

Voice Dialogue

Innerlijke stemmen

Iedereen heeft, bewust of onbewust, stemmen in zich die je bijvoorbeeld vertellen dat je iets niet kan. Of die je zeggen dat je beter je best zou moeten doen. Of je dwingen om rekening te houden met de gevoelens van anderen. Die stemmen worden in Voice Dialogue ook wel kanten of delen genoemd. Als je goed luistert hoor je mensen wel eens zeggen: "ik heb een kant in mij dat het hier totaal niet mee eens is" of "aan de ene kant wil ik dit en aan de andere kant wil ik dat". Allemaal signalen dat er meer in je zit dan één stem. Achter elk van innerlijke stemmen schuilt een andere kant in jou, met een eigen geschiedenis, een eigen manier van denken, voelen, gedrag en waarneming.

Primaire en verstoten kanten

Jij denkt wellicht dat jij het bent die je leven leidt en dat je keuzevrijheid hebt, maar eigenlijk wordt je leven geleid door die kanten die in jou het hoogste woord voeren (primaire kanten). Zij bepalen een groot deel van je gedrag en hoe andere mensen je zien. Wat we ons karakter of onze persoonlijkheid noemen, is eigenlijk een verzameling van deze kanten in jou. Vaak beschrijven we onszelf in termen van onze primaire kanten, zoals ambitieus, verzorgend, perfectionistisch, rationeel, gevoelig, etc.

Misschien herken je wel een kant in jou die altijd klaar staat voor andere mensen en je behoedt voor conflicten, een kant die zich overal verantwoordelijk voor voelt of een kant die doorgaat met werken en geen moment rust neemt. Zo is onze persoonlijkheid opgebouwd uit een rijke waaier van verschillende kanten. In ieder van ons zijn ook kanten die we niet goed kennen of die we onderdrukken om afkeuring of pijn te voorkomen (verstoten kanten). Zo kan het zijn dat je nauwelijks gebruik maakt van een kant in jou die duidelijk grenzen aangeeft, een kant die het werk makkelijk kan loslaten of een kant die zich niks aantrekt van wat andere mensen vinden.

Ontstaan van kanten

Welke kanten primair worden en welke verstoten raken is per persoon verschillend en zijn in de loop van je leven, met name in je vroege jeugd, ontstaan. Wanneer je als kind merkt dat bepaalde gedrags- en gedachtepatronen meer gewaardeerd worden of meer opleveren dan andere, zal je bepaalde kanten van jouw persoonlijkheid sterker gaan ontwikkelen. Deze kanten zorgen ervoor dat jij je veilig voelt en beschermen jou tegen pijn en afwijzing. Andere kanten daarentegen werden misschien afgekeurd of niet gezien waardoor deze naar de achtergrond raken of zijn verstoten uit jouw persoonlijkheid.

Doel

Bij Voice Dialogue is het niet de bedoeling dat je je moet ontdoen van je primaire kanten. Tenslotte hebben deze kanten een enorm belangrijke functie (gehad) en zorgen voor mooie en belangrijke resultaten in je leven. Het gaat er juist om dat je ook contact kunt maken met je verstoten kanten, zodat je ook toegang hebt tot de vermogens van die kant. Alle kanten hebben hun eigen kwaliteit en hebben jou iets anders te bieden. Zo kan het fijn zijn, om naast een kant die heel goed zorgt voor anderen, een kant in te kunnen zetten die staat voor zelfzorg. Je wilt je verzorgende kant zeker niet kwijt, maar op momenten voor je zelf zorgen is essentieel. Door te werken met Voice Dialogue neemt je bewustzijn over je kanten toe en je vermogen om zelf te bepalen wanneer je welke kant van jezelf wilt inzetten.

Wanneer Voice Dialogue?

Voice Dialogue is voor vele thema's geschikt. Je wilt bijvoorbeeld gedrag in jezelf veranderen, maar bemerkt dat je steeds in dezelfde patronen blijft hangen. Je blijft maar twijfelen over een keuze die je moet maken. Je hebt een sterke innerlijke kritische stem en wil een mildere relatie met jezelf aangaan. Je zoekt meer balans in leven en werk. Je hebt vragen over relatie(s) of...je wilt jezelf gewoon (wat) beter leren kennen.