

Voice Dialogue en systeemtheorie

Lex Mulder



Inleiding.

Er zijn veel theorieën en handelingsmodellen voorhanden in de coachings- en trainingswereld. Ik heb niet de creativiteit, noch bezit ik de motivatie om dat arsenaal aan te vullen met een nieuw model. Wat ik wel leuk vind is om kennisgebieden onderling en theorieën en toepassingsgebieden te combineren. De laatste tijd heeft Systeemtheorie mijn belangstelling. En dus doet nu de vraag voor wat deze visie ons te zeggen heeft over de theorie en praktijk van Voice Dialogue en Voicedrama.

Voice Dialogue en Voicedrama.

Voice Dialogue is een mooi instrument. Het is een elegante manier om mensen verder te helpen in hun zoektocht naar zelfinzicht en verandering van gedrag. Het is toegankelijk gemaakt door de boeken van Hal en Sidra Stone en andere, ook Nederlandse, schrijvers. Voicedrama werd daarna de noodzakelijke uitbreiding van Voice Dialogue om de methode toepasbaar te maken in groepen. Zowel Voice Dialogue als Voicedrama wordt gevoed door de door Hal en Sidra Stone beschreven Psychologie van de Ikken.

Die praktijktheorie schrijft voor dat je als begeleider steeds in contact treedt met één enkele subpersoon. Dat is een gouden regel. Niet voor niets is dit een uitgangspunt. Het helpt namelijk de subpersoon om zijn verhaal, zijn visie op de wereld, zijn geschiedenis, zijn functie voor de hoofdpersoon, zijn waarden en normen, ongestoord te vertellen.

Hierdoor is er niet zoveel theorie gevormd over de *interactie* tussen subpersonen. De theorie van Bindingspatronen zegt daar zeker wel iets over. Namelijk hoe als bijna vanzelfsprekend subpersonen elkaar opvolgen als we in interactie zijn met een andere persoon. Maar er is meer over te zeggen.

Zeker als we het gezelschap subpersonen beschouwen als een systeem, zoals we ook kunnen kijken naar een team en naar een gezin als systeem. Hier gaat het eerste gedeelte van dit artikel over.

Het tweede gedeelte gaat over de het systeem van begeleider en client. Jij als begeleider vormt, samen met je client of trainingsgroep ook een systeem, zij het een tijdelijk systeem. Het is de moeite waard om met de systeembril te kijken naar de betekenis van dat tijdelijke systeem voor de praktijk van Voice Dialogue en Voicedrama.

In het derde gedeelte kijken we naar de positie van het Bewuste Ego. Zoals de begeleider een duidelijke en kloppende plek moet hebben in het systeem, is het net zo belangrijk dat het Bewuste Ego dat ook heeft.

Het vierde gedeelte gaat over het verschil tussen individuele en sociaal psychologische benadering als je met Voice Dialogue of Voicedrama werkt. Het klassieke Voice Dialogue is een individuele therapie. En onderscheid zich daarin niet van andere individuele benaderingen. Tijdens een van onze opleidingen zei een van onze deelnemers dat zij Voice Dialogue nogal navelstaarderig vindt. Die opmerking was in de roos voor mij. Voice Dialogue kan zich gemakkelijk beperken tot het precies napluizen wat zich allemaal in ons binnenste afspeelt. Dat is niet fout: het is belangrijk dat onze cliënten meer zelfinzicht krijgen door te weten wie in hen aan het woord is en hoe zij de balans tussen polariteiten van subpersonen kunnen verbeteren. Maar het is als je niet oppast een beperkte visie. Jouw cliënten of deelnemers aan een training zijn – ik zou haast zeggen uiteraard- geen losse individuen. Zij zijn onderdeel van allerlei sociale verbanden. Hoe kan je derhalve in de praktijk die sociale component meer mee laten spelen?

Ik ga achtereenvolgens in de volgende tekst dus iets zeggen over

- Het interne systeem van subpersonen
- Het tijdelijke systeem van begeleider en client
- De positionering van het Bewuste Ego
- Het sociale systeem van cliënten en deelnemers in groepen

Maar eerst heel kort iets over Systeemtheorie

Systeemtheorie

Als er gesproken of geschreven wordt over Systemen dan blijkt dat het zo'n veelomvattend begrip is dat het vrijwel zinledig wordt. Want alles is systeem: van ons foeilelijke plafond tot Microsoft Systems. Binnen ons vakgebied wordt snel gedacht aan familie – en organisatiesystemen die met Hellinger's opstellingenmethode geanalyseerd en bewerkt worden.

Ik gebruik een paar bronnen. Dat zijn overigens bronnen waarop Hellinger zijn theorie en praktijk ook op baseert. Het zijn twee gezinstherapeuten uit de zestiger jaren van de vorige eeuw: Nagy en Minuchin. In dit artikeltje maak ik met name gebruik van een paar aspecten uit de theorie van Minuchin: Structurele Gezinstherapie. Twee van zijn uitgangspunten komen aan de orde: 'Erbij horen' en 'Heldere lagen'.

1. Het interne systeem van subpersonen



Subpersonen zijn continu met elkaar in interactie. Ze helpen elkaar om voor in de bus te komen te zitten, of ze dwingen elkaar naar onprettige plekken achterin. In dat – voor een groot gedeelte onbewuste - spel moeten patronen te ontdekken zijn.

Voorbeeld:

Marina meldt zich aan omdat zij veel last heeft van onzekerheidsgevoelens. We proberen erachter te komen in welk krachtenveld de subpersoon van het Onzekere Kind zich heeft ontwikkeld. (Ik bespreek hier nu niet de dynamiek die zich afspeelt in haar werkelijke gezin van herkomst. Die, vanzelfsprekend, in eerste instantie bijdraagt tot de ontwikkeling van Kind energieën. Nee, het gaat om de interne dynamiek.) Haar Onzekere Kind ontwikkelde zich en kreeg lading doordat twee stevige Eisende Stemmen - een Perfectionist en een Moralist- haar vaak lieten weten wat belangrijk is in leven en werken. Van die kanten kwamen en komen een continue stroom van geboden en verboden. Haar Interne Criticus bewaakt vervolgens of ze in voldoende mate beantwoordt aan die leefregels. Meestal betrapt hij haar erop – hij is niet voor niets de Criticus- dat dat niet het geval is. Het is volstrekt begrijpelijk dat er als reactie op deze eisen van een Perfectionist, Moralist en Criticus niet veel anders overblijft dan het ontwikkelen van onzekerheidsgevoelens. In het scenario van deze film krijgt het Onzekere Kind zeker een hoofdrol.

De zoektocht naar dergelijke interactiepatronen is niet alleen maar theoretisch interessant. Als je zo naar de dynamiek van subpersonen kijkt kan dat consequenties voor de praktijk hebben. Met name voor de volgorde waarin je subpersonen uitnodigt. Dan is de vuistregel 'nodig eerst een primaire kant en daarna pas een verstoten kant uit' niet voldoende en soms zelfs therapeutisch onhandig. .

Met Marina vind ik het niet voor de hand liggen om als eerste een gesprek aan te gaan met het Onzekere Kind. En dat is niet omdat Het Onzekere Kind een verstoten kant zou zijn. Want bij Marina zit het Onzekere Kind voorin de bus. Dan zou ik, de vuistregel volgende, eerst het Onzekere Kind aan het

woord moeten laten. Maar als ik het patroon van onderlinge beïnvloeding van de subpersonen volg dan moet ik kiezen voor een andere volgorde. Ik moet eerst een gesprek aanknopen met de Perfectionist, of met welke Ouderlijke Eisende stem dan ook. Het zal dan duidelijk worden dat het Onzekere Kind in een bijna onontwarbaar bindingspatroon zit met die Perfectionist. Sterker nog: dat Onzekerheid een onontkoombare reactie is op dergelijke, stevig aanwezige Eisende Stemmen. Het is tijdens een sessie prettig als jij, maar ook je client, doorheeft dat het wellicht geen zin heeft om het Onzekere Kind te ondersteunen als er tegelijkertijd een niet aflatende stroom van eisende en gebiedende do's en dont's van de Criticus of Perfectionist op de achtergrond(of voorgrond) op het Kind afkomt.

Het Bewuste Ego, de Manager van de Ikken, moet geholpen worden met de vraag welk lid van zijn team als eerste aandacht verdient wil er verschuiving plaats vinden in de balans tussen subpersonen. Marina zal waarschijnlijk geholpen moeten worden de eisende stemmen iets meer achter in de bus te zetten. Het geruststellen en liefdevol omarmen van het Onzekere Kind is dan pas stap twee.

Een concept uit de systeemtheorie volgens Minuchin: erbij horen.

In een gezin is het, als het goed is, (min of meer) duidelijk wie er tot het gezin behoren. Maar het is voor je cliënten aanvankelijk veel minder duidelijk wie er in hun interne systeem een plek hebben. . De meeste cliënten hebben geen weet van het stelletje subpersonen die in hen huist. In het werken met Voice Dialogue wordt het langzamerhand duidelijk welke subpersonen vooraan in de bus zitten en welke achterin. Systemisch gezien: primaire kanten horen er duidelijk bij. Verstoten kanten hebben een vage en onduidelijke positie. Maar dat betekent niet dat deze verstoten kanten geen invloed hebben. Er niet bij horen wordt door hen als onprettig ervaren. Op de een of andere manier maken ze kenbaar dat ze niet tevreden zijn met hun positie.

Erik is salesmanager van een internationaal opererend bedrijf. Hij heeft de laatste tijd last van een koffietrillfobie. Hij kan geen kopje koffie naar zijn mond brengen zonder dat zijn hand gaat trillen, laat staan soep eten tijdens de vele lunches die hij verplicht is bij te wonen.

Op zijn 35^e is hij in alles zeer geslaagd. Hij heeft een goede baan, genoeg geld, een leuk gezin. Maar dit – geen koffie durven drinken, geen soep kunnen eten- gooit een beetje roet in datzelfde eten. Tijdens de sessie ontdekken we dat zijn Angstige Kind helemaal achter in de bus is komen te zitten. Of, zoals hij het zelf zegt: 'in het bagageruim, tijdens mijn maandelijkse trips naar het Verre Oosten. Ik let er niet op, ik dender maar door'. Zijn Angstige Kind vindt vliegen vreselijk, twee weken per maand in hotels verblijven verschrikkelijk. Op een 'fijnzinnige' manier maakt hij Erik erop attent dat hij vindt dat er wat meer op hem gelet mag worden, in plaats van buitengesloten.

Een klacht, datgene waarmee je client naar jou toekomt, is, systemisch gezien, een signaal dat er een balans verstoord is tussen subpersonen. Voice Dialogue streeft ernaar om die balans te herstellen. Door iedere stem, iedere persoonlijkheidskant, een plek te geven. Maar het is in de praktijk onmogelijk om alle primaire en alle verstoten kanten aan het woord te laten. Als je gebonden bent aan een beperkt aantal sessies moet je keuzes maken. De primaire kanten laten zich gemakkelijk zien, zijn relatief gemakkelijk te herkennen. Geholpen door de vuistregel dat je altijd eerst aandacht moet besteden aan die primaire kanten ligt het voor de hand om daar dus de nodige tijd aan te besteden. Anders verstoren ze, zo is de praktijktheorie, toch maar de gesprekken die je voert met de meer achtergestelde kanten.

Met het Minuchin's idee over erbij horen kan je, net zoals in het verhaal van Miranda, tot een andere afweging en daarmee een andere prioritering komen:

In een gezin trekt één kind steeds de meeste aandacht en krijgt die dan ook. Intussen leggen de andere twee kinderen zich daarbij neer. Bij hen ontwikkelen zich aangepaste Kind energieën. Of die kinderen passen zich niet echt aan: zij gaan op de een of andere manier ook aandacht vragen. Iedere gezinstherapeut weet dat het belangrijk is om niet in de val te stappen alleen extreem veel aandacht te geven aan het 'lastige' kind.

Overgezet naar de praktijk van Voice Dialogue: De primaire kanten trekken de aandacht naar zich toe. Zij manifesteren zich, zitten voorin de bus. En worden volgens de vuistregel - eerst de primaire kant aan het woord te laten- als eerste uitgenodigd om hun verhaal te doen. Systemisch doe je als begeleider dan eigenlijk iets wat de disbalans in het systeem, als je niet oppast, versterkt. Met de vuistregel eerst de primaire kanten, daarna pas de verstoten kanten benadruk je de bestaande rangorde.

Natuurlijk moeten de primaire kanten aan het woord komen. En natuurlijk laat je als facilitator vanuit je meerzijdige partijdigheid je client weten dat alle subpersonen welkom zijn. Maar ik vraag me af of de volgorde zo strikt moet zijn als de vuistregel "begin altijd met een primaire kant" voorschrijft. Het kan zijn dat het soms handiger is om eerst je aandacht te richten op verstoten kanten.

Hé, zal je nu roepen: daarnet had je juist een pleidooi om wel te beginnen met duidelijk twee primaire kanten en nu pleit je ervoor die mogelijk over te slaan. Hoe zit dat? Simpel: ik propageer een meer systemische benadering als het gaat om de volgorde waarin je subpersonen uitnodigt. En dat je niet het rigide uitgangspunt volgt.

Hoe zit dat dan met de poortwachtersfunctie van sommige primaire kanten? Gaan die zich toch niet roeren en bezwaar aantekenen als je dat doet? Dat doen ze. Tenminste, als zij ongestoord hun gang mogen gaan.

2. De positie van de facilitator: hoort die ook in het systeem??

Ongestoord hun gang gaan. Daar is nog iets meer over te zeggen. Want dat vrije spel van 'wie is de sterkste' hoeft niet gespeeld te worden tijdens een Voice Dialogue sessie. Er zijn namelijk, naast de subpersonen, tenminste twee actoren in de ruimte aanwezig die daar ook iets over te zeggen hebben. Dat is ten eerste het Bewuste Ego en ten tweede jij als facilitator. Als het Voicedrama betreft dan hoort in dit rijtje ook thuis de aanwezigheid van de groep.

Maar eerst aandacht voor de positie van de facilitator. Ik pleit ervoor om die positie meer kleur te geven dan we in coachings- en trainingsland gewoonlijk doen. Psychotherapeuten en coaches worden, zonder dat we er al te veel bij stil staan, nog steeds enigszins en naar mijn smaak teveel, beïnvloed door de plek die Freud in de klassieke psychoanalytische opstelling aan hen gaf.

Onzichtbaar voor de patiënt. *Alsof* hij er niet is. In 'volledige vrijheid' wordt zodoende de patiënt de ruimte gegeven om vrij te associëren.

Zo extreem als in de klassieke psychoanalyse is de opstelling van hedendaagse psychotherapeuten en coaches niet meer. Maar nog steeds wordt in coachingsopleidingen de coach in spe voorgehouden dat advies geven eigenlijk uit den boze is. Hen wordt geleerd om het gesprek zo te voeren dat de coachee zijn eigen - en stiekem toch ook wel 'de gewenste' - antwoorden vindt. Nog steeds is het een beetje *alsof* je als therapeut en coach geen invloed hebt of zo min mogelijk mag hebben.

En dat heeft ook zijn goede kanten. Mensen met problemen komen al voldoende vrienden en kennissen tegen die hen, al of niet met de beste bedoelingen, laten weten hoe ze moeten leven en wat de beste manier is om blij en gelukkig te worden. Zelfverklaarde *healers* met goeroeaspiraties zouden er goed aan doen zich aanmerkelijk bescheidener op te stellen dan ze geneigd zijn te doen.

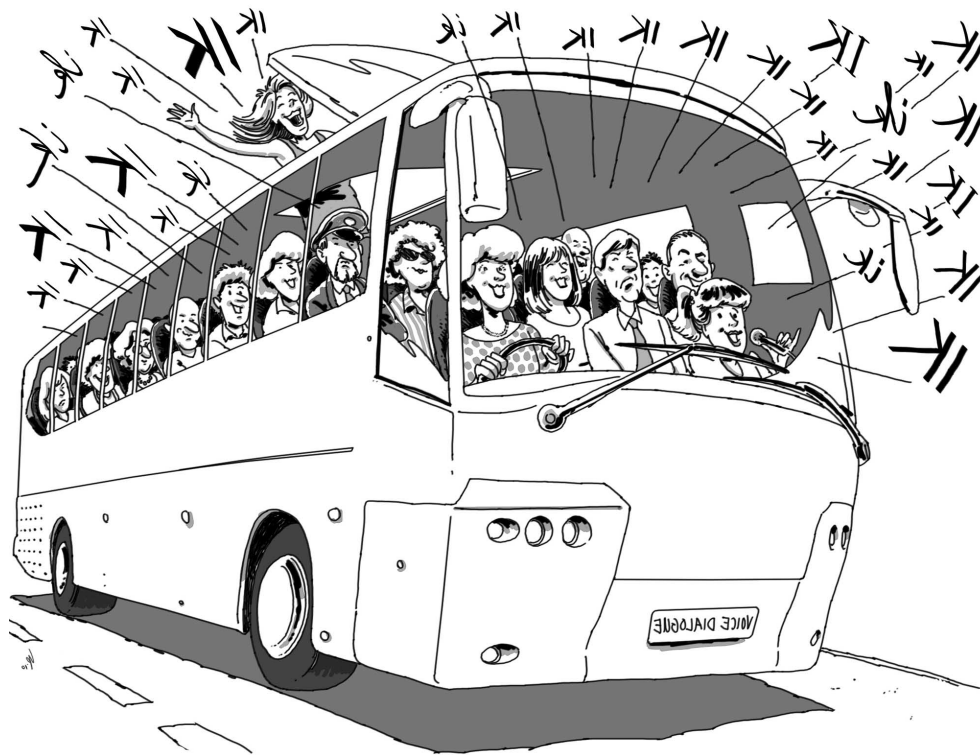
Maar dat neemt niet weg dat je als verantwoordelijke professional ervoor kan kiezen een andere positie in te nemen dan de bleke neutraalpositie. Hoe positioneer je je dán ten opzichte van je client? Is het mogelijk en gewenst je eigen positie ten opzichte van je client meer kleur te geven zodat je meer invloed hebt op de dynamiek van de subpersonen en het Aware Ego van je client?

Dat kan: want Primaire subpersonen zorgen ervoor dat je client - en een aantal kind energieën – zich veilig voelen of wanen. Stel dat jij ervoor zorgt dat er een veilige sfeer aanwezig is in je sessies. Stel dat jij door je aanwezigheid het naar voren komen van een verstoten kanten legitimeert. Stel dat je een open gesprek hebt met de Middenpositie van je client over het nut en de noodzaak van het praten met een dergelijke subpersoon. Door jezelf in positie te zetten, een veilige sfeer te creëren, neem je de beveiligingsfuncties van de primaire kanten over. Dan behoeven de primaire kanten niet op de uitkijk te staan. En dan behoeft je niet steeds eerst in gesprek te gaan met primaire kanten.

Oei! “Tegenoverdracht”, roepen nu de preciezen onder ons. Nou ja, dat is waar. Naar mijn mening niet erg, als je je dit bewust bent en netjes weet te hanteren.

Gezinstherapeuten hebben de positie van neutraal en afstandelijk ingewisseld voor meerzijdige partijdigheid. Voice Dialogue facilitatoren doen in wezen hetzelfde als ze met subpersonen praten. Iedere stem is hen even lief. Als dit het uitgangspunt is dan moet het voor je client niet hemelschokkend zijn als hij wordt uitgenodigd als eerste een kant te laten zien die niet voorin zijn bus zit.

Dit verhaal over de veiligheid die je kan creëren door jezelf meer te positioneren kan één op één overgezet worden naar een groepssituatie. In Voicedrama als groepsmethodiek geldt zelfs nog een sterker krachterspel. Want als de groep een ondersteunend en veilig systeem is dan is het voor de primaire subpersonen minder noodzakelijk om op de eerste rij in de bus te zitten.



3. De positie van het Bewuste Ego

Een ander concept uit Minuchin's theorie: heldere en goed functionerende niveaus.

In een gezinssysteem is het gezond om een helder onderscheid te hebben tussen het ouder- en kindniveau. Dat moet niet teveel door elkaar lopen. In een gezin gaan, bij een disfunctioneel ouder niveau, er allerlei processen op kindniveau afspelen. Iedereen is in verwarring over wat de regels zijn. De jongere kinderen worden angstig en onzeker of maken er een zootje van. De oudere kinderen gaan noodgedwongen oudertje spelen. .

In het interne systeem is het ouder niveau te vergelijken met het Bewuste Ego.

Maar in dat interne systeem is er eigenlijk continu een gebrek aan een goed functionerend ouder systeem. Het Bewuste Ego is weliswaar aangesteld als de manager van de ikken, maar is, dat zegt de theorie over hem, daar slechts gebrekkig toe uitgerust. Dus de primaire kanten gaan een beschermende rol op zich nemen. Zij gaan als oudere kinderen op hun manier de zorg voor hun kwetsbare broertjes en zusjes op zich nemen. Dat is wat er in het interne systeem van Wouter afspeelt.

Wouter is projectleider. Hij heeft het laatste jaar veel te vaak ruzie met zijn jongere collega's. Hij ergert zich aan hun wijsneuzigheid en betweterigheid. Zijn positie als projectleider wordt bijna onhoudbaar. Hij verpest de sfeer in het team, volgens zijn afdelingsdirecteur.

We onderzoeken wat in het gedrag van zijn jongere collega's hem boos maakt. Ik zet een stoel neer voor collega Kees en een voor hemzelf. Ik vraag Wouter om rol te verwisselen met Kees.

'Kees, wat zeg je tijdens zo'n vergadering tegen Wouter?'

Kees, het woord richtend tot mij – ik zit inmiddels op de stoel van Wouter- : 'Jij moet je stukken beter bestuderen, af en toe praat je over zaken waar je de ballen verstand van hebt. Dan kan je beter je mond houden en even naar Pim en mij luisteren'.

We wisselen weer van rol.

Ik herhaal wat net gezegd is in de rol van Kees nadat ik Wouter gevraagd heb goed te signaleren wat hij ervaart als ik die dingen zeg.

Wouter vertelt dat hij zich gekleineerd voelt en niet serieus genomen. En dat hij vervolgens heel kwaad wordt op Kees en Pim "en hun ballerige gepraat".

Allereerst wordt een Kind-energie getriggerd. Het Innerlijke Kind dat zich niet gezien voelt . (Wouter heeft, in tegenstelling tot zijn jongere collega's, geen Universitaire of HB opleiding gehad, hij heeft het vak in de praktijk geleerd.) Maar dan, daarna, meldt zich een Grote Broer die boos is en wil vechten.

Dergelijke processen worden duidelijk beschreven in de theorie van de bindingspatronen. En een van de oplossingsrichtingen die wij aanraden is om het Aware Ego hiervan bewust te laten worden opdat die een leidende rol hierin kan nemen. Maar dan de praktijk.

Want misschien wordt het tijd om te kijken hoe wij in die praktijk omgaan met het Bewuste Ego (Proces) en dat enigszins te herzien. Niet voor niets wordt in de Voice Dialogue literatuur over het Bewuste Ego, het Bewuste Ego, heel omzichtig gesproken. Steeds wordt benadrukt dat het niet een instantie is. Maar een proces: *het Bewuste Ego Proces*. Geen instantie, maar een proces. Een proces,

waarin het Bewuste Ego steeds een klein beetje meer bewust wordt. Dat Bewuste Ego heeft de moeilijke taak zich een plaats te verwerven als “ouder” van het interne gezin. Maar, de literatuur over Het Bewuste Ego proces volgend, schiet het Bewuste Ego per definitie daarin dus per definitie te kort.

(De omzichtigheid waar ik het over had is terecht. Een persoonlijke opmerking van Hal Stone tijdens een gesprek met mij: “Jij, ik, iedereen mag blij zijn als je op een moment 5% bewustzijn hebt over één polariteit.” Dit is theoretisch volstrekt juist: het Bewuste Ego is maar in zeer beperkte mate Bewust.)

Maar dan de praktijk, beloofde ik. De praktijk, gezien met systeemtheoretische ogen. Daarnet schreef ik al dat de subpersonen met die ogen beschouwd kunnen worden als de oudere en jongere kinderen in het interne systeem. Sommigen van hen zitten voor in de bus, anderen aanmerkelijk meer naar achteren of in de kofferbak. Het is even wennen om er zo naar te kijken. Immers, subpersonen kunnen soms de gedaante hebben van Ouderlijke stemmen. Pushers en Perfectionisten, Ambitieuze Ikken kunnen door onze cliënten beleefd worden als Ouderlijke stemmen. Maar als we het geheel van Bewuste Ego en subpersonen beschouwen als een systeem, dan beschouwen we het bewuste Ego als het ouder systeem en de subpersonen als de oudere en jongere kinderen.

Hoe meer die kinderen steeds maar horen dat de chauffeur van de bus zijn vak niet verstaat, hoe meer zij zich gaan bemoeien met de besturing van het rijtuig. Sterker nog: als het een echte bus zou zijn, een bus waar je wel of niet kan instappen, dan bedenken ze zich wel twee maal als ze horen dat de chauffeur nog geen rijbewijs heeft en dat hij dat papiertje waarschijnlijk nooit zou halen.

Waar leidt deze gedachtegang toe?

Laten we onze cliënten in de praktijk minder vaak opzadelen met een dubbele boodschap. Die dubbele boodschap ziet er als volgt uit. Enerzijds: Jij bent als Bewust Ego verantwoordelijk voor je keuzes, niet je subpersonen. Anderzijds: maar je schiet daarin (bijna) altijd tekort.

Laten we onze cliënten steunen in hun moeilijke taak de orde te handhaven in die bus op schoolreisje. Laten we benadrukken dat die middenpositie wellicht wel voldoende toegerust is de subpersonen te overzien, de spanning die dat met zich meebrengt te kunnen verdragen en min of meer juiste keuzes te maken. Laten we in de praktijk af en toe dat woordje ‘Proces’, wat zo hatelijk verwijst naar een bouwwerk dat nog lang niet af is, weglaten. Misschien helpt het om vaker de term ‘Middenpositie’ te gebruiken. Die term verwijst naar een positie die ook in andere theorieën dan de Psychologie van de ikken beschreven wordt. Zoals René Meijer zo mooi uitwerkt in zijn boek *Omgaan met ongemak in coaching en training*.

Het benadrukken, cq versterken van de het Aware Ego, de Middenpositie kan je ook in de opbouw van je sessie verwerken:

Barend wil een Voicedrama doen over wat hij zijn donkere kant noemt. Hij beschrijft die kant en het blijkt dat dit eigenlijk een Killer Critic is. Ik vraag hem deze subpersoon in de ruimte neer te zetten. Die krijgt, gespeeld door een groepslid, een plek links van Barend's middenpositie.

De gebruikelijke volgende stap in Voice Dialogue en Voicedrama is om de Killer Critic aan het woord te laten. In plaats van gewoontegetrouw deze procedure te volgen kies ik een Ego versterkende stap.

Barend staat naast me, op de plek van het Bewuste Ego, de middenpositie.

'We komen straks terug bij de Criticus. Maar ik wil eerst even kijken wat er hier (ik gebaar naar rechts) te vinden is. Wie, welke kant of kanten van je verschijnen daar?'

'Tja, aardig dat je dat vraagt, ik werd al helemaal de andere kant op getrokken...'

Barend beschrijft lichtheid en vrolijkheid, een zekere zorgeloosheid. Zonder daar subpersonen van te maken definiëren we de rechterkant van de kamer als een Licht Domein. Vervolgens vraag ik twee groepsleden als een scherm te gaan staan voor de Interne Criticus die links van hem staat en twee groepsleden die als scherm fungeren naar het domein van Lichtheid rechts van Barend.

'Aan jou, Barend de opdracht om te vertellen wat je nu, op dit moment vraagt aan de schermen. Ze kunnen open en dicht. En vervolgens kan je besluiten erdoorheen te lopen, toenadering te zoeken tot wat er achter de schermen staat of niet.'

En tot de schermen: 'je gehoorzaamt aan de verzoeken van Barend.'

Er ontwikkelt zich een spannend spel, waarin Barend schoorvoetend beide kanten van de kamer betreedt, zich terugtrekt, de schermen beurtelings opdracht geeft zich te sluiten en te openen.

Door niet als bijna vanzelfsprekend met de Voice Dialogue stoelendans te beginnen, maar het keuzeproces dat daaraan voorafgaat in handen te leggen van de Middenpositie, verstrek je de positie van het Bewuste Ego.

Tot zover was de focus van dit verhaal vooral het interne systeem van de individuele client of de individuele deelnemer in de groep. We hebben iets meer uitgezoomd en ook gekeken naar de positie van jou als begeleider, facilitator of trainer als onderdeel van het systeem. Nu zoomen we nog iets verder uit en kijken naar onze cliënten en hun sociale context.

4. Onze cliënten en hun Sociale context

In het artikeltje over vitaliteit *Goed is goed genoeg* (verschenen in CoachLink magazine) geef ik een voorbeeld van een werkvorm die je kan gebruiken in individuele coaching.

Het gaat om Pieter. Hij is heel ontevreden over zichzelf. In klassiek Voice Dialogue ligt het min of meer voor de hand wat je dan doet. Je nodigt die stem die ontevreden is uit. Als je niet alleen naar Pieter als individu kijkt dan kan je ook iets anders doen. Uit dat artikel de volgende passage.

"Op welke manier je als begeleider dit thema met je coachee bespreekbaar en inzichtelijk maakt is natuurlijk afhankelijk van je theoretische achtergrond en stijl van coachen.

Ik heb de werkvorm 'de buitenwereld en ik' hiervoor bedacht.

De eenvoudigste versie daarvan is de volgende. Pieter zit op zijn stoel, daartegenover zet ik drie stoelen.

'Deze drie stoelen representeren de buitenwereld. Ik ga je straks vragen om achtereenvolgens op die stoelen te gaan zitten, te proberen je te vereenzelvigen met de appels die sommige mensen of instanties uit de de buitenwereld op je doen. Daarna ga ik op die stoelen zitten en herhaal ik dat wat jij gezegd hebt. En dan kan jij, op je eigen plaats, daarop reageren.'

Pieter, op die stoelen:

Een vriend: 'Jij moet minstens drie keer, maar liever vijf keer naar de sportschool. Je merkt dat je geen twintig meer bent.'

Zijn partner: 'Geen chips meer tijdens dat bingewatchen. Hou sowieso op met series kijken.'

En, een onverwachte, Pieter verbaast zichzelf, komt er bij hem een opmerking op van zijn broer: 'je wordt kaal man. Na Corona ga je naar de haartransplantatiekliniek.'

Hij kan nog wel even doorgaan lijkt het, maar ik stop hem, want ik had beloofd te herhalen wat hij zegt en meer kan ik niet onthouden.

Pieter gaat op zijn eigen stoel zitten en ik herhaal wat hij gezegd heeft.

Met stijgende verbazing luistert hij naar de appels: 'confronterend hoor, al die eisen.'

En dan vraag ik hem om zo helder mogelijk bewuste keuzes te maken: welke eisen vindt hij terecht en welke niet?

Eén reactie: 'ik geloof dat ik me niet zoveel zorgen ga maken over mijn gewicht. Mijn BMI is dik in orde'. "

In dit voorbeeld onderzoeken we slechts welke appels op Pieter afkomen, niet expliciet welke subpersoon of subpersonen gevoelig zijn voor appels uit de buitenwereld. Maar dat is een voor de hand liggende volgende stap. Verder met Voice Dialogue werkend zou de sessie dan als volgt kunnen verlopen. Ik pak de draad op als Pieter weer op zijn eigen stoel zit. (Dit is een mogelijk vervolg van de casus uit het artikel)

Pieter gaat op zijn eigen stoel zitten. Ik zeg hem dat ik straks ga herhalen wat hij zojuist heeft gezegd en vraag hem te signaleren wat hij ervaart als hij dat aanhoort. Ik ga beurtelings op de drie stoelen zitten en herhaal wat Pieter gezegd heeft. Om hem de gelegenheid te geven goed te ervaren welke reacties die uitspraken bij hem losmaken herhaal ik de appels nog een keer. Dan vraag ik Pieter wat voor reacties hij kreeg. Hij zegt dat hij opstandig wordt. En dat hij zich als een klein kind voelt dat terechtgewezen wordt en die het gevoel krijgt dat jij het toch nooit goed kan doen.

Hiermee hebben we twee subpersonen te pakken. Die kunnen we een aparte plaats geven en kunnen we verder exploreren wie dat zijn. Hiermee richten we ons op Pieter's binnen wereld.

Het is al een stap meer dan wat we gebruikelijk in Voice Dialogue doen dat we de buitenwereld introduceren, die middels drie stoelen letterlijk een plaats krijgt. Die stoelen worden nu slechts gebruikt als trigger. Het is belangrijk voor Pieter om te ontdekken dat hij voor sommige triggers kennelijk heel gevoelig is. Maar voor de rest is het aan hem om er anders op te reageren, bijvoorbeeld te ontdekken welke subpersoon hij nodig heeft om een andere reactie te geven op deze prikkels. Of hoe hij vanuit zijn Aware Ego een meer bewuste beslissing kan nemen. Uiteindelijk is dan toch het individu aan het woord: hij en hij alleen kan hier iets aan veranderen. De verantwoordelijkheid, zo je wilt, de schuld, ligt toch bij het individu.

Maar systemisch bekeken zat het venijn, in dit geval niet in de staart, maar in de start. In de drie stoelen die de buitenwereld vertegenwoordigen. We moeten- willen we ons niet beperken tot een individuele invalshoek-nog wat langer stilstaan bij wat er eigenlijk op die drie stoelen zat en waardoor dat werd gevoeld.

Om die beïnvloeding te verhelderen ga ik met Pieter op afstand naar het tafereel kijken.

'Ik ga opnieuw op die drie stoelen zitten. Probeer er achter te komen vanuit de afstand waar je nu staat wat je opvalt in dat wat er gezegd wordt

Ik herhaal nog een keer de appels.

Pieter's reactie vanaf een afstand: 'ik verbaas me over mezelf. Ik zie nu met wat voor rare meningen ik steeds wordt opgezaagd. 'En ik ben er al zo langzamerhand aan gewend geraakt'. Ik herken wat er in mijn vriendenkring gebruikelijk is. Buitenkant en Sportschool'.

Wat heb je nu aan een dergelijke uitwerking? Het klassieke Voice Dialogue is vooral een intrapsychische aanpak. We kijken naar welke subpersonen een rol spelen bij Pieter. In dit geval een kindenergie en een opstandige kant. En vervolgens is het de taak van het Aware Ego om een beslissing te nemen over waar hij het meeste naar luistert of welke andere kant die nog niet opgesteld is ook nog een rol speelt. Maar als je als begeleider even de Voice Dialogue pet afzet en sociaal psychologisch gaat kijken, dan dient zich misschien een heel andere oplossingsrichting aan:

Pieter is even stil als hij dit zegt. Dan: 'Eigenlijk vreemd, dat ik in die wereld terechtgekomen ben. Dat is heel langzaam gegaan. Eigenlijk zonder dat ik er erg in had'.

'Welke wereld bedoel je?'

'Nou, dat de buitenwereld zo belangrijk is. Ik betrap mezelf erop dat ik ook op zoek ben naar belachelijk dure merkkleding.'

Het Bewustzijn strekt zich, door nog even het tafereeltje 'Buitenwereld' aan te zetten, verder uit dan het bewustzijn over Pieter's binnenwereld.

Wat is het effect van deze aanpak? Naast dat zich andere oplossingsrichtingen aan kunnen dienen- Pieter kan bijvoorbeeld besluiten zich niet druk meer te maken over merkkleding- is een ander effect merkbaar. Hoe je het ook wendt of keert, de individuele benadering gaat im- of expliciet uit van de verantwoordelijkheid van het individu. Die heeft de oplossing in handen. Aan hem om de juiste beslissingen te nemen, de juiste voortzetting te kiezen. Door ook de invloed van de buitenwereld serieus te nemen is een effect dat je het individu ontschuldigt. Hij kan/mag bedenken dat niet hij alleen de veroorzaker is van zijn problemen. Zodat hij niet alleen de verantwoordelijkheid draagt voor en schuldig is aan zijn eigen lot.

Iemand kan bijvoorbeeld concluderen dat het niet gek, sterker nog: heel gezond is om burn-out te geraken in sommige situaties. Dat laat het volgende voorbeeld zien.

Als je werkt met een groep geeft Voicedrama nog iets gemakkelijker de mogelijkheid om de complexiteit van de interacties tussen de subpersonen van een individu en de buitenwereld te analyseren en te bewerken. In Voicedrama wordt zowel het externe krachtenveld als het interne krachtenveld neergezet. Dat geeft een uitgelezen mogelijkheid om te onderzoeken welke subpersonen getriggerd worden door welke appels uit de buitenwereld.

Els dreigt burn-out te raken. In klassiek Voice Dialogue ga je op zoek naar de interne stemmen die zorgen dat zij zich richting uitputting beweegt. In dit Voicedrama start je met de triggers uit de buitenwereld. Een veeleisende baas wordt, gespeeld door een andere deelnemer, neergezet. Zij krijgt in rolverwisseling de tekst mee: "fouten worden hier niet getolereerd". Els' team – goedwillend, maar niet erg ervaren - krijgt ook een plaats en een tekst: "vertel ons wat we moeten doen". Pas als alle actoren van het externe krachtenveld in het speelveld zijn neergezet, wordt de aandacht verlegd naar de vraag welke subpersonen door deze appels zich voor in Els haar bus melden.

Zo worden subpersonen behalve dat ze individuele kwaliteiten zijn, mede beschouwd als sociaalpsychologische rollen. Met als gevolg dat zich misschien andere oplossingsrichtingen aandienen dan wanneer je uitsluitend individueel kijkt. In dit geval zou het bijvoorbeeld kunnen zijn dat Els het besluit neemt een andere werkgever te zoeken. Het lijkt een kleine koerswijziging, maar dat is schijn. Het kost echt enige moeite- ikzelf moet er nog steeds aan wennen- om niet als vanzelfsprekend mijn client, mijn deelnemer in de groep, als enige focus te nemen. Het is natuurlijk waar dat de betrokkene uiteindelijk de enige is die zijn eigen lot in handen heeft. Els zal hoe dan ook

zelf een beslissing nemen of zij bij haar huidige werkgever blijft. Maar het maakt wel uit of zij bij die besluitvorming zowel haar interne als het externe krachtenveld serieus neemt.

Tot slot.

Grappig, hiermee zijn we terug bij de reden waarom de gezinstherapeuten in de zestiger jaren van de vorige eeuw met hun gezins- en systeemtherapie begonnen. De humanistische psychologie was in opkomst, de anti-psiatrie begon zijn strijd tegen het psychiatrische establishment. Onder anderen Minuchin en Nagy gingen in lijn daarmee ervanuit dat de patiënt die aangemeld werd voor psychotherapie niet het probleem was, maar wellicht (ook) het gezin waarbinnen hij zijn weg moest zoeken.

Kort samengevat zijn de aanbevelingen van dit verhaal:

Als je de dynamiek tussen subpersonen mee laat spelen dan kan dat betekenen dat je een andere volgorde hanteert in het uitnodigen van subpersonen dan de vuistregel 'primaire subpersonen eerst' voorschrijft.

Als je jezelf als begeleider duidelijker positioneert en zorg draagt voor een veilige omgeving dan ontsla je de primaire subpersonen gedeeltelijk van hun beschermende functie. Wat leidt tot een gemakkelijker toegang tot de verstoten kanten.

Als je het Bewuste Ego meer in positie brengt behoeft je niet altijd de klassieke Voice Dialogue stoelendans te doen.

Als je het Bewustzijn niet beperkt tot inzicht krijgen in het interne systeem maar uitbreidt met inzicht in de interactie met het externe systeem dan ontsluit je de mogelijkheid tot andere oplossingen.

Verder lezen:

Brugman, Karin, Judith Budde en Berry Collewyn, *Ik (k)en mijn Ikken*. Thema, Zaltbommel 2010

Collewyn, Berry, *Tango van de Ikken*. Thema, Zaltbommel 2017.

Meijer, René, *Omgaan met ongemak in coaching en training*. Boom, Amsterdam 2024.

Van den Eerenbeemt, Else-Marie, Ammy van Heusden, *Balans in Beweging: Inleiding in de Contextuele therapie*. De Toorts, Haarlem 1983.

Minuchin, Salvador, *Gezinstherapie*. Spectrum, Utrecht 2008.

Mulder, Lex, *Goed is goed genoeg*, Coachlink Magazine, mei 2021



(Illustratie: Lotte Proot)

Lex Mulder; www.lex-mulder.nl , Opleidingen: www.berrycollewyn.nl