



3-DAAGSE VOICE DIALOGUE MASTERCLASS

Geboren worden en je plaats vinden als lid van de menselijke soort is een grote, verwarrende taak. Een ik ontwikkelen dat zelfstandig kan functioneren in deze complexe en turbulente wereld vergt een proces van meerdere stadia, uitstrekkend over vele jaren. Eigenlijk ben je daar je leven lang zoet mee. In alle stadia kan er van alles goed of verkeerd gaan. Inherent hebben we een wonderbaarlijke intelligentie die maakt dat we overleven en leren leven.

Hall en Sidra Stone hebben een begripkader ontwikkeld van hoe een 'zelf' tot stand komt: de theorie van Subpersonen in wisselwerking met hun inspirerende methode genaamd 'Voice Dialogue'.

Subpersonen ontstaan vaak op heel jonge leeftijd, soms al voor de geboorte. Ze zijn toegemeten op de complexe en riskante omstandigheden die toen alleen konden worden geleefd / overleefd door bepaalde eigenschappen te versterken en andere te verdringen.

De naar voren geschoven eigenschappen worden in Voice Dialogue primaire subpersonen genoemd met als keerzijde de ontkende subpersonen.

De kwetsbaarheid van het jonge kind wordt op die manier beschermd. De magie, lieflijkheid, authenticiteit, het vermogen om zich vol vertrouwen te verbinden, (waar pasgeborenen en jonge kinderen nog zo onbevangen in zijn) raakt door dit overleef-systeem grotendeels buiten bereik. Het ontwikkelt niet verder, terwijl de rest van de persoonlijkheid doorgroeit tot een min of meer normale volwassene.

Recent hersenonderzoek toont aan dat dit niet alleen een psychologisch fenomeen is. In de ontwikkeling van de hersenen vindt een parallel proces plaats. De wetenschappelijke term hiervoor is neuro-affectieve ontwikkeling. Primaire indrukken vormen neurologische paden. Latere ervaringen worden voorgesorteerd op basis van de imprint van de vroegere en slijpen daarmee de bekende paden vérdér in; neurologisch, psychisch, gevoelsmatig, sociaal... Vandaar dat deze patronen niet makkelijk veranderen.

Zo zijn veel van je kwaliteiten gefixeerd geraakt in overleefstrategiën die hun rol op de automatische piloot blijven spelen, ook al ben je niet meer zo kwetsbaar en afhankelijk als toen en zijn de omstandigheden veiliger.

Sub-personen waarmee je je identificeert functioneren als een mal die doorwerkt in het huidige, volwassen leven. Daarmee ben je niet afgestemd op de feitelijke context, waardoor het automatische functioneren juist nadelig uitpakt. Anderen ervaren je dan als onbegrijpelijk, irritant, overdreven, inadequaar. Of men idealiseert je, terwijl je je ook dáármee niet echt gezien, juist eenzaam kunt voelen.

Door markante maar ook door kleine gebeurtenissen later in het leven kun je geraakt worden in vroegere gevoelens van schaamte, onhandigheid, zelfhaat, kwetsbaarheid, hunkering naar contact of verlangen naar iets on-noembaars of onbereikbaar. Als je je bewust wordt daarvan biedt het een kans om achter de coulissen van je rol als normale volwassene te kijken en uit te vinden of er ruimte is voor die gevoelens i.p.v. ze te verdringen. Zo breid je jezelf uit naar wat je nog meer kunt zijn.

Subpersonen dragen informatie in zich waar je zelf geen toegang toe hebt. Ze zijn immers vaak onbewust ontstaan, soms al in het pré-mentale stadium van ontwikkeling.

Met behulp van Voice Dialogue worden deelpersonen uitgenodigd om een eigen plek in te nemen in de ruimte. Door middel van een interview kunnen ze hun aandeel in je leven uit de doeken doen. Ze vertellen dan bijvoorbeeld hoe het van levensbelang was om:

- stil te blijven, bijna bevroren, bij gevaar of verwaarlozing
- panisch-hard te werken
- hyperalert te zijn bij je bi-polaire moeder
- voor iedereen te zorgen en zelf niets nodig te hebben
- de grapjas uit te hangen omdat de depressie van vader het gezin zo neerdrukte
- rebels te worden of juist aan te passen in een verstikkende situatie...

Door zo'n dialoog krijg je voelbaar contact met de reden waarom je in een rol gevangen bent geraakt. Doordat je er compassievol en nieuwsgierig op afstemt kunnen de subpersonen; redders-van-toen, erop vertrouwen dat je nu volwassen en bewust genoeg bent en dus in staat om de omstandigheden aan te kunnen.

Voorwaarde daarvoor is de ontwikkeling van een **bewust ego**. Sidra en Hall Stone gebruiken die term voor het ik dat zich al gaande bewust wordt van alle verschillende delen en dan, afgestemd op de huidige situatie, adequaat kan handelen. In deze afgestemde aandacht ontspant de op trauma gebaseerde subpersoon; daarmee wordt het gefixeerde gedrag soepeler.

Het bewuste zelf vormt een nieuw ontwikkelings-stadium dat in toenemende mate je innerlijke thuisbasis wordt.

Gedurende je hele leven blijft het mogelijk om, vanuit dat steeds omvattender gewaarzijn, patronen te herzien en nieuwe neurologisch paden aan te leggen (neuroplasticiteit). Stapje voor stapje kun je de paniek en overheersing van de primaire delen reguleren, verdrongen delen integreren en de verbinding herstellen met je aangeboren kostbaarheid.

