

Voice Dialogue

voor doe-het-zelvers

Voice Dialogue **voor doe-het-zelvers**

Joy Manné

Uitgeverij de Zaak

Voice Dialogue voor doe-het-zelvers

Oorspronkelijke titel: Le Dialogue Interieur au Quotidien,

Mettre en scène sa personnalité

Uitgegeven door: Editions Jouvence, Bernex-Genève, Zwitserland,
www.editions-jouvence.com

© Editions Jouvence 2006

© Uitgeverij de Zaak 2008

1e druk 2008

Vertaling Philip Baumgarten

Grafische vormgeving Baumgarten Productions

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij de Zaak, Groningen.

Nur 720, 777

Trefwoorden *zelfhulp, psychologie*



DE

Z

A

A

K

Uitgeverij De Zaak

Postbus 8008

9702 KA Groningen

www.uitgeverijdezaak.nl

In België: Intersentia

Telefoon: 03-6801550

Met dank aan Hal en Sidra Stone,
die Voice Dialogue hebben bedacht,

aan Hans Mensink
en Tilke Platteel-Deur,
die me deze methode hebben geleerd

en aan de Voice Dialogue methode zelf,
die net zo belangrijk is voor het genieten van wie we zijn
en voor het onderhouden van creatieve relaties,
als tandenpoetsen is voor de hygiëne!

Inhoudsopgave

	Voorwoord van Hal & Sidra Stone	9
Hoofdstuk 1	Wie zijn we werkelijk?	11
2	Het leren kennen van de stemmen	31
	<i>Spel 1. Ontmoet je beschermer/beheerser</i>	33
	<i>Spel 2. De lichaamsstaal van de behager</i>	36
	<i>Spel 3. De lichaamstaal van de drammer</i>	38
	<i>Spel 4. Herken je perfectionist</i>	39
	<i>Spel 5. De lichaamstaal van de innerlijke criticus</i>	41
3	De dans van de relaties	57
4	Voice Dialogue voor DHZ (doe-het-zelvers)	65
5	Meer Voice Dialogue	79
6	Tot slot nog een geheim	83
	Bibliografie	84
	Dankwoord	85

Voorwoord van Hal & Sidra Stone

Wij geloven dat ons werk – het veranderen van het bewustzijn van mensen in relaties – heel belangrijk is in deze tijd, waarin de polarisatie tussen mensen en volkeren de norm is geworden en waarin we in staat zijn om elkaar volledig te vernietigen. Het is van vitaal belang om deze spiraal, die leidt naar totale polarisatie en algehele vernietiging, te doorbreken. Wij zien een mogelijkheid om dit proces te keren. Daartoe dienen mensen zich bewust te worden van de vele ikken in hen en te ontdekken hoe deze ikken zich gedragen. Dit zien wij als onze opdracht. Wij denken dat dit de redding van de mensheid kan zijn.

We waarderen het enorm dat er steeds fantastische leraren bijkomen die ons werk onderwijzen, die het vertalen, die onze inzichten verspreiden in meerdere landen en die onze inzichten zo voor iedereen toegankelijk maken. Joy Manné is een van deze leraren.

Joy heeft een heerlijk informele en uitnodigende benadering van ons werk, waarbij het plezier, het avontuur en het vrij zijn van oordelen voorop staan – zonder de diepgang en het belang van dit werk uit het oog te verliezen. Zoals zij de stof brengt, kan iedereen begrijpen dat ieder mens uit veel ikken bestaat en wat dit betekent. Ze laat

zien dat het leren kennen van onze ikken een geboorterecht is. Ze toont aan dat de ikken ons leven verrijken, dat ze ons meer keuzemogelijkheden verschaffen en dat ze ons meer vrede kunnen geven.

Dan gaat Joy een stap verder. Ze geeft voorbeelden van de manier waarop onze ikken zich gedragen in relaties. Ze dansen letterlijk met elkaar! Haar portrettering van deze ikken laat ons zien hoe de ikken interacties aangaan en nodigt uit tot verder onderzoek. Het is een fascinerende, bijzonder avontuurlijke ontdekkingstocht, die veel oplevert.

Wees welkom in dit boek en in ons werk!

Hal & Sidra Stone,
Albion, CA

1. Wie zijn wij werkelijk?

Wat maakt onze persoonlijkheid ongezeglijk? Waarom gedragen we ons vaak onvoorspelbaar – niet alleen voor anderen, maar ook voor onszelf? Waarom verraden, saboteren, ondermijnen, onderschatten en beschadigen we onszelf op vele manieren? Waarom is ons karakter toch zo turbulent en op het eerste gezicht oncontroleerbaar? Hoe kunnen we onszelf steunen en aanmoedigen, een vervuld leven leiden en onze creativiteit volledig benutten? Hoe kunnen we relaties aangaan die ons leven verrijken, die bevredigd zijn op seksueel gebied en op alle andere gebieden? Hoe kunnen we goede ouders zijn en fijne kinderen voor onze ouders zonder onze onafhankelijkheid te verliezen?

Hoe zou het zijn als we de sleutel vonden tot succes op al deze gebieden?

Daartoe dienen we te ontdekken wie we werkelijk zijn. Laten we om te beginnen eens naar Jan en Jannie kijken en naar de ouders van Jan, Marion en Peter.

Jan

Jan wordt 's ochtends wakker en praat vriendelijk met zijn vrouw. Dan brengt hij de kinderen liefdevol naar school. Vervolgens rijdt hij als een gek naar zijn werk om op tijd te komen, waarbij hij bijna drie

mannen op leeftijd omver rijdt. Hij parkeert zijn auto, ademt diep in en begint met zijn werk als manager. Hij is aardig tegen zijn secretaresse, onbeschoft tegen een stagiaire en onderdanig bij zijn baas. Hij probeert altijd vroeg op zijn werk te komen om aan Transcendente Meditatie te kunnen doen in de Stilte Kamer op zijn werk. Die Stilte Kamer was zijn idee. Als de stress te groot wordt en een goede besluitvorming in de weg staat, kunnen managers zich daar terugtrekken. Het is gebleken dat dit een goede invloed heeft op de productiviteit. Jan is tegelijkertijd trots op zijn Stilte Kamer en ontevreden over zijn rijgedrag. Bovendien keurt hij zichzelf af omdat hij voor zijn baas kruipt.

Op één en dezelfde dag is Jan aardig, liefdevol, gevaarlijk, onverantwoordelijk, onbeschoft, kruiperig, meditatief, attent, voorzichtig, heeft hij een gebrek aan zelfwaardering en is hij ongelukkig, en nog veel meer. Wie is Jan nu eigenlijk?

Jannie

Jannie's kinderen komen uit school en ze is blij om ze te zien. Haar deeltijdbaas vindt ze vervullend, die zorgt voor een zakcentje en ze houdt genoeg tijd over om van haar gezin te genieten. Haar taken als vrouw en moeder vervullen haar ook. Ze omhelst haar kinderen liefdevol als ze binnenkomen en haar kinderen zoenen haar. Er staat thee voor hen klaar. Ze vraagt hoe ze het hebben gehad op school en is bereid hen te helpen met hun huiswerk. Ze mogen tv kijken als hun huiswerk af is. De kinderen gaan lekker in de tuin spelen. Dan gaat er iets mis en ze krijgen ruzie. Jannie komt woest uit huis rennen en roept kwaad tegen ze: 'Waarom maken jullie toch altijd ruzie

in de tuin! Wat zullen de buren wel niet denken! Naar binnen jullie!' Al snel is Jannie ontevreden over zichzelf omdat ze zo onaardig heeft gedaan en omdat ze zo weinig zelfvertrouwen heeft, dat ze zich zorgen maakt over de buren.

Op één en dezelfde dag is Jannie gelukkig, vervuld, liefdevol, zorgzaam, coulant, woedend, straffend, onzeker en nog veel meer. Wie is Jannie nu eigenlijk?

Marion

Marion is oma en haar kleinkinderen komen op bezoek. Ze kokke-relt met hen, neemt ze mee naar het park, koopt een paar stripboeken, speelt met ze op de grond en brengt een heerlijke dag door. Als haar zoon Jan de kinderen komt ophalen, heeft hij bloemen voor haar meegenomen. Hij bedankt haar. Dan komt haar man Peter thuis. Hij is nog maar net over de drempel gestapt als zij zegt: 'Ik heb geen puf meer om het eten klaar te maken, dat moet jij maar doen. De kleinkinderen waren vandaag over de vloer. Daar ben ik heel moe van geworden. Jan en Jannie verwennen ze veel te veel.' Marion begrijpt eigenlijk niet waarom ze begint te klagen zodra Peter binnenkomt. Ze is boos op zichzelf omdat ze hem wegduwt en omdat ze de intimiteit en de vriendschap, die er ooit waren, vernietigt.

Op één en dezelfde dag is Marion liefdevol, creatief, gezellig, toegewijd, speels, gul, zorgzaam, mopperend, klagend, hypocriet, vijandig, straffend, vol zelfkritiek, verdrietig en nog veel meer.

Wie is Marion nu eigenlijk?

Peter

Peter vond het een fijne dag. Hij is rond de zestig, hij is gezond en heeft een prima conditie. Het is fijn om bij hem te zijn en hij is heel succesvol. Hij en zijn secretaresse zijn vroeg naar huis gegaan – zogenaamd om een vergadering bij te wonen, maar in werkelijkheid hebben ze een affaire. Zijn secretaresse is ook getrouwd. Ze doen leuke dingen samen. Ze gaan zogenaamd op zakenreis en in steden waar niemand hen kent, gaan ze dan naar erotische nachtclubs. Soms bekijken ze samen soft pornofilms. Als Peter thuiskomt, begint Marion zoals gebruikelijk te klagen. 'Alsjeblieft zeg, hou je kop', zegt hij. 'Ik moet nog werken.' Hij pakt de krant en sluit zich op in zijn studeerkamer waar hij zijn tijd verdeelt tussen Russisch leren en de krant. Later maakt hij in de keuken een boterham klaar. Zijn vrouw is ondertussen naar de film gegaan met een vriendin. Hij weet dat ze bij thuiskomst zal klagen dat het een waardeloze film was en dat haar vriendin onaardig deed, zodat hij vreselijk opziet tegen haar thuiskomst.

Peter weet niet dat Marion het in werkelijkheid enorm naar haar zin heeft. Ze geniet van de film en praat er na afloop geanimeerd over met haar vriendin. Vroeger, toen ze elkaar pas kenden, deed ze dat ook met Peter. Toen nam hij haar nog mee naar erotische nachtclubs en naar soft pornofilms! Peter is er niet trots op dat hij Marion bedriegt. Hij mist de tijd dat hij met haar deed wat hij nu met zijn secretaresse doet. Hij voelt zich machteloos en niet in staat om met zijn vrouw te communiceren.

Op één en dezelfde dag is Peter succesvol, sexy, erotisch, bot, leugenachtig, onbetrouwbaar, stom, intelligent, schaamtevol, eenzaam, verlangend, hulpeloos en nog veel meer.

Wie is Peter nu eigenlijk?

De subpersoonlijkheden zijn de sleutel

In deze familie zijn Jan, Jannie, Marion en Peter herkenbare persoonlijkheden. We kunnen ons identificeren met hun vreugde en conflicten. Hun persoonlijkheid bestaat uit tegenstrijdige delen, precies zoals dat bij ons ook het geval is. Op één dag zijn ze alle vier aardig en gemeen, eerlijk en onoprecht, direct en manipulatief, betrouwbaar en onbetrouwbaar – afhankelijk van waar ze zijn en met wie ze te maken hebben. Een manier om hun persoonlijkheid te beschrijven is ervan uit te gaan dat zij vele subpersoonlijkheden hebben.

De theorie van de subpersoonlijkheden

Al in het oude Griekenland werd gesproken over de theorie van de subpersoonlijkheden. Van recenter datum is de bijdrage van Freud, die de persoonlijkheid onderverdeelde in id, ego en superego. Jung had het over een veelvoud daarvan, waarbij complexen en archetypen deel uitmaakten van zijn theorie. Perls, bekend van Gestalt, had het over de topdog en de underdog en Eric Bern, van Transactionele Analyse, had het over de volwassene, de ouder en het kind.

Dat is allemaal prima, maar wel onvolledig!

En toen verschenen Hal en Sidra Stone ten tonele.

Hal en Sidra Stone

Na verrijkende en afwisselende ervaringen als psycholoog, werd Hal Stone in 1961 Jungiaans therapeut. Nadat Sidra uitgebreid ervaring had opgedaan met haar werk als klinisch psycholoog, werd zij het hoofd van een opvangcentrum voor jonge meisjes die in moeilijkheden verkeerden. Daar introduceerde zij holistische behandelwijzen, wat destijds een enorme vernieuwing was.

Toen ontmoetten Hal en Sidra elkaar en viel alles op zijn plaats.

Hal bracht zijn grote interesse voor mythologie, dromen en sprookjes in. Sidra bracht haar grote interesse in vrouwenzaken in en haar enorme ervaring met instellingen voor geestelijke gezondheid. Beiden hadden een schat aan ervaring. Ze hadden (en hebben) een gemeenschappelijk doel: mensen helpen om zichzelf op het diepste niveau te leren kennen. Begin jaren zeventig ontwikkelden zij de methode van Voice Dialogue. De theoretische basis werd gevormd door de psychologie van de ikken. Ze erkennen dat zij elementen van Gestalt, Jungiaanse psychologie, Transactionele Analyse, Psychosynthese en Psychodrama hebben overgenomen en dat zij hun inzichten over het bewustzijn danken aan esoterische tradities. Zij hebben ons geholpen om te ontdekken wie we *werkelijk* zijn!

Hal en Sidra brachten bij elkaar wat aan hen vooraf was gegaan en voltooiden dit werk. Ze begrepen dat we bestaan uit een oneindige hoeveelheid subpersoonlijkheden en hebben ons een methode geschonken om die subpersoonlijkheden te leren kennen en te begrijpen. Die methode heet dus *Voice Dialogue* en de theoretische basis heet *De psychologie van de Ikken*.

In werkelijkheid is Voice Dialogue trouwens veel leuker dan het woord *methode* ooit kan suggereren. Je kunt het zien als een serieus spel!

De subpersoonlijkheden verschijnen ten tonele

Wat is nu die *psychologie van de ikken*? Laten we eens naar de persoonlijkheid kijken alsof het hier een toneelstuk betreft. Onze subpersoonlijkheden zijn de acteurs die een rol spelen in het toneelstuk van ons leven. Welke acteur of subpersoonlijkheid op een gegeven moment ten tonele verschijnt, is afhankelijk van de verhaallijn. Net zoals acteurs het toneel op- en aflopen omdat hun rol dat van hen vraagt, zo verschijnen ook verschillende subpersoonlijkheden ten tonele in onze persoonlijkheid, als antwoord op de omstandigheden waarin we ons bevinden.

Hier zijn twee voorbeelden.

Voorbeelden

- 1 Opeens zie je een leeuw de kamer binnenkomen. Je kunt je ogen nauwelijks geloven en je bent verstijfd van schrik. Je denkt: hoe breng ik het hier levend vanaf? Je vliegt naar de deur en doet de deur achter je op slot. Wat een opluchting!
- 2 Opeens zie je dat het kind van de burens de tuin komt binnenlopen. Je wordt er helemaal blij van. Je bent dol op je burens en hun kinderen. Je tilt haar omhoog en glimlacht. 'Hallo, schattekint', zeg je. 'Wil jij een glaasje limonade met een koekje?'