het ettertje voor z'n smoel. Eigenlijk gaf dat een goed gevoel. Gelukkig heb je misschien een vader, die dat kan accepteren. Maar accepteren je fijnzinnige vriendjes (met hun ouders, je juf etc.) dit? Waarschijnlijk zal je het met dit gedrag niet ver schoppen. Je zult gaan leren dat er ook andere manieren zijn om problemen op te lossen. Langzamerhand ontdek je dat de uiting van dat gekke driftige gevoel eigenlijk niet kan. Eigenlijk hoort het hele gevoel er niet te zijn. Als het de volgende keer toch de kop opsteekt, zal je de aanwezigheid ervan ontkennen. Vervolgens stop je het diep in jezelf weg. Langzamerhand stop je het zover weg, dat het niet meer verschijnt. Het stapelt zich in je op. Je wordt bang als je het bij anderen ziet. De ongeremde schaamteloze uitingen van woede en drift wens je niet eens te kennen. Je bent er boven verheven. Jarenlang maak je er bijna een cultus van, om alles wat niet past in het leven van geweldloosheid te ontwikkelen.

Vele jaren later loop je op straat en zie je iets gebeuren waar je je heel kwaad over voelt worden. Het zou kunnen zijn, dat op dat moment je volledig door het lint gaat, en er ongecontroleerd op los tikkert. Ook kan het zijn dat je zou moeten handelen, maar niet weet wat te doen, en als slachtoffer ongecontroleerd met

je laat gebeuren wat er ook gebeurt. In beide gevallen is het stuk in jou dat zich met agressie bezig houdt weggedrukt. In het ene geval komt het weliswaar op, maar je beslist er niet zelf over. Eigenlijk bevestigt het deel dan precies waar je bang voor bent. Je hebt dit deel zover in jezelf weggedrukt, dat jij niet meer zelf degene bent die erover beslist om de agressie (en hoeveel en hoe intens) er te laten zijn. In het andere geval is het agressie-aspect zover bij je weggedrukt, dat het je tot slachtoffer maakt. Misschien, dat je dan een soort ego-besef gaat krijgen als: "Ik, het mens dat altijd het slachtoffer is."

Het hele proces, dat ik beschreef is geen bewust proces van een domoor, die zomaar wat met zich laat gebeuren. Het is het proces van een mens, dat zich niet volledig gewaar is van wat er in hem speelt. Hierdoor is de keuze mogelijkheid dan ook volledig verdwenen om te handelen zoals het wil. Je handelt, dan feitelijk instinctief. Waarvan je voelt dat goed is, doe je. Je kent geen keuzemogelijkheden. Kiezen doe je vanuit een gewaar zijn.

Ik wil graag heel duidelijk zijn, dat het natuurlijk niet de kinderen van new-age ouders zijn (om er maar eens een oordeeltje op te plakken). *In elke opvoedingssituatie zullen disowned selves ontstaan.*

Ons Rudolf Steiner kind, zal misschien verstoten worden, wanneer het op kick-boksen gaat. Wanneer ik nu polariseer, zal het kind van de vader die graag wil dat het gaat kick-boksen, terwijl het juist liever vlinders wil tekenen, zijn gevoelige en creatieve ik weg gaan drukken. Dit kan even funest worden. Het zal zijn gevoeligheid niet kunnen uiten. Het zal zijn verdriet en teder plezier binnen houden. Dit zou kunnen leiden tot stress, ziekte etc.

Het wegdrukken van een deel kan vrij snel gebeuren. Als je nu denkt dat ik dit overdrijf, geef ik een klein voorbeeldje van mezelf. Op 14 jarige leeftijd kwam ik na een strenge schoolgeschiedenis terecht op een Montessori MULO. Ik was zo blij, dat ik eens een beter cijfer voor algebra had dan de beste leerling van de klas, dat ik hem dit onder zijn neus wreef. "Fijntjes" kreeg ik te horen, dat dergelijk vormen van competitie-gedrag niet op deze school thuis

hoorden. Ik voelde me flink terecht geweest. En leerde op dat moment aan dat competitie gedachten eigenlijk niet zo mooi zijn. Dit maakte deze gedachten voor een tijdje toch disowned. Het is overigens jammer, deze school in dit voorbeeld te noemen. Ik heb op deze school ook een heleboel (toen al) disowned geraakte stukken teruggekregen. Voorheen waren vele eigenschappen, er soms letterlijk uitgeslagen.

Praktische veranderingen in het werken met Voice Dialogue

Wanneer ik mijn artikel over Voice Dialogue uit 1988 vergelijk met de huidige ontwikkelingen in het werken met deze vorm van bewustzijnswerk door middel van deelpersoonlijkheden, dan stuit ik vooral op drie grote praktische veranderingen:

1. Wijzigen van het belang van de protector/controler.
2. De veel grotere nadruk op het werken met de primary selves, waarbij de primary selves hun identificatie met het ego kwijtraken. Hierdoor wordt het ego zich steeds meer gewaar van hetgeen er speelt.
3. Delen gekanaliseerd er laten zijn via het aware ego.

Wijzigen van het belang van de protector/controler

Ten eerste werkte men voorheen veelvuldig met de protector / controller: de beschermer/controlleur. Dit was het deel dat kennis had van wat veilig was voor het kind, en de touwtjes van het (soms wankele) evenwicht in handen had. Nu is de ontwikkeling als volgt:

Zoals ik al beschreef zijn onze primary selves in wezen ontstaan om ons te behoeden van de pijn van uitstoting. Dit veroorzaakte overigens vaak wel pijn door het wegdrukken van onze daaruit ontstane disowned selves. We bouwden dus een inzicht op, hoe de pijn te voorkomen van de uitstoting en hoe zo min mogelijk geconfronteerd te raken met onze disowned selves. Vroeger ging men in Voice Dialogue er dus vanuit dat dit een soort bazig figuur in ons was, die ons beschermde. Nu ontdekken we steeds meer en meer, dat dit niet één deelpersoon van ons is, maar dat dit er velen zijn. In wezen zijn dit al onze primary selves. Dit drong dus het gebruik

van de protector / controller terug naar een ander (wat ondergeschikter) niveau binnen het werk.

Veel grotere nadruk op het belang van de primary selves

Kennis onze primary selves, zorgen dan ook in eerste instantie voor een grotere zelfkennis. De nieuwste ontwikkeling is dan ook om in eerste instantie deze primary selves in ons te verkennen. Door ze goed te leren kennen, leren we ontdekken, dat we niet deze primary selves zijn. We identificeren ons hier dan niet meer mee. Dit geeft niet alleen ruimte voor andere gedachten, maar ook de mogelijkheid tijdens het leven ons gewaar te zijn van ons gedrag. We kunnen dan onze gevoelens kanaliseren vanuit het gewaar zijn van ons primaire zelf door ons echte ik: ons aware ego.

Het is dit aware ego waar we overigens naar zouden behoren te streven. Een volledig gewaar zijn van wat in ons speelt, met daarin een rijk scala aan keuze mogelijkheden.

Voorheen ging men binnen Voice Dialogue vaak snel alle disowned selves opsporen, opdat dan het aware ego er voor zou kunnen kiezen ze er te laten zijn. Waarschijnlijk is het beter eerste kennis te maken met het (indertijd zinvolle) aangeleerde systeem van de primary selves.

Delen er gekanaliseerd laten zijn via het aware ego

Verder is heel opvallend, dat wanneer je het werk van Hal en Sidra bekijkt tijdens Voice Dialogue sessies, ze vaak er voor kiezen een belangrijk deel er niet te laten zijn, wanneer iemand werkt. Hun keuze is dan veelal gebaseerd op het feit of degene die werkt, vanuit een aware ego de energie van het desbetreffende deel kanaliseert. Stel voor iemand kent zijn kwetsbare kant heel goed kent, door de vele sessies die hij gedaan heeft. Hierdoor vervalt hij niet onmiddellijk, wanneer er iets voor hem zieligs ter sprake komt, in die emotie. In de spaarzame (zegt mijn bescheiden ik) momenten wanneer hiervan sprake is, ervaar ik een dergelijk moment alsof ik niet het desbetreffende gevoel ben weggezakt, zonder gewaarzijn van andere gevoelens. Tegelijkertijd voel ik bijvoorbeeld het verdrietige gevoel, ik kan er naar luisteren, en de

bijbehorende gedachten en behoeften verwoorden. Een en ander gebeurt dan zonder volledige identificatie met dat deel.

Het belang voor de hypnotherapeutische praktijk

Werkmodel

Volgens mij geeft een helder inzicht in het ontstaan en functioneren van de primary selves een handig werkmodel. Dit model geeft de mogelijkheid meer te begrijpen van het ontstaan van allerlei drijfveren. We leren ook gevoel krijgen voor de goede bedoelingen van onze primary selves (hoe verstikkend ze vaak ook zijn).

Scheiding tussen het aware ego en de primary selves

Voice Dialogue is op deze wijze een goede methode om onze interne drijfveren te scheiden van ons ego (ons karakter?). Het hierdoor vrijkomende inzicht zal een enorme ruimte geven aan nieuwe keuze mogelijkheden, omdat we ons dan niet meer geïdentificeerd hebben met onze primary selves. Hoewel ikzelf de kans nog niet gehad heb, deze optie in de hypnotherapeutische praktijk volledig te onderzoeken, heb ik de indruk, dat het weleens zeer aanbevelenswaardig zou kunnen zijn, om veel meer aandacht te besteden aan onze oude gedragingen. Het is zeer wel mogelijk, dat dit een heel gezonde stap zou kunnen zijn, voordat we naar onze disowned selves gaan. Waarschijnlijk is ook waardering voor onze (op dit moment) beperkende delen en overtuigingen van groot belang, voor- of nadat we door allerlei hypnotherapeutische technieken de trauma's opzoeken die hen tot leven wekten.

Het zijn uiteindelijk deze delen die ervoor zorgen, dat we vele zaken juist heel goed beheersen in het leven. Het zou zonde zijn, om ze af te leren en disowned te maken. Wanneer wij vanuit een aware ego ons er niet mee identificeren, kunnen we er vanuit ons bewustzijn voor kiezen deze gedragingen te vertonen, of te kiezen voor nieuw gedrag. Dit nieuwe gedrag kunnen we overigens op vele manieren aanleren. Voice Dialogue zou één van deze manieren kunnen worden/zijn.

Tenslotte lijkt het mij erg interessant om eens wat meer te letten op hoe onze cliënten hun

problemen bespreken. Zitten ze er nog volledig in, en zijn er er helemaal mee geïdentificeerd; of spreekt met vanuit een gewaarszijn en verbondenheid met het probleem. Waarschijnlijk is dit een indicatie hoever iemand is met de verwerking van zijn probleem. Uiteraard bedoel ik met dit laatste niet een afstandelijkheid waarmee iemand zich juist afsluit van zijn probleem.

Nabeschouwing

Hoewel de integratie van Voice Dialogue in de hypnotherapie nog niet tot volledige wasdom gekomen is, leek het mij van groot belang deze nieuwe ontwikkeling vast aan te reiken. Mogelijk, dat ik in de toekomst nog terug kom op de verdere praktische uitwerkingen. Momenteel evalueer ik voor mezelf het gebruik van deelpersonen in hypnose. Waarschijnlijk kom ik daar later nog verder op terug.

Literatuuropgave

Geluidscassettes met lezingen van Hal Stone en de boeken welke niet gemakkelijk via de boekhandel te verkrijgen zijn, zijn in elk geval te bestellen via het Instituut voor Transformatie Psychologie (I.T.P.), Boterdiepstraat 39, 1079 ST Amsterdam, tel. 020 - 6612304.¹

Boeken

Thuiskomen in jezelf - Hal Stone & Sidra Winkelman
Mesa Verde uitgeverij, Haarlem, 1986

Embracing Each Other, relationships as Teacher, Healer & Guide - Hal Stone & Sidra Winkelman
New World Library, San Rafael/California (USA), 1989

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

¹ Tegenwoordig:

<http://www.voicedialogueworld.com/nl/knowledge-center/boeken-cds-dvds/>

te leren kennen - Hal Stone, Ph.D. & Sidra Winkelman, Ph.D.
(Dit is een vertaling van het laatste deel van het boek "Embracing Heaven & Earth")
Uitg. Stichting Transformatie Psychologie, Amsterdam.

The Energetics of Voice Dialogue, Principles of Transformation - Robert Stamboliev M.A.
Mesa Verde Uitgeverij - Haarlem, 1989

Artikelen

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

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

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

Voice Dialogue & Hypnotherapie: een ontmoeting - Jos Olgers
artikel in T.E.T.H. - februari 1988

Leer je verborgen "ikken" kennen - Kees Beentjes
artikel in Onkruid nr. 63 - juli/augustus 1988

Wat is Voice Dialogue - Jerien Koolbergen
artikel in Bres 131 - augustus/september 1988

www.josolgers.nl