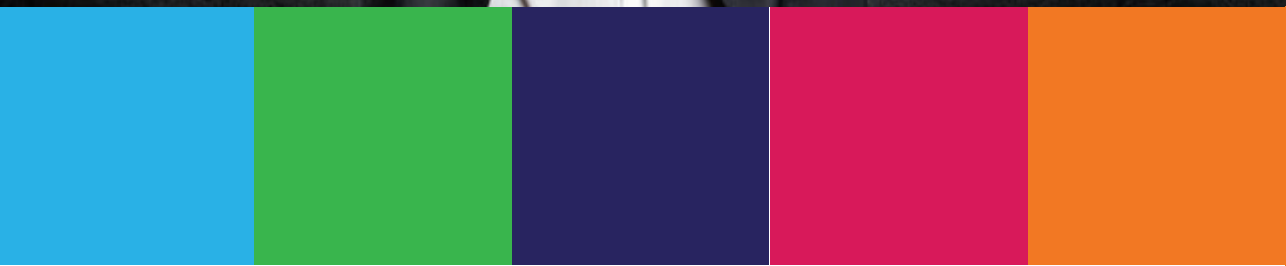


 professioneel begeleiden.nl

Special

Voice Dialog



■ Hanneke Elich & Robert Stamboliev, november 2013

Robert Stamboliev is psycholoog, senior trainer/coach. Geïnspireerd om mensen innerlijke vrijheid te laten vinden. Heldere diagnose gevolgd door snelle transformatie, coaching 'with a therapeutic touch', eclecticisch, werkt vanuit het 'lege midden'. Zet sinds 1984 Voice Dialogue op de kaart in Nederland en Europa, oprichter ITP.

Meer informatie: www.voicedialogueworld.com

Hanneke Elich is sociaal psycholoog, zelfstandig coach en trainer.

Zij ondersteunt individuen en teams op weg naar het vinden van een 'gezonde balans' en authentiek handelen. Ze past daarbij verschillende methodes van werken toe zoals dramatechnieken, Voice Dialogue, existentieel biografisch onderzoek, Themagecentreerde interactie.

Hoe maak je van een plaaggeest een bondgenoot

Over het transformeren van de Innerlijke Criticus

Inleiding

Zou het niet ideaal zijn, als wij mensen er niet voor zouden terugdeinzen onze kracht te tonen en voluit te zeggen waar we voor staan en gaan, en er ook niet voor zouden schromen om onze gevoeligheden en kwetsbaarheden te tonen? Zou het niet fantastisch zijn om open en onbevungen in de wereld te staan, om 'dat wat er is' simpelweg toe te laten, te doorvoelen, te doordenken, en te kunnen bespreken met elkaar?

Het mensbeeld van Hal en Sidra Stone, de grondleggers van Voice Dialogue, gaat ervan uit dat dit in principe mogelijk is. We hebben en kennen in wezen allemaal het vermogen krachtig te zijn: te strijden, te behagen, te structureren, emotioneel te zijn enzovoort. En we zijn allemaal als onbevungen, open en gevoelige wezens op de wereld gekomen - dit betekent dat we van oorsprong

kwetsbaar zijn. Voor die kwetsbaarheid kan van jongs af aan goed gezorgd worden. Wanneer we ons bang, onzeker of onveilig voelen is het mogelijk liefdevol opgevangen en beschermd te worden. Op die wijze kunnen zowel de kwetsbare als de krachtige aspecten in onszelf tegelijkertijd ontwikkelen.

Voice Dialogue wil hiertoe bijdragen: dat we onze veelzijdigheid kunnen beleven en leven. Dat we te allen tijde kunnen schakelen, van serieus naar speels, van confronterend naar empathisch e.d. We kunnen leren als het ware te 'dansen met al onze polariteiten'.

In dit artikel wordt in hoofdstuk 1 kort toegelicht hoe de ontwikkeling van die veelzijdige aspecten in ons, in VD subpersonen of Ikken genoemd, verloopt. De Innerlijke Criticus speelt daarbij een aparte en

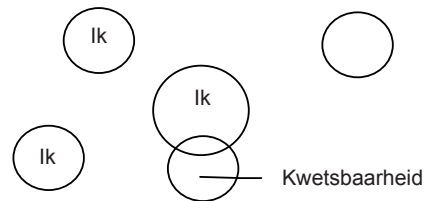


bijzondere rol. In hoofdstuk 2 wordt beschreven van welke bewustzijnsniveaus, en van welke soorten transformatie, er sprake is binnen VD. Uitvoerig wordt tenslotte in hoofdstuk 3 beschreven hoe de VD begeleider de cliënt kan helpen contact te maken met deze Innerlijke Criticus (verder Criticus genoemd). Van daaruit wordt met name zichtbaar en voelbaar welk systeem van Ikken gehandhaafd wordt en hoe deze Ikken voor onze kwetsbaarheden zijn gaan zorgen. Door een stapsgewijze aanpak van de VD begeleider kunnen cliënten hun Ikken leren accepteren én leren zorg te dragen voor hun kwetsbaarheden. Dat leidt ertoe dat ze als vanzelf minder krampachtig vast hoeven te houden aan hun gewoontepatronen – wat op zijn beurt ertoe leidt dat de rol van de Criticus geneutraliseerd zal worden. Zo kan wat eerst als flinke plaaggeest wordt ervaren transformeren in een bondgenoot ...

De basiskennis- en vaardigheden die een VD begeleider moet bezitten om een cliënt contact te laten maken met verschillende subpersonen worden hier bekend verondersteld. De zes stappen die worden besproken, die ertoe leiden dat een Criticus kan transformeren, zijn ontworpen door Robert Stamboliev. In een aantal workshops heeft hij deze stappen theoretisch onderbouwd en toegepast in de begeleiding. Dit artikel is een uitwerking van wat in deze workshops aan de orde kwam.

1. De persoonlijkheidstheorie van Voice Dialogue en de rol van de Criticus

Zo rooskleurig als hierboven in de inleiding wordt beschreven loopt onze ontwikkeling van kind tot volwassene meestal niet. In feite zou het ideaal er in figuur 1 als volgt eruit zien:



Figuur 1. Ik zorg voor mijn kwetsbaarheden en alle Ikken mogen er zijn.

We nemen in dit artikel cliënt Petra als casus en leidraad. Zij is een vrouw van 42 jaar, succesvol in haar werk als coach, trainer en adviseur, moeder van twee kinderen van haarzelf en twee uit het huwelijk van haar man. Ze heeft af en toe last van een kritische stem, daar komen we in de loop van dit artikel nog uitvoerig op terug. Het blijkt dat zij een aantal Ikken van zichzelf goed kent. Laten we er nu eens van uitgaan dat haar leven op rolletjes zou lopen, en dat zij vrij toegang zou hebben tot die Ikken in haarzelf. Dan zou ze op gezette tijden een goede en verantwoordelijke moeder zijn, en op andere tijden een genietend spontaan kind. Ze zou enerzijds

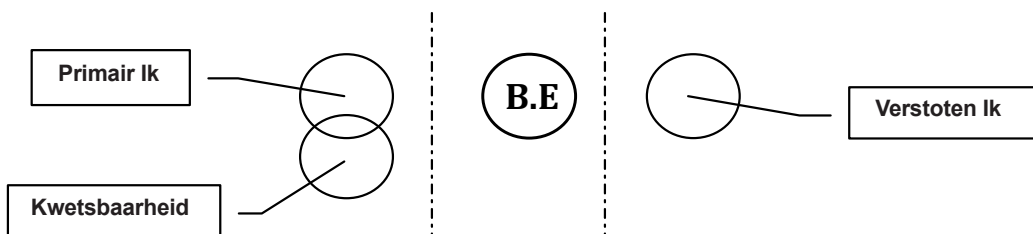
een erbovenuit stekende professional zijn – en anderzijds een gewoon werkend iemand die soms ook lui is. Af en toe zou ze even bang of onzeker zijn: ben ik inderdaad wel goed genoeg als moeder, en blijf ik mezelf als professional wel voldoende ontwikkelen? Van dergelijke emoties zou ze niet schrikken, ze zouden haar weliswaar kwetsbaar maken maar ze zou beseffen dat dit bij het leven hoort. Ze zou naar deze stemmen luisteren en horen waar ze behoefte aan hebben, zodat ze daar zorg voor kan dragen. Dit is wat het eerste ideale beeld inhoudt: Petra (Ik) kan beschikken over verschillende Ikken, ze kan schakelen tussen polariteiten. Wanneer er kwetsbaarheden optreden laat ze die toe en kijkt ze rustig wat ze ermee kan en wil doen.

Maar het loopt dus meestal anders. We blijken sommige Ikken namelijk heel goed te ontwikkelen, andere veel minder. Bovendien blijkt toegeven en toestaan dat we ons regelmatig kwetsbaar voelen voor velen van ons een hele opgave. Kwetsbaarheid is een energie die we liever niet willen voelen. In Voice Dialogue termen spreken we bij een goed ontwikkeld Ik van een primair Ik, het tegendeel daarvan, dat dus niet zo goed ontwikkeld is, wordt een verstoten Ik genoemd. Ook kwetsbaarheid op zich kan, via het zogenaamde Kwetsbare Kind, een verstoten Ik worden. Daarnaast is het mogelijk nog

anders naar kwetsbaarheid te kijken: elke Primaire Ik blijkt namelijk wel een 'kwetsbaar gebied' te kennen.

Laten we terugkeren naar Petra en bekijken hoe dit samenspel van Ikken er bij haar uitziet. 'de Uitblinker' blijkt bij haar bijvoorbeeld zo'n primaire Ik, 'Genieten' als professional en mens is hier het tegendeel van en meer verstoten. Er zijn regelmatig situaties waarin Petra zich onzeker voelt en vindt dat ze onvoldoende uitblinkt. Maar dergelijke onprettige gevoelens stopt ze gauw weg, ze probeert gewoon dan nog harder aan zichzelf te werken en zich te ontwikkelen.

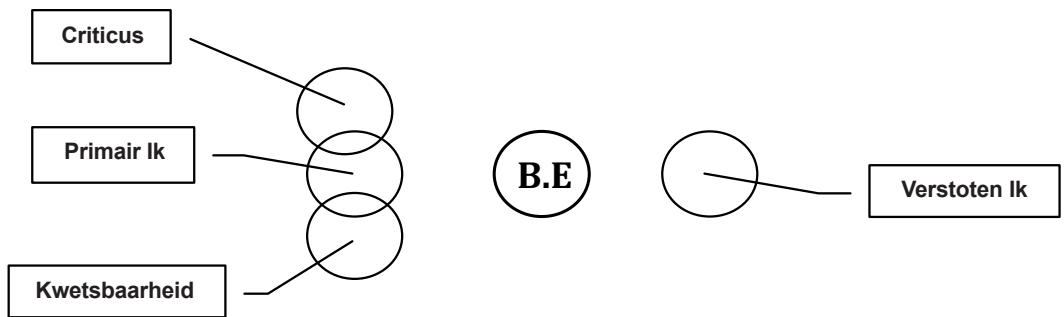
Op deze manier verdwijnt de 'Genietende Ik' gaandeweg meer naar de achtergrond, dat is immers precies het gedrag waar de uitblinker niet van houdt! Het primaire Ik krijgt daarmee de functie Petra te beveiligen en te beschermen: als zij immers maar alles doet om steengoed te zijn hoeft ze niet te lijden aan onzekere of bange gevoelens. Het Primaire Ik gaat er aldus voor zorgen dat Petra zich niet kwetsbaar hoeft te voelen, dat wordt zijn taak. Dit toont aan hoe door een Primaire Ik een kwetsbaar gebied afgeschermd kan worden. Dit alles gebeurt grotendeels onbewust. In schema ziet dit er als volgt uit:



Figuur 2. Het Primaire Ik (de Uitblinker) van P. zorgt voor P en voorkomt dat ze zich kwetsbaar voelt (onzeker, bang: onprettige gevoelens). Het tegendeel raakt verstoten (Genieten). Er is geen B.E. (Bewust Ego), vandaar de scheidslijnen. P. leeft alleen de linkerkant van het schema.

Voor ieder van ons geldt dat we zo in de loop van de tijd, onbewust, steeds verder kunnen afdrijven van onze oorspronkelijke impulsen, binnen VD ook archetypische energieën genoemd. Sterker nog, we kunnen gaan 'samenvallen' met de primaire Ikken die we almaar meer zijn gaan inzetten. Dan zeggen we van onszelf: 'ik ben nu eenmaal zo'. In het voorbeeld zegt Petra 'ik ben nu eenmaal iemand die voor kwaliteit gaat'. De tegenpool – de onbezorgde kant - is ondergronds gegaan en verstoten geraakt. Het lastige is dat we zo niet leren omgaan met onze gevoeligheden en kwetsbaarheden. En we zullen daar op allerlei momenten in ons leven onaangenaam mee geconfronteerd worden. Bijvoorbeeld doordat we mensen ontmoeten die onze verstoten kanten leven, deze keuren we dan af! Wanneer Petra iemand ontmoet die erg losjes in het werk staat, die daarvan geniet en niet zo bezig is met deskundigheidsbevordering, zal zij via haar Primaire Ik dit gedrag afkeuren. Ook in Petra zelf roept een stem, op momenten dat zij zélf de neiging krijgt lui te zijn of te genieten: let op, pas op, dit kun je beter niet doen! Hier zien we hoe de Innerlijke Criticus om de hoek komt kijken. Deze kan zich bemoeien met

alles wat Petra behoort te doen en laten. Als Petra toevallig eens niets zit te doen en ze vangt de blik op van iemand die dit niet bevalt dan zegt dezelfde Criticus: zie je wel, niet doen! Dit is bij uitstek wat de Criticus voor ons doet: het is onze waakhond! Hij waakt over ons, hij geeft aan welke leefregels we horen na te komen. Op deze manier houdt de Criticus het systeem in stand: de primaire Ikken moeten hun werk blijven doen, en de verstoten Ikken moeten verborgen blijven. Zo probeert hij ons 'sterk' te laten zijn en behoedt hij ons voor zwaktes of kwetsbaarheden. In het voorbeeld: Petra's Criticus herhaalt regelmatig dat zij goed moet zijn en bijzonder. De functie van haar Criticus is dat de Uitbinker zijn werk blijft doen. Op het moment dat Petra verslapt en lekker gewoon niets doet treedt de Criticus acuut in werking – en stimuleert hij de Uitbinker de draad weer op te pakken. Zo blijft Petra sterk, in de ogen van zichzelf (haar Criticus) en van anderen. De Ik die kan genieten of gewoon doen kan niet ontwikkeld worden, raakt verstoten. Je kwetsbaar voelen en opstellen wordt door deze constellatie eronder gehouden. In schema zien we dan dit gebeuren:



Figuur 3. De Criticus heeft de functie van waakhond: hij zorgt ervoor dat kwetsbaar gebied in P. afgeschermd wordt (pas op, ga niet stilzitten – dan gebeurt er iets vervalends). Daardoor treden er verstoringen op. Hij zet direct De primaire Ik in werking (de Uitbinker), deze voorkomt dat P. kwetsbaarheid voelt. Het tegendeel (Genieter) raakt verstoten. P. is zich hier amper van bewust, ze merkt wel dat ze in gewoonte-patronen vervalft.



Op het moment dat we leren ons te scheiden van onze subpersonen en er niet meer mee samenvallen wordt het reeds genoemde Bewuste Ego geboren

Het is nieuw zo te denken en praten over de Criticus als waakhond. Het is immers vooral een functie die deze waakhond vervult. Dit idee is uit praktijkervaring geboren. Het opstellen en hanteren van leefregels en het ervoor zorgen dat we ons daaraan houden is de belangrijkste taak van de Criticus. Bij een cliënt nagaan wat één of twee hardnekkige leefregels zijn is vaak al voldoende: zij zijn de sleutel tot welke kwetsbaarheden taboe zijn én zij staan direct in verbinding met Primaire Ikken die daartoe de regie moeten nemen. De Criticus als waakhond en de primaire Ikken spelen dus onder één hoedje. Praat je met de een (Criticus/waakhond), dan praat je heel snel daaropvolgend ook met de ander (een of meerdere Primaire Ikken). Eveneens nieuw is de wijze waarop de cliënt in contact komt met zijn kwetsbaarheden. Dit gebeurt namelijk op heel organische wijze door met het Primaire Ik te spreken. We hebben al toegelicht dat deze de taak op zich neemt de cliënt te beschermen – en als je doorvraagt waarom hij dat doet stuit je vanzelf op een kwetsbare laag. Het is dus niet zo dat je alleen via het zogenaamde Kwetsbare Kind, een aparte

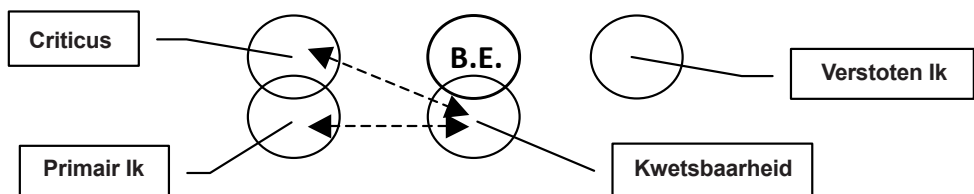
subpersoon, ontdekt waarin een cliënt kwetsbaar is. Wel is het zo dat, wanneer binnen een subpersoon de kwetsbare laag naar boven komt, deze vaak verwijst naar ervaringen uit het verleden, naar pijnlijke situaties die het kind heeft mee moeten maken. Je zou dus kunnen zeggen dat de energie waar je op stuit meestal een Kind-energie is.

Soms is de plek die een Criticus inneemt zo groot, en spreekt hij een cliënt zo vaak vermanend toe, dat het zinvol is hem uitvoeriger te verkennen. In plaats van vertegenwoordiger van enkele leefregels, als waakhond, wordt het een heel eigen subpersoon. Dan zal duidelijk worden dat hij bij bijna alles wat een cliënt doet, of laat, commentaar levert. Dit maakt hem tot een zware last op de schouders. Het zorgt ervoor dat een cliënt kampt met zeer weinig gevoel van eigenwaarde of met depressieve klachten. Een dergelijke Criticus kan de levendigheid totaal ondermijnen.

In alle gevallen geldt: het is zinvol onderzoek te doen naar de wijze waarop de Criticus zijn werk doet. Want er is een weg om van de last ervan verlost te worden. We kunnen ons bewust worden

van de rol, plaats en functie van de Criticus in ons leven, zoals ook van andere belangrijke subpersonen, vanuit een zogenaamde 'middenpositie'. Deze wordt bij VD het Bewuste Ego genoemd. Dat is tevens het doel van VD: het Bewuste Ego kan leren waarnemen welke Ikken wanneer actief zijn, kan er contact mee maken en ze accepteren. Vanuit deze positie hebben we toegang tot wat er binnen in ons gebeurt, waar en hoe we geraakt worden en ons dus kwetsbaar voelen. We kunnen kiezen wat we daarvan naar buiten brengen. Petra kan leren om telkens weer, vanuit een middenpositie, zorgvuldig stil te staan en na te gaan waar haar onprettige gevoelens eigenlijk op duiden. Ze kan leren onderscheiden dat haar Criticus ervoor waakt die naar buiten te brengen, en ze kan waarnemen hoe haar Uitbinker dan gewend is de regie over te nemen. Het is mogelijk zich hiervan bewust te worden en vanuit het midden verantwoordelijkheid te dragen voor het kwetsbare gebied. Dat zal ertoe leiden dat de Criticus tot rust komt en kan transformeren. Dit levert figuur 4 op.

Hoe een Voice Dialogue begeleider dit gehele proces kan faciliteren komt aan bod nadat we eerst hebben toegelicht wat onder transformatie wordt verstaan.



Figuur 4. Het Bewuste Ego van P. weet dat een primaire Ik (Uitbinker), via de Criticus/waakhond, wordt ingezet om te voorkomen dat ze zich kwetsbaar voelt én neemt daarvoor de verantwoordelijkheid op zich. Het B.E. maakt contact met de Kwetsbaarheid en leert ervoor zorgen. Zo hoeft het primaire Ik minder hard te werken, de Criticus komt meer tot rust, en er ontstaat ruimte voor contact met het verstoten Ik (Genieten).

2. Verschillende bewustzijnsniveaus en niveaus van transformatie.

Het ontwikkelen van het Bewuste Ego is zoals gezegd het doel van VD. Wanneer we onze Ikken leren kennen én accepteren zal het bewuste ego groeien en kan er een diepgaande verandering plaatsvinden. Deze verandering noemen we een transformatie omdat het ertoe leidt dat we meer heelheid, vrijheid, mildheid en 'schwung' ervaren in ons leven. Een dergelijke transformatie kan op verschillende niveaus plaatsvinden:

- We nemen waar dat we, tussen de bedrijven door, zonder doel of nut, zus of zo 'zijn'. Niets hoeft, 'het is wat het is'. We zijn als het ware een stille getuige van onszelf en nemen een Ik waar, bijvoorbeeld de Criticus, die op een bepaald moment aan het woord is: hé, mijn Criticus spreekt! Dit niveau wordt awareness of gewaarzijn genoemd.
- We kunnen ons bewust worden van allerlei subpersonen die een grote rol spelen in ons leven. We bespeuren dat we ons thuis voelen wanneer de zgn. primaire Ikken aan het roer staan. Andere keren voelen we ons ongemakkelijk, we begrijpen dat er dan verstoten subpersonen naar voren treden. Al deze Ikken,

met hun motieven, angsten en kwetsbaarheden, kunnen we echt goed leren kennen. Er grondig contact mee maken zal ons transformateren, dat wil zeggen dat we een andere relatie met onze subpersonen opbouwen en onderhouden. De oorspronkelijke kracht van een subpersoon gaat daarmee niet verloren, de oer-energie kan juist meer puur ter beschikking komen! Ook van de kracht en macht van een Criticus (waakhond) kunnen we ons bewust worden, we kunnen begrijpen en waarnemen hoe hij het hele systeem in werking zet. Wanneer we meer kunnen dansen met allerlei Ikken, polariteiten, vanuit een middenpositie van acceptatie, hoeft de Criticus minder heftig op te spelen dan voorheen. Ook zijn energie wordt zachter in plaats van streng en hard. Hij legt dan nog steeds precies de vinger op de zere plek, maar wel met mildheid en mededogen. Hij is scherp, objectief, én is dat niet op een aanvallende of ondermijnende manier. Hij helpt ons te veranderen als dat nodig is!

- Op het moment dat we leren ons te scheiden van onze subpersonen en er niet meer mee samenvallen (hen de regie laten overnemen) wordt het reeds genoemde Bewuste Ego geboren. Het is deze middenpositie van waaruit we leren te onderscheiden wie er wanneer aan het stuur zit. Van hieruit hebben we een keuze, we kunnen zeggen: o.k. ik heb een Criticus maar ik ben meer dan dat. Ik kies ervoor wanneer en hoe ik ernaar wil luisteren. Door alleen al uit te spreken dát de Criticus ons parten speelt, door te beseffen waar hij op uit is en dat hij eigenlijk toont waarin we kwetsbaar zijn, transformeert er iets in ons bewustzijn. We realiseren ons dat we regie kunnen nemen over, en zorg kunnen dragen voor die kwetsbaarheden

VD helpt ons dus op allerlei manieren om ons bewustzijn te ontwikkelen: we leren de energie, de gedachten en gevoelens die met de verschillende subpersonen gepaard gaan, gewaar te zijn en te

ervaren. Een Criticus of waakhond kan hierin een sleutelrol vervullen. Laten we nu nagaan welke stappen een Voice Dialogue begeleider kan zetten om mogelijk te maken dat een Criticus transformeert van plaaggeest naar bondgenoot.

3. Zes stappen om te komen tot transformatie van de Criticus.

De structuur die de VD begeleider toepast om een cliënt te helpen zijn Criticus (waakhond) te leren kennen én die tot transformatie kan leiden bestaat uit het nalopen van 6 stappen:

1. *Maak onderscheid tussen het Ego en de Criticus*

Om te beginnen wordt er met de cliënt besproken hoe het is om de Criticus te ontmoeten. Het moet duidelijk zijn dat er een positie is voor het ego van waaruit er duidelijk onderscheid gemaakt kan worden. Het is niet de bedoeling dat de Criticus het 'overneemt'. Als dat het geval is dan dient er eerst gewerkt te worden aan voldoende ego-sterkte. Dit kan als volgt: via lichaamsgevoelens en 'grounding' helpt de facilitator de cliënt echt ruimte in te nemen en stevigheid te ontwikkelen en voelen, in het lichaam. Dan kan er ook voorgesteld worden de Criticus wat verder weg te plaatsen, hem op een stoel te plaatsen en deze stoel verder weg zetten, visualiseren dat er meer ruimte is etc.... Het moet duidelijk zijn dat er een ego plek is waarnaartoe men terug kan keren. Bij de meeste mensen kan dit zonder problemen. In het geval dat dit niet lukt dan is er misschien sprake van een zogenaamde Killer Critic. Een Killer Critic kan ontstaan door trauma's bijvoorbeeld ten gevolge van misbruik. Het is dan een doorgeslagen schadelijke energie die gevoed wordt door instinctieve kracht. Als deze kracht naar binnen slaat wordt het een Killer Critic. Er moet dan meestal eerst therapie plaats vinden om voldoende zelfwaardering te ontwikkelen. Vaak via overdracht met de therapeut. Pas

daarna kan de oefening gedaan worden. In mildere vorm komt dit ook voor maar dan is aandacht besteden aan een stevige ego positie meestal voldoende. Als het benodigde 'voorkom' gedaan is, dan geeft het werken volgens de stappen verdieping en bevrijding. Ook bij mensen die een Killer Critic hadden....

2. Ga dan na wat de Criticus allemaal vertellen heeft.

Zoals gezegd: de Criticus is erop uit het systeem van de primaire subpersonen in tact te houden en pijn en straf te voorkomen. Hij belet dat we verstoten kanten een kans geven zich te ontwikkelen. De Criticus is meestal zeer inventief: hij is van vele markten thuis en er zijn meerdere gebieden waar hij op let. Voor de begeleider is het daarom raadzaam eerst bij de cliënt na te gaan waar de Criticus zoal over gaat.

3. Pak er één belangrijke regel van de Criticus uit – deze zet een Primaire Ik in werking.

Omdat we niet alles tegelijk kunnen onderzoeken pakt de begeleider er in overleg met de cliënt één regel uit die door hem als bijzonder hardnekkig wordt ervaren. Het is een uitspraak die meestal begint met een 'moeten': je moet Hoe absolueter het moeten wordt gevoeld hoe sterker de regel zal zijn. Deze regel is de ingang tot een primaire Ik. De begeleider gaat het gesprek met deze Ik aan, niet oplossingsgericht, maar om hem beter te leren kennen, als een interviewer. Hij rekt de regel als het ware op en komt zo bij de erbij horende primaire Ik met zijn specifieke emoties en energie.

4. Achterhaal wat de onderliggende angst is (waar de waakhond/regel eigenlijk naar verwijst en die het primaire Ik met zich meedraagt).

In het gesprek dat de begeleider met het primaire Ik (dat nog steeds onder een hoedje

speelt met de waakhond) van de cliënt heeft wordt een punt bereikt dat de energie van dit krachtige Ik op raakt. Als vanzelf komt er een kwetsbaarheid naar boven. Hier zal naar voren komen waarom de Criticus het primaire Ik in de tang houdt: wat kan er gebeuren als er niet naar deze Ik geluisterd wordt, en waar is dus ook de Criticus bang voor?

5. Nodig de cliënt uit in de Bewuste Ego positie zorg te dragen voor de angst en kwetsbaarheid (die de Criticus via het Primaire Ik eronder probeert te houden).

Terug in de middenpositie ondersteunt de begeleider de cliënt in het bewust leren zorgen voor de angsten van het primaire Ik, ingegeven door de Criticus. Zoals een ouder voor zijn kind. Het idee hierachter is dat dit de Criticus gerust zal stellen: als er voor hem, zijn angst en vrees, gezorgd wordt zal hij meer bereid en in staat zijn zijn leefregels losser te laten. Het primaire Ik hoeft eveneens minder hard te werken en kan ook losser worden.

6. Benoem welke polariteit er speelt.

Na stap vijf, wanneer de Criticus zich serieus genomen weet en zachter kan worden, kan de begeleider met de cliënt kijken welk tegendeel er in het geding is. Dit tegendeel dient zich meestal op organische wijze aan. Nu eenmaal duidelijk is geworden welke regel, bij 3 benoemd, en welke Primaire Ik super belangrijk zijn, zal makkelijk te benoemen zijn wat een tegenovergestelde Ik hiervan is dat tot nu toe weinig ruimte kreeg. In een vervolgsessie kan deze verstoten subpersoon stap voor stap de kans krijgen naar voren te treden.

Laten we nu kijken hoe de VD begeleider aan het werk gaat met de vraag van Petra.

Ook al loopt veel goed in haar leven, zij heeft last van een Criticus die altijd wel iets aan kan geven dat beter kan. Petra vindt dat haar Criticus te veel

te zeggen heeft, het maakt haar moe en op haar hoede. Ze kan immers elk moment door de mand vallen - ook al is dit in werkelijkheid nog niet voorgekomen. Genieten van alle dingen die wel goed gaan lukt hierdoor te weinig.

De begeleider checkt eerst of er voldoende ego-sterkte is bij Petra (stap 1). Dit is het geval. Zij kan inderdaad onderscheid maken tussen zichzelf en de Criticus, zodat er verder kan worden gegaan met het proces.

Het gesprek met de Criticus van Petra verloopt als volgt. De begeleider wordt aangeduid met B. Er wordt verwezen naar de 6 stappen. Waarbij stap 2 kort wordt samengevat door B. Momenten van mogelijke transformatie worden aangegeven.

B (2) Dus veel voorkomende uitspraken van je Criticus zijn: hoe bijzonder is het nou wat je doet? Je moet wel echt goed zijn en er boven uit steken. Je Criticus levert veel commentaar op hoe je je werk doet en hoe je moeder bent. Wat is voor jou een heel belangrijke regel?

(2) Zo'n regel is dus: je moet goed zijn en bijzonder. B.(3, deze regel wordt nu verder opgerekt, energetisch gestrekt) Hoe uit je je kritiek?

Ik kom vaak als ze het druk heeft. Ik zeg dan: had toch een vak geleerd. Wat heb je nu werkelijk gedaan in dit gesprek? Je valt vast vandaag of morgen door de mand ...

B: Kun je ook vergelijken?
Ja.

B: Waar staat ze dan?
Ergens onderaan, ze is te streng voor haar kinderen, moet hen meer aandacht geven.

B: Je houdt een oogje in het zeil?
Ja, ik bestraf haar.

B: Hoe vaak ben je er door de week heen?
In en na elke coachsessie, ik evalueer veel.

B: Wat is je doel?
Ik houd haar scherp, doe haar er bovenuit steken (hier wordt langzaam duidelijk welke primaire ik in gang gezet wordt/is: de Uitbinker)

B: Is dat belangrijk?
Ja, anders maakt ze het zich te makkelijk.

B: Dus wat is voor jou van waarde, een norm?
Zorgvuldigheid, aandacht, kwaliteit leveren, controle hebben.

B: Wat versta je onder kwaliteit?
De dingen bewust doen, met toewijding, zo geef je het vak wat extra's, waar voor je geld geven.

B: Welk gedrag help je P bij?
Zich ontwikkelen, voor zichzelf beginnen, een eigen weg uitstippelen, pushen tot uitdagend werk. Ik zet haar in beweging.

B: Hoe stimuleer je haar?
Goed voorbereiden, ook logistiek; kritisch blijven nadenken, meer professioneel worden.

B: Hoe voelt het?
Gespannen.

B: Wanneer ben je in het leven van P gekomen?
Tijdens de lagere school periode. Ik zorgde ervoor dat ze goed wilde tennissen, muziek spelen, investeren en oefenen! Niet voor de middelmaat gaan!

B: Wat heb je voor P bereikt?
Heel veel mooie dingen doen. Jaloerse collega's heeft ze. Ze haalt eruit wat erin zit.

B: Heb je dat zelf bedacht, of voorbeelden gehad?
Haar ouders waren bijvoorbeeld ook geen middelmaat. Haar vader was een spirituele zweverd,

dacht overal goed over na, haar moeder was een bruisend type.

B: Hoe is je relatie met Petra, is ze blij met je?

Nee, ik word op afstand gezet.

B: Hoe is dat voor je?

Ik heb wat strijd met haar, ze wil me niet altijd horen, maar ik ben eigenwijs en kom gewoon terug als ze me wegzet.

B: (4. De onderliggende angst verkennen) Wat is het ergste dat volgens jou kan gebeuren?

Dat ze te makkelijk wordt en stopt met zich ontwikkelen.

B: Heb je daar een (schrik)beeld bij?

Ja, dan zit ze thuis aan de keukentafel onderuitge-zakt. Ze is een heel burgerlijke trut.

B: Wat is er erg aan burgerlijk?

Ze wordt niet meer gezien, ze valt weg (op dit moment valt de energie van P ook weg en ze wordt langzaam stiller)...

B: Let je ook op P's uiterlijk?

Ja, ik houd haar op gewicht, niet te Bourgondisch!

B: Wat is het ergste?

Dat ze onopvallend is, geen plek meer heeft, alleen zit....(weer wordt P. erg stil: moment van transformatie van energie: van krachtig naar stil, en het gaat door:)

B: Was ze vroeger ook wel eens alleen?

Ja, temidden van alle kinderen thuis is ze ook alleen geweest(het kwetsbare alleen zijn wordt goed gevoeld, dit is een transformatie-moment).

B: Je hielp haar echt?

Ja, door wel gezien te worden.

B: Hoe is het nu?

Ik houd haar maar aan de gang, zodat ze gezien

wordt en niet alleen hoeft te zijn.

B: Wat heb je nodig van P. om te relaxen? Waar moet ze voor zorgen? (richting stap 5).

Ze mag best iets gekks doen, tijd besteden aan zichzelf, met vriendinnen iets leuks doen, niet alleen aandacht hebben voor het werk.

B: (Terug naar B.E): voel je het verschil?

Ja, hè, hè. Ik voel het op mijn nek.

B: (5: hoe kan P. vanuit het B.E. zorg dragen voor de kwetsbaarheid) Hier gebeurt het nu, de druk en last op je schouders draag je met je mee. Zet hem maar terug op de plek die je hem net gegeven hebt.

P. Dat mag ik inderdaad vaker doen, ruimte maken hier voor mij en de criticus (gekoppeld aan de Uitblinker) terugzetten in zijn stoel.

B. Hoe is het nu?

P. Rustiger.

B: Kun je je kwetsbare kind, dat bang is alleen te zijn, laten weten dat je er bent voor haar?

Het helpt al te weten dat ze er is! En dat dat de reden is dat de Criticus (en dus de Uitblinker) blijft doorgaan ... (transformatie-moment vanuit het B.E.). Zucht ... Ik kan even een grens voor mezelf trekken, mijn gebiedje afbakenen, zoals ik nu doe.

B: vat samen. (6) Tegenpolen zijn dus: de Uitblinker P, en de Genietende P. Zullen we heel even de Genieter uitnodigen: kun je er wel eens zijn?

Ja

B: Boodschap voor P?

Geniet, ga leuke klussen doen.

B: Hoe zie je eruit?

Ik ben spontaan en grappig.

B: In B.E. Hoe is het nu?

Fijn dat deze even mocht komen. Mag wel vaker. Lekker, mooi tegenwicht.

B: (vraagt P op de plek te gaan staan van de Stille getuige en vat samen wat de revue is gepasseerd. Terug in B.E.): Is er nog iets dat je wilt zeggen of vragen?

Ik zie in hoeveel energie mij deze kritische stem (gekoppeld aan de Uitblinker) kost. Ze mag en kan echt minder doen. Ik kan me bijvoorbeeld nog steeds goed voorbereiden op mijn werk maar ik kan er een grens bij stellen, hoeveel tijd bijvoorbeeld. Ik kan het met meer mildheid doen (transformatie vanuit het B.E.).

Korte nabeschuiving

In het voorbeeld worden een aantal dingen duidelijk die in de vorige hoofdstukken behandeld zijn:

- Via de regel van de waakhond/Criticus wordt langzaam helder welke Primaire Ik in gang gezet wordt: de Uitblinker.
- Door langer met de Uitblinker te praten en te vragen waar hij bang voor is (en waar de Criticus dus ook bang voor is) stuit Petra als vanzelf op een kwetsbare laag.
- Deze kwetsbare laag heeft te maken met ervaringen van Petra als kind, de begeleider noemt het ook haar kwetsbare kind.
- Wanneer Petra gevraagd wordt vanuit de middenpositie zorg te dragen voor het kwetsbare gebied is het eerste wat ze zegt: alleen al wéten dat er ergens een kwetsbaar kind zit, en dat de Criticus daarvoor waakt, is ruimte gevend! Dit is waar de titel naar verwijst: de Criticus is niet langer een plaaggeest maar transformeert en wordt een bondgenoot – maakt de weg vrij naar opener zijn en allerlei Ikken toelaten, maakt de weg vrij om te zeggen: ik kan kiezen, grens stellen e.d. en eens genieten.
- Ook de eerste verkenning met het verstoten Ik werkt bevrijdend. Het is overigens niet noodzakelijk de laatste stap (6) te zetten en contact te maken met een verstoten subpersoon. Als

Petra leert om te gaan met haar kwetsbaarheid zal als vanzelf de verstoten subpersoon tot leven komen. Petra kan ook in een vervolgsessie verder contact maken met haar genietende kant en ontdekken dat, als ze deze kan inzetten, de Criticus minder hard hoeft te werken!

Lessen voor de begeleider

Hoewel iedere sessie verschillend is hanteert de begeleider telkens weer de onderliggende heldere visie en structuur van de methode, namelijk die van de Psychologie van de Ikken.

Het spreekt voor zich dat de begeleider zelf deze manier van werken aan den lijve heeft ervaren en onder supervisie cliënten heeft begeleid alvorens hij daadwerkelijk met cliënten in de praktijk werkt.

Een begeleider kan alleen elke stem in de cliënt ruimte geven wanneer hij zich ervan bewust is dat vergelijkbare stemmen in hemzelf aangeraakt kunnen worden. Soms omarmen we die stemmen en herkennen we ze, maar soms verwijzen ze naar onze eigen verstoten Ikken. Als we dit niet voldoende beseffen vinden er vormen van overdracht plaats. Om dat te voorkomen is gedegen opleiding en scholing in Voice Dialogue een voorwaarde alvorens met het in dit artikel aangeboden aan de slag te gaan. ■

Literatuur

- Halbertsma, E.H. & R. Stamboliev (2002). Polariteiten in personal coaching, *Opleiding & Ontwikkeling*, nr. 10, pp. 24-27.
- Stone, H. & Stone, S. (2006; nwe editie). *Thuis komen in jezelf. Groningen: De Zaak*.
- Stamboliev, R. (1988). *De Energetica van Voice Dialogue. Groningen: De Zaak*.
- Stone, H. & Stone, S. (1994). *De innerlijke criticus ontmaskerd. Groningen: De Zaak*.
- Brugman, K., Budde, S., Collewijn B. (2010). *Ik (k)en mijn ikken. Zaltbommel: Thema*
- Ona Pangaia, J. (2012). *An Introduction to Voice Dialogue: Finding the Benefit of People Who Bug You. Portland: Heart of the garden publishing*.