

Voice dialogue; communicatie met onze delen

Jos Olgers

Voice Dialogue, bewustwording van je innerlijke rijkdom

Van stemming naar stem, dat lijkt het hart van Voice Dialogue te zijn. Stemmingen bepalen vaak hoe we in het leven staan. Dit is niet alleen het geval in onze reacties op de buitenwereld, maar ook in onze binnenwereld. Het lijkt erop dat deze stemmingen ons leven bepalen, zonder er enig grip op te hebben. Wanneer je grip hebt op je stemming, dan kun je er ook iets aan doen. Vaak weten we alleen niet wat precies die stemming bepaalt. Toch is het heel goed mogelijk juist in dit fenomeen meer inzicht te krijgen.

We zouden die stemming een stem kunnen geven. Als we dat doen, dan blijkt een innerlijk maar al te graag zijn verhaal kwijt te willen. Het ervaart zichzelf als gezien en gehoord, of juist als onbegrepen door de eigenaar. Bij navraag weet het deel ook heel vaak precies wanneer hij in je leven een rol is gaan spelen en wie hem of haar uit de omgeving tot voorbeeld is geweest. Voice Dialogue geeft stem aan onze delen, zowel aan de bekende delen als aan delen die verrassend nieuw voor ons lijken. Zij spelen namelijk op de stemmingsachtergrond een rol en vaak een veel belangrijker rol dan we ons in eerste instantie voorstellen. Voice Dialogue is een unieke manier om een volwaardig dirigent van ons innerlijk orkest te worden, waarin elk instrument volledig tot zijn recht komt.

Ontstaan van onze delen

In het begin van ons bestaan, zo vlak na de geboorte, staat het gehele orkest nog tot onze beschikking. We kunnen weliswaar geen instrument bespelen, maar ze zijn er allemaal. In de zaal op de eerste rij zitten onze ouders, op de tweede rij hun familie, daar achter de mensen uit onze straat. Achter in de zaal nemen onze landgenoten plaats. Iedereen met zijn eigen smaak van muziek. Wat zal het orkest ten gehore gaan brengen? Hoe zul jij je ontwikkelen?

Al snel vinden we uit dat bepaalde instrumenten het goed doen bij ons publiek en dat andere instrumenten niet worden gewaardeerd. En omdat we als dirigent en orkest deel uitmaken van het gehele theater met zijn publiek, voegen we ons naar de wensen van het publiek.

We ontwikkelen op deze wijze onze primaire karaktereigenschappen en laten andere eigenschappen liggen. Ook sturen we sommige innerlijke muzikanten achter de coulisse, omdat ze als valsspelers zijn afgedaan.

De leden van het orkest zijn onze innerlijke stemmen, die we met behulp van Voice Dialogue aan het woord laten.

Een weg naar bewustwording

In de voorafgaande metafoor beschreef ik de ontstaansgeschiedenis van onze innerlijke delen.

- **Primaire delen:** Dit zijn delen die wij en onze omgeving waarderen (of vroeger werden gewaardeerd). Dit kan enorm variëren. Zo waardeert de ene leefomgeving initiatief enorm, terwijl het elders wordt afgewezen.
- **Verstoten delen of schaduw:** Dit zijn die innerlijke delen waarop we door onze omgeving werden afgewezen of afgerekend. Zij vertoonden gedrag, dat niet erg welkom was.
- **Onbekende delen:** Sommige delen vertegenwoordigen slapende kwaliteiten. Wanneer iemand bij voorbeeld nooit in aanraking is gekomen met creativiteit, dan zullen zijn creatieve aspecten blijven slapen.

Wanneer je met deze delen spreekt, geef je ze een stem. Ze voelen gehoord en kunnen je van alles vertellen. Stap-voor-stap bewust raken ze zich zo bewust van jouw rijke binnenwereld. Soms hebben ze in de gaten, dat ze ongewenst gedrag vertonen. Een andere keer gebeurt het dat ze ontdekken dat ze zich vrijer kunnen voelen, en zich juist meer kunnen manifesteren. Dit draagt dan bij tot meer

innerlijke stabiliteit en geluk. Voice Dialogue is een methode om in eigen tempo aan dat innerlijk bewustzijn te werken en te groeien.

Delen zijn net echte mensen

Onze innerlijke delen gedragen zich precies zoals echte mensen. Stel nou eens dat je omgeving je (als deel) telkens monddood maakte. Wat zou je dan doen? Een deel in mij zou het wel weten: het ging ondergronds, om op die manier toch iets te bereiken. Toch werkt dat op den duur niet echt lekker, want het kan nog steeds zijn zegje niet doen.

Eigenlijk heb ik een deel nodig dat weet hoe ik die de dingen zó zou kunnen zeggen, dat er wel wordt geluisterd.

Er zijn mensen die het opgeven. Van binnen verklaren ze zichzelf dan betekenisloos. Hun oplossing wordt invullen wat ze denken dat de ander van ze nodig heeft. Hun ware zelf verdwijnt achter het masker van de 'plezierdoener'. Tenslotte zijn er mensen die het toch blijven proberen, die zich eenvoudig niet monddood laten maken. Deze mensen kunnen met zo'n eigenschap vaak van baan of relatie veranderen. Prachtig natuurlijk dat je zo naar jezelf luistert, maar hebben ze dan wel geluisterd naar die innerlijke stem die vastigheid, aandacht of geborgenheid nodig heeft?

Gesprekken met onze binnenwereld

Wat zou het heerlijk zijn, wanneer we altijd weten hoe we moeten denken, voelen, handelen of reageren. Allemaal precies op het juiste moment! Helaas is dat maar al te vaak niet het geval. Eerder voelen we ons vaak naar twee kanten getrokken vanbinnen.

We zouden iets willen zeggen, maar durven het niet. 's Avonds nemen we ons voor helder en duidelijk te zijn tegen onze baas, en 's morgens staan we verlegen te stuntelen. Deze innerlijke conflicten of tegenstellingen strekken zich over vele levensgebieden uit. Enerzijds willen we stoppen met roken, anderzijds is het ook wel heel lekker en stellen we de beslissing uit tot onbekende datum. Enerzijds willen we afvallen, anderzijds is eten toch wel erg lekker.

Soms geeft eten ook troost als we ons ongemakkelijk voelen en is afvallen even wat minder belangrijk. Over het algemeen zijn we gewend maar naar één van deze innerlijke stemmen te luisteren, vaak zelfs zonder te weten dat er nog een andere stem is. De andere stem horen we dan gewoon niet. En daarmee negeren we in feite een deel van onszelf. Een rijk deel, omdat die ons de andere kant van een medaille laat zien. Een rijk deel, omdat ze vaak energie bevat, die we niet eerder konden inzetten! Zo is Voice Dialogue een weg om compleet en weer heel te worden.

De ontdekking van Voice Dialogue



In het begin van de jaren tachtig ontdekten in de VS Hal Stone, een leerling van Jung, en Sidra Stone dat je met innerlijke menselijke eigenschappen kunt communiceren. Toen Sidra op een zeker moment verdrietig was, vroeg Hal haar of ze in dat verdriet wilde stappen en het een stem wilde geven. Desgevraagd verscheen er een klein en kwetsbaar kind, dat een hoop te vertellen had: een kind waar eindelijk eens naar geluisterd werd! Zo ontstond de eerste Voice Dialogue sessie.

Hal en Sidra ontdekten dus dat er vele delen bestaan die ons leven op de achtergrond bepalen, of juist volledig verbannen lijken te zijn. Ze ontdekten dat elk deel zijn eigen energie en karakteristiek draagt. Ze ontdekten tevens dat hoe beter wij leren omgaan met onze innerlijke delen, des te beter we in ons vel komen te zitten. De enorm krachtige en transformerende werkwijze die uit hun werk ontstond noemden ze Voice Dialogue.

Jos Olgers ©