

Robert Stamboliev

# De energetica van Voice Dialogue

Met werkboek



AnkhHermes

Dit boek is een geactualiseerde en met een werkboek aangevulde versie van het in 2012 bij Uitgeverij de Zaak verschenen *De energetica van Voice Dialogue*.

Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
NUR 770

ISBN 9789020219708  
ISBN e-book 9789020219715

© 2023 Robert Stamboliev  
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Voorwoord door Sidra Stone	9
Inleiding door Elmer Goudsmit	13
<b>Deel I – Introductie</b>	21
Inleiding bij deze nieuwe uitgave	23
1. Voice Dialogue en transformatiepsychologie	29
<b>Deel II – Energie in relatie tot Voice Dialogue</b>	47
2. Energie vanuit verschillende invalshoeken bekeken	49
3. De energetica van de Voice Dialogue	67
<b>Deel III – Voice Dialogue in de praktijk</b>	75
4. De acht stappen van energetica in Voice Dialogue in de praktijk	77
5. Voorbeelden uit de praktijk	95
<b>Deel IV – Het transformatieproces</b>	117
6. Transformatie	119
7. Voorbeelden van transformaties uit de praktijk	131
<b>Deel V – Praktische handvatten</b>	155
8. Levenskunst	157
9. Werkboek	169
<i>Oefeningen om je subpersoonlijkheden te leren kennen</i>	169
<i>Oefening over het Bewuste Ego-proces</i>	183
<i>Oefeningen om nader kennis te maken met de Innerlijke Criticus en de Rechter</i>	184
<i>Oefeningen over werken met dromen en dagdromen</i>	186
<i>Oefening met journal writing</i>	188

<i>Oefeningen tai chi chuan</i>	189
<i>Oefeningen op basis van energievelden van het lichaam</i>	192
<i>Oefeningen om je visie te ontwikkelen</i>	201
Lijst met subpersoonlijkheden	205
Verklarende woordenlijst	209
Dankwoord	215
Noten	217
Literatuur	219
Over de auteur	223
Voice Dialogue-training en -opleiding	224

# Voorwoord door Sidra Stone

## Voor Robert

De energetica van Voice Dialogue is een subtiel en uitdagend, maar uiterst lonend onderzoeksgebied. Als we niet het vermogen ontwikkelen om de energieën van onze verschillende ikken aan te voelen, hebben we een van de grootste geschenken van Voice Dialogue gemist. Het is een geschenk dat Robert Stamboliev je in dit boek aanbiedt.

De ervaring van de energieën van de zelden is een van de essentiële verschillen tussen Voice Dialogue en andere manieren van werken met delen. Elk zelf is een afzonderlijk en herkenbaar energiesysteem, dat we isoleren wanneer we Voice Dialogue faciliteren. De uniciteit van elk zelf is voelbaar voor de begeleider en de cliënt. De subtiliteiten van dit proces als directe ervaring zijn moeilijk over te brengen in woorden. Toch doet Robert dat in dit boek op meesterlijke wijze!

Als we eenmaal de energieën van ons innerlijk voelen, hebben we een verklaring voor vele mysteries in ons leven en in onze relaties. Het is een ogenschijnlijk magische sleutel die deuren opent naar onontdekte kamers en ons allerlei onverwachte mogelijkheden biedt. Zoals Robert je in dit boek zal laten zien, geeft dit ons echte keuzemogelijkheden.

Ik wil graag een voorbeeld geven van wat ik bedoel: Carol had veel moeite met haar man Richard. Hij was in drie woorden: 'onmogelijk, absoluut onmogelijk!' Iedereen kon het zien. Carol was een kunstenaar, een gevoelige, creatieve, bewuste vrouw. Ze had een brede vriendenkring en was een toegewijde moeder voor haar kinderen. Ze was een harde werker, maar niet de kostwinner in het gezin. Richard was een harde werker, de kostwinner, en een zelfverklaarde

autoriteit over alles. Hij was een geïsoleerde, arrogante man die weinig vrienden had. Hij kleineerde Carol vaak en beledigde haar in het openbaar.

Toen we dit werk met de energieën van de ikken deden, waren ze vele jaren getrouwd. Hun kinderen waren inmiddels volwassen en hadden zelf kinderen. Het huwelijk van Carol en Richard leek een wapenstilstand te zijn geworden tussen twee tegengestelde krachten. Geen van beiden wilde een duimbreed wijken en ze hadden zich elk in hun eigen positie ingegraven.

Toen ik met Carol over Richard sprak, voelde ik een koude, kritische, gevoelloze energie. Ik vroeg haar of ik er rechtstreeks mee mocht spreken. Ze ging in een andere stoel zitten en meteen kwam een Kritische Moeder naar voren, die met steeds grotere woede sprak over Richards' tekortkomingen. Ze ging er helemaal in op, ze moest alle opgekropte woede die ze in al die jaren had verzameld kwijt. Het lukte Carol om af te dalen in de diepten van dit zelf en de unieke energieën van haar Kritische Moeder te voelen.

Toen Carol weer in haar eigen stoel ging zitten, die van haar Bewuste Ik, was ze in staat te zien dat dit deel van haar de afgelopen jaren met Richard had geleefd. Er waren twee polariteiten aan deze Kritische Moeder: het deel van haar dat ondanks alles van Richard hield, en het deel dat graag met hem getrouwd was en niet wilde scheiden. Toen Carol zich bewust werd van de macht en de vicieuze cirkel van negativiteit van haar Kritische Moeder, veranderde ze. Nu kon ze de verandering in haar energieën voelen wanneer deze Kritische Moeder de overhand begon te krijgen en herinnerde ze zich de polariteiten. Door dit energetisch bewustzijn was het Carol, en niet haar Kritische Moeder, die bij Richard was. Het was Carol en niet haar Kritische Moeder die met hem sprak. Tot haar verbazing luisterde Richard naar haar. Hij leek te horen wat ze zei, hij werd zachter, coöperatiever en afhankelijker. Hij negeerde haar niet langer, luisterde naar haar en beledigde haar niet meer. Ze lieten uiteindelijk hun 'gewapende wapenstilstand' varen en konden geleidelijk aan als echte partners samen zijn.

Dat is wat Hal en ik altijd zeiden: ‘Het is niet wat je zegt, het is wie het zegt.’ Dat is energie! Als de energie niet goed is, lijkt niets te werken, of het nu een romantische relatie is of een vriendschap; of het nu thuis is, op het werk, of in de wereld. Dit is echte kracht: de kracht om te kiezen wie er spreekt en niet alleen wat je zegt.

Zoals hij zegt in de inleiding van deze nieuwe editie van *De Energetica van Voice Dialogue*, gaat Roberts betrokkenheid bij Voice Dialogue terug tot onze allereerste internationale reizen in 1982. Hij vergezelde ons op onze reizen en maakte de geleidelijke evolutie van ons werk in de afgelopen vier decennia mee – eerst als student en daarna als collega, vernieuwer, vriend en producent van onze Europese programma’s. Hij reisde de wereld rond, bracht zijn werk (en het onze) naar nieuwe landen en introduceerde het in een groot aantal beroepsgroepen in de meest uiteenlopende omgevingen. Zijn brede ervaring, zijn natuurlijke bekwaamheid als leraar en zijn talenkennis stelden hem in staat om mensen te bereiken die voor anderen niet gemakkelijk bereikbaar waren.

Ik verwelkom de toevoeging van deze waardevolle bijdrage aan de internationale Voice Dialogue gemeenschap!

*Sidra Stone*

Co-creator van *Voice Dialogue*

Auteur van *The Shadow King*

Co-auteur van *Embracing Our Selves*

Co-auteur van *Partnering*

# Inleiding door Elmer Goudsmit

Het was een verrassende ervaring om op een cursusmiddag in 1996 tijdens de psychiatrieopleiding in Maastricht Robert Stamboliev tegen te komen. De toenmalige hoogleraar sociale psychiatrie, Marius Romme, was bij zijn onderzoek naar pathologische en niet-pathologische stemmenhoorders op Voice Dialogue gestuit en had Robert uitgenodigd om de arts-assistenten daar wat over te vertellen. Het werd een ander soort onderwijsmiddag dan we gewend waren. Wij, vijf arts-assistenten in opleiding, konden allemaal een individuele sessie met Robert voor de groep doen, waarbij eenieder, na een inleidend gesprekje, gevraagd werd om op te staan uit de stoel van het vertellende ego om vervolgens vanuit een andere plaats en positie in de ruimte verder te gaan. Daarbij werden we aangemoedigd (gefaciliteerd, zoals ik later begreep) om in plaats van *over* bepaalde aspecten van onze belevingswereld direct *vanuit* die aspecten te spreken, alsof het zelfstandige ‘stemmen’ of ‘subpersoonlijkheden’ waren. Het innemen van een andere positie markeerde de overgang en maakte die direct ervaarbaar.

Aan het einde van die middag hadden we alle vijf een paar heel nieuwe en onbekende kanten van onszelf en van elkaar ontdekt. We dachten natuurlijk, dat we allang het meeste over onszelf wel wisten. Achteraf bezien was dat ook niet zo gek, als je bedenkt in wat voor snelkookpan van opleiding, klinisch werk, psychotherapie onder supervisie en eigen leertherapie we al jaren met onszelf en onze patiënten bezig waren geweest. Maar dat bleek dus toch niet helemaal te kloppen. Als er in één enkele middag zoveel nieuws te ontdekken viel, dan lag het voor de hand om te concluderen dat er in ons nog onontdekte psychologische dimensies bestonden, waar we geen flauw benul van hadden. Ik herinner mij nog het uitgelaten gevoel aan het einde van die middag. Zo ongeveer moet een ontdek-



kingsreiziger in de 15e eeuw zich bij het opdoemen van nieuw en onbekend land aan de horizon gevoeld hebben.

De ervaringen van die middag bleven echter een uitzondering en verbleekten, zoals dat gaat, met de tijd. Het moet ergens in 2002 zijn geweest, dat ik voor het eerst iets hoorde over Schematherapie. Tijdens een nascholingscursus cognitieve gedragstherapie, maakte ik er nader kennis mee. Ik was meteen verkocht. Eindelijk een therapiemodel dat niet vanuit één enkel perspectief naar menselijk beleven en gedrag keek, maar dat psychoanalytische, cognitieve, gedragstherapeutische en bindings theoretische aspecten combineerde en integreerde tot een samenhangende theorie. Bij de zogenaamde vroege niet-adaptieve schema's gaat het om patronen die bestaan uit overtuigingen en interpretaties (cognities) en daarmee samenhangende emotionele, lichamelijke en gedragsmatige reacties. Deze patronen vinden hun oorsprong in ervaringen tijdens de vroege jeugd en de adolescentie en hebben een duidelijke neiging om zichzelf steeds verder te versterken met als resultaat rigide en moeilijk te veranderen persoonlijkheidstrekken.<sup>1</sup>

Helaas maakt een goede conceptuele onderbouwing nog lang geen effectieve therapie. Daar waren ook de analytici al achter gekomen en Jeffrey Young, de grondlegger van de schematherapie, verging het niet veel anders. Wat ontbrak was een methode om mensen deze rigide gedrags- gevoels- en denkpatronen direct te laten ervaren in plaats van er alleen maar *over* te praten. Dat praten is natuurlijk niet oninteressant voor therapeuten en cliënten, maar patroon*herkenning* leidt meestal niet, of onvoldoende, tot patroon*verandering*. En verandering of *transformatie* is natuurlijk waar het ons uiteindelijk om te doen is. Nu had Jeffrey Young toevallig zelf ervaring opgedaan met Gestalttherapie en hij had gemerkt dat het werken met verschillende

---

1 Young, J.E., Klosko, J.S. and Weishaar, M.E. (2003). Schema Therapy, A Practitioner's Guide. New York/London, The Guildford Press.

stoelen (chairwork) als manier om vanuit verschillende delen van de persoonlijkheid te kunnen spreken (persoonlijkheids*modi* in de schematherapie, *sub*persoonlijkheden in Voice Dialogue) een enorme verdieping gaf, omdat je daarmee uit het speculerende en analyserende denk-perspectief kon komen en de verschillende aspecten van zo'n patroon dermate direct en van binnenuit kon ervaren, dat in één klap duidelijk werd waar het werkelijk om ging. Pas nadat deze essentiële methode in de schematherapie was geïntegreerd, ontstond een effectieve therapie, waarmee ook ernstige persoonlijkheidsstoornissen behandeld konden worden en waarvan de werkzaamheid inmiddels in een groot aantal studies is bevestigd.<sup>2</sup>

In de jaren daarna specialiseerde ik mij met veel plezier in de schematherapie en raakte ik overtuigd van de effectiviteit van deze methode bij de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen en verwante problemen in de persoonlijkheidsontwikkeling. Wat me echter stoorde, was de primair therapeut-gerichte structuur, waarbinnen schema's en modi werden vastgesteld op basis van intakegesprekken en vragenlijsten om daarna aan de patiënt te worden gepresenteerd in de vorm van psycho-educatie. Met de zo vastgelegde schema's en modi wordt dan verder gewerkt onder gebruikmaking van verschillende therapeutische technieken waaronder imaginatie en chairwork. Af en toe kwam de herinnering aan die onderwijsmiddag met Robert Stamboliev weer bij mij boven en dan vooral aan de volstrekt organische en vloeiende manier, waarop hij ons ertoe gebracht had de verschillende delen van onze persoonlijkheid te laten spreken. Langs die weg moest het toch ook kunnen? In 2007 heb ik weer contact met Robert gezocht en een jaar daarop begon ik met de Voice Dialogue opleiding aan het ITP in Bergen.

---

2 Bamelis L. et al. (2012). Effectiveness Studies. In M. Van Vreeswijk, J. Broersen, and M. Nadort (eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy* (p495-510). Oxford, Wiley-Blackwell.

‘Wat heeft dit alles nu met ‘energetica’ te maken?’, zult u misschien vragen. Wel, dat is nou precies wat Voice Dialogue en het werken met Robert me in de loop der jaren hebben geleerd. Aanvankelijk had ik vanwege mijn neurowetenschappelijke achtergrond wel wat moeite met de energetische kanten van het werk. Met de op zich eenvoudige Voice Dialogue techniek, waarbij je verschillende aspecten vanuit verschillende ruimtelijke posities en lichaamshoudingen laat spreken, kon ik wel uit de voeten, maar de facilitator in een Voice Dialogue proces doet veel meer. Hij of zij probeert zich ook energetisch op de cliënt af te stemmen op een manier die het mogelijk maakt de verschillende persoonlijkheidsaspecten werkelijk tot leven te brengen en te laten ademen op een manier die dieper gaat dan een eenvoudig rollenspel. Daarom richt *De energetica van Voice Dialogue* zich op de intuïtieve kennis en vaardigheden die een Voice Dialogue facilitator bij zichzelf moet ontwikkelen om deze dieper gaande processen mogelijk te maken. Pas dan kan het tijdens een sessie tot een werkelijk transformerende ervaring komen.

De mindfulnessrevolutie en het begrip ‘embodiment’ hebben mij geholpen deze energetische dimensie beter te begrijpen en te accepteren. Bij mindfulness gaat het immers in eerste instantie om het herkennen en bewust worden van de drukke interne dialoog in ons hoofd; van al die gedachtes waarmee we onszelf vertellen hoe de wereld in elkaar zit. Bij het beoefenen van mindfulness (gewaarszijnstraining) en meditatie kunnen we leren ervaren, dat het bij al die drukke gedachtes en emoties en commentaren daarop, om fenomenen zonder wezenskern gaat, gebaseerd op geconditioneerde opvattingen over onszelf en de wereld om ons heen. Weliswaar kunnen we ons dankzij die conditioneringen steeds beter op die wereld oriënteren en leren daarbinnen steeds nauwkeuriger te navigeren, maar dat heeft ook een prijs: het directe, onbevangen, ongefilterde ervaren wordt overstemd. De ‘voice over’ vertelt ons als het ware continu bij de film wat we moeten zien en ervaren. Dat is iets anders dan het ‘directe’ zien, dat we bijvoorbeeld in de natuur of in contact

met een kunstwerk kunnen ervaren. In veel vormen van meditatie gaat het erom de cognitieve en egocentrische sluiers, die het gewaarzijn of ‘directe beleven’ van de werkelijkheid belemmeren, doorzichtiger te maken en uiteindelijk op te heffen.<sup>3</sup>

Embodiment (belichaming) is een inmiddels wetenschappelijk goed uitgewerkt begrip, dat refereert aan het verschijnsel dat mentale processen zich ook uitdrukken in de toestand van ons lichaam en dat we daar tegelijkertijd mentale representaties van hebben in ons brein. Onze lichamelijke toestand weerspiegelt direct wat er op psychisch niveau aan de hand is, ook als we ons dat nog niet bewust zijn. Op basis van onze interne representaties kunnen we ons lichaam ‘uitlezen’ en ons zo bewust worden van de staat waarin we ons eigenlijk bevinden. Ondertussen kan onze lichamelijke toestand natuurlijk ook door anderen worden waargenomen en aan de hand van hun innerlijke representaties worden ‘uitgelezen’. Volgens de theorie van Vittorio Gallese verloopt dit ‘uitlezen’ en ‘invoelen’ via spiegelneuronen in ons brein, die het mogelijk maken dat we ons op een intuïtieve manier op de gevoelens en intenties van onze medemensen kunnen afstemmen. Dat vormt de basis voor fenomenen als empathie en compassie, die voor ons sociale en relationele functioneren van fundamenteel belang zijn.<sup>4</sup>

Het cultiveren van een bewuster ervaren van de belichaamde aspecten van onze binnenwereld en die van anderen, zou daarom een waardevolle aanvulling op de diagnostiek en behandeling van psychische stoornissen kunnen opleveren. Dat is ook waar het in *De energetica van Voice Dialogue* om gaat: een praktische weg om *gewaarzijn van belichaamde innerlijke processen* bij onszelf en anderen te ontwikkelen en toe te passen. Met processen als ‘inductie’ en

---

3 Adyashanti (2019). *The Most Important Thing: Discovering Truth at the Heart of Life*. Boulder, CO, Sounds True.

4 Interview met Vittorio Gallese (2009). In Th. Metzinger, *The Ego Tunnel; The Science of the Mind and the Myth of the Self*. Philadelphia, PA, Basic Books.

‘resonantie’ kunnen subpersoonlijkheden in interactie met de facilitator tot leven worden gewekt. Ook subtiele veranderingen en overgangen tussen subpersoonlijkheden kunnen zo worden opgemerkt en tot bewustzijn komen. Bij dit energetische werk wordt teruggegrepen op diverse bronnen van kennis en wijsheid; deels van ver voor de tijd waarin lichaam en geest (met dank aan Descartes) ieder hun eigen weg zijn gegaan. Met name de tao en de daarop gebaseerde vechtkunst tai chi chuan zijn vruchtbare bronnen van inspiratie gebleken. Dat hoeft niet te verbazen, want tai chi scherpt niet alleen het vermogen om lichaam en geest direct en gelijktijdig waar te nemen, maar verhoogt ook het directe Gewaarzijn van de vloeiende overgangen tussen verschillende lichaamshoudingen en gemoedstoestanden.

Roberts diepgaande ervaring met tai chi en meditatie komt daarbij goed van pas. Je merkt dat meteen als je door hem gefaciliteerd wordt: er vallen kleine stiltes waarin je de veranderingen en verschuivingen bij jezelf begint waar te nemen, zonder dat er bewust gedacht hoeft te worden en dan ontstaat er spontaan een levendige, of soms juist heel behoedzame dialoog, waarin die verschuivingen als het ware op de tast hun vorm kunnen vinden en zich kunnen gaan uitdrukken. Dat kan tot onverwachte, verrassende en diepe inzichten leiden. Het is als een dans; soepel en vloeiend, met veel bewegingsvrijheid. Het zijn die ruimte en die bewegelijkheid, die de energetica voor mij kenmerken. Dat heeft ook geleid tot een transformatie in mijn werk als schematherapeut: even stoppen met denken; resoneren in open Gewaarzijn en het vertrouwen dat daarbinnen spontaan inzichten en impulsen ontstaan die een nieuwe richting aan het proces kunnen geven. Soms voelt dat echt als het beoefenen van een oosterse vechtkunst!

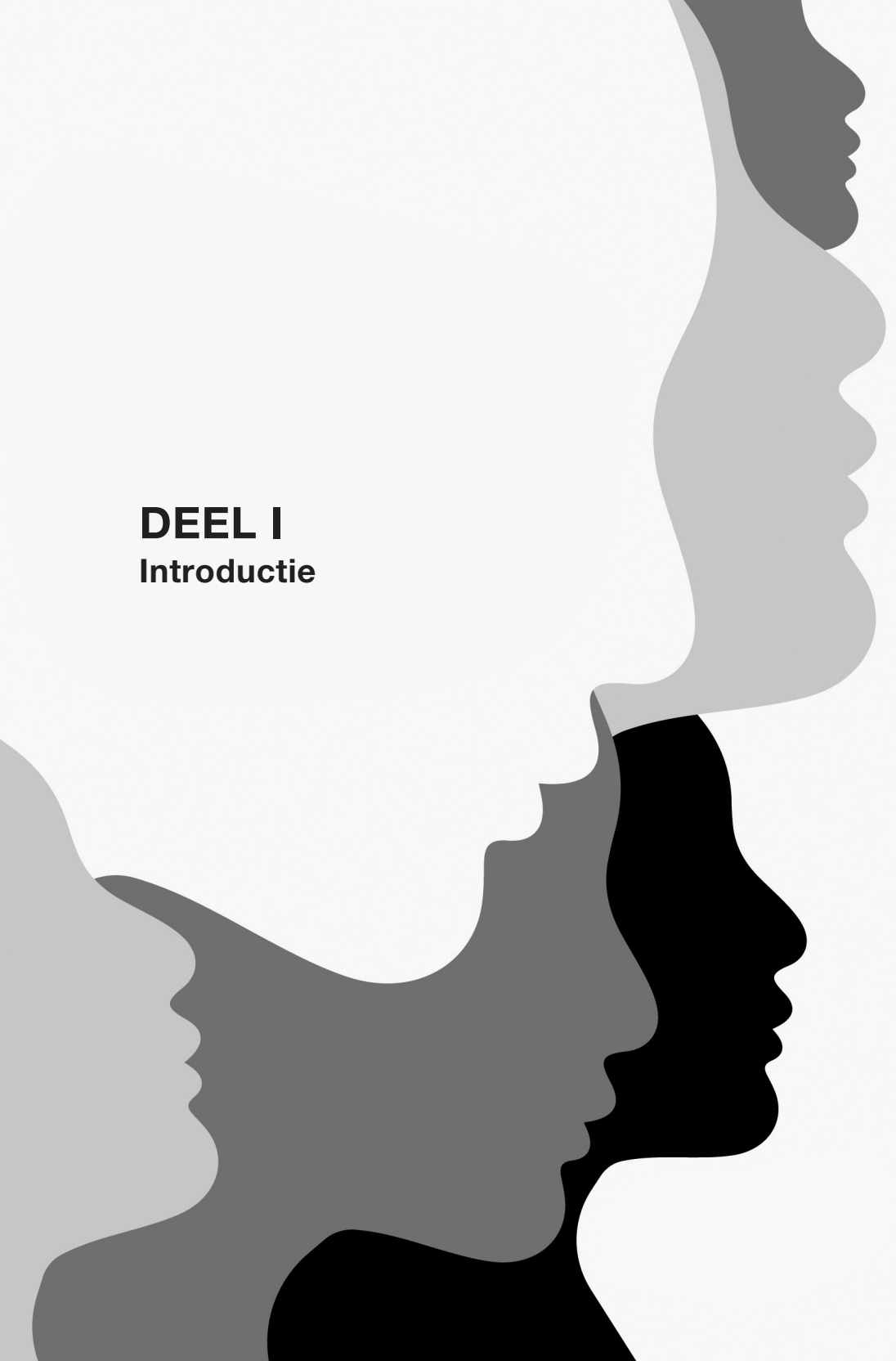
*De energetica van Voice Dialogue* bevat veel mooie voorbeelden van hoe een sessie kan verlopen als met deze basishouding en met deze principes wordt gewerkt. In zijn cursussen draagt Robert dat ook uit

en in de loop der jaren heeft hij een breed arsenaal aan oefeningen ontwikkeld, waarmee cursisten zich deze houding en deze principes eigen kunnen maken. Het pad loopt niet alleen via kennis en praktische vaardigheden, maar vooral ook via eigen ervaring en het oefenen met de energetische principes. Vrij naar Goethe: 'het is niet voldoende om de weg te kennen, je moet hem ook daadwerkelijk gaan'. In het laatste deel van zijn boek geeft Robert ons de uitrusting om de complete weg te gaan: oefeningen om de psychologie van de subpersoonlijkheden, met hun dynamiek, overgangen en polariteiten te leren kennen; oefeningen om deze processen energetisch te begeleiden; oefeningen om het noodzakelijke niveau van Gewaarzijn te ontwikkelen en oefeningen die kunnen helpen om 'bij je eigen basis te blijven' en je niet te verliezen in de soms heftige interacties, die in het werk met cliënten en hun subpersoonlijkheden kunnen plaatsvinden. Met dat pakket van inzichten, ervaringen en technieken kunnen we ons gerust en met vertrouwen op weg begeven. Naarmate dat vertrouwen groeit, wordt het steeds makkelijker om tijdens de wandeling zo diep te ontspannen en los te laten, dat we één worden met deze kwaliteiten. Robert is daar zelf een prachtig voorbeeld van.

*Dr. Elmer Goudsmit*

Psychiater en psychotherapeut  
Opleider Schematherapie

**DEEL I**  
Introductie



# Inleiding bij deze nieuwe uitgave

Voor je ligt de geheel vernieuwde uitgave van *De energetica van Voice Dialogue*. Sinds de eerste druk verscheen is er dertig jaar verstreken. In al die jaren heeft dit boek een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van Voice Dialogue. Het hielp lezers de basis van Voice Dialogue te begrijpen en het maakte de energetische laag in dit werk expliciet. Tegelijkertijd is in al die jaren het werken met Voice Dialogue niet stil blijven staan. Het werd hoog tijd om al die ervaringen van de afgelopen decennia ook een plek te geven in dit werk. Denk aan een groot aantal extra concepten, nieuwe begrippen en inzicht-gevende oefeningen die ik in de loop der tijd ontwikkeld heb. Met al deze toevoegingen is deze uitgave dan ook uitermate geschikt als introductie én als verdiepend naslagwerk voor zowel de geïnteresseerde leek als de professional (in opleiding).

## **Het belang van energetica in Voice Dialogue**

De term Voice Dialogue hoor je in gesprekken misschien niet vaak spontaan vallen; termen als de Innerlijke Criticus of het Kwetsbare Kind des te meer. Misschien noemt iemand je een aarde-Werker, een geboren Verleider of een blij Perfectionist. Goed te bedenken dat deze termen direct afstammen van Voice Dialogue.

Dat we bestaan uit verschillende delen is intussen wel gemeengoed geworden. De methode Voice Dialogue die hier voor een belangrijk deel op gebaseerd is, is vanaf 1972 ontwikkeld door het echtpaar Hal en Sidra Stone. Waar het bij hen in eerste instantie een instrument gaf om hun eigen relatie te verdiepen, groeide Voice Dialogue in de loop der jaren uit tot een ware methodiek. Deze groeide organisch, doordat steeds meer collega's onder de indruk waren van deze methode: je kon er verbluffende resultaten mee boeken. In de basis ging het er in de methodiek om dat je stem ging geven aan de verschillende delen die we in onszelf kunnen onder-



scheiden. Steeds meer mensen werden opgeleid en verspreidden zo het gedachtegoed over de gehele wereld. Omdat Voice Dialogue zich gemakkelijk laat combineren met andere werkwijzen, zien we er tegenwoordig veel toepassingen van op allerlei gebieden: in uiteenlopende vormen van coaching, supervisie, individuele en relatie-therapie, in het omgaan met het horen van stemmen; en zowel binnen als buiten de GGZ. Ook in creatieve sectoren als dans, schrijven, beeldende kunst, muziek en theater vindt Voice Dialogue inmiddels zijn weg.

Energetica binnen Voice Dialogue is om twee redenen belangrijk: ten eerste hebben de verschillende stemmen in Voice Dialogue met elkaar gemeen dat zij energiepatronen zijn, waardoor het werken ermee ook een bijzondere, energetische benadering vergt. Ten tweede dient de begeleider zich ook werkelijk energetisch in te stellen, om de verschillende energiepatronen bij een cliënt te kunnen objectiveren. Dit doe je als begeleider door goed af te stemmen op de energieën van de cliënt. Zodra dit lukt, zul je merken dat je gaat resoneren en spiegelt de energie van je cliënt zich in je eigen energiepatronen. Dus als je bij een deel van de cliënt komt dat zich bang voelt, voel jij diezelfde kwetsbaarheid in je eigen systeem. Dit is wat binnen Voice Dialogue ook wel inductie wordt genoemd.

Ik heb intussen duizenden mensen getraind, van wie een aantal nu hun eigen Voice Dialogue-groepen leiden. In dat trainen van anderen heb ik gemerkt dat degenen die – zoals Hal Stone dat noemt – ‘energie-gevoelig’ zijn, zich deze energetische techniek heel gemakkelijk eigen maken, terwijl anderen speciale training nodig hebben om het energetisch aspect van het werk onder de knie te krijgen.

Als de begeleider onvoldoende vaardigheid bezit in het werken met energie, zal het werk weliswaar ruime mentale diepgang bezitten, maar wordt er onvoldoende gebruikgemaakt van de fysieke en emotionele grondslag van de energiepatronen. Het werken op deze lagen is nodig om echte en blijvende transformatie tot stand te brengen.

In mijn Voice Dialogue-groepen heb ik gemerkt dat de zoge-

naamde inductie van de cliënt door een ervaren begeleider, op een voldoende diep niveau van het bewustzijn, een cruciale vaardigheid is. Alleen als je *de kern* van een energie raakt, is het mogelijk deze volwaardig aan te spreken. Pas als je een energie volledig erkent, kun je deze inzetten in het transformatieproces.

Bovendien ben ik tot de conclusie gekomen dat speciale training op het gebied van energetica – gebaseerd op tai chi chuan en het werken met lichaams-energievelden en de energiecentra – van groot nut is voor de bewustwording van de energetische werking van Voice Dialogue.

### **‘Connecting the dots looking backwards’**

Met het verschijnen van deze editie kwijt ik me van de taak om het doorgeven van het doorontwikkelde gedachtengoed rondom *De energetica van Voice Dialogue* veilig te stellen. Ik had nooit kunnen bevroeden dat mijn toevallige kennismaking met Voice Dialogue me na al die jaren zo’n mooi en compleet werk zou opleveren. Het is wonderlijk hoe een leven soms van die lotsbepalende momenten kent. Voor mij was dat in 1982, toen ik *de Kosmos*, het welbekende alternatieve centrum in Amsterdam, binnenliep. Een zekere dr. Hal Stone gaf daar een lezing over Voice Dialogue. Werkzaam als stemtrainer dacht ik dat dit zou gaan over het werken met de menselijke stem. Daarop stapte ik naar binnen. Maar Hal Stone had het over transformatiepsychologie en Voice Dialogue bleek daarbij een methode om te werken met innerlijke stemmen. Ik raakte zo gefascineerd door zijn verhaal, door de demonstratie en door de individuele sessie die hij gaf, dat ik verkocht was. In die individuele sessie mocht mijn vierjarige jongetje naar buiten komen; deze werd op dat moment voor het eerst echt gezien en gehoord. Ook maakte ik kennis met mijn tegenpool, mijn kracht. Deze ervaring bracht veel in beweging en was het startschot voor een hele ontdekkingsreis en loopbaan binnen Voice Dialogue. Ik volgde Hal Stone naar Amerika, ik nam mijn kennis over Voice Dialogue terug naar Europa en ben mijn kennis en knowhow gaan doorgeven

Ik hoop dat dit boek hetzelfde doet met jou als mijn eerste ontmoeting met Hal Stone in 1982 met mij deed: dat je gefascineerd raakt. Ook hoop ik dat je met dit boek, de voorbeelden en de oefeningen zicht krijgt op je innerlijke delen en een grotere energetische gevoeligheid ontwikkelt, waardoor je meer innerlijke vrijheid zult ervaren, vrij als mens en vrij bij het maken van keuzes in het leven.

## **Leeswijzer**

Dit boek is op verschillende manieren te gebruiken. Ten eerste kun je het gewoon chronologisch lezen. Hiermee bouw je je kennis rustig op en krijg je een overzicht van alle belangrijke bouwstenen om vervolgens zelf aan de slag te gaan met de oefeningen. Daarnaast kun je het boek gebruiken als naslagwerk of als inspiratiebron als je met groepen of specifieke cliënten gaat werken.

*Deel I* bestaat uit deze inleiding en hoofdstuk 1. Hoofdstuk 1 geeft eerst een kort historisch overzicht en beschrijft het bewustzijnsmodel van Voice Dialogue.

*Deel II* gaat over energie in relatie tot Voice Dialogue: hoofdstuk 2 belicht energie vanuit een aantal invalshoeken, waaronder tai chi chuan, energievelden en energiecentra. Hoofdstuk 3 laat zien hoe de vervlechting van de energieprincipes er in Voice Dialogue uitziet en welke Voice Dialogue-technieken je daarbij kunt gebruiken.

*Deel III* maakt de concepten praktisch: in hoofdstuk 4 breng ik eerst het werken met Voice Dialogue terug tot een aantal praktische stappen, waarin de diverse Voice Dialogue-technieken terugkomen. Hoofdstuk 5 illustreert de energiewerking binnen een Voice Dialogue-sessie met enkele uitgebreide voorbeelden.

*Deel IV* gaat in op het transformatieproces waartoe Voice Dialogue een middel is. Hoofdstuk 6 beschrijft het transformatieproces waarbij de inzet van Voice Dialogue centraal staat.

Hoofdstuk 7 geeft het transformatieproces van een aantal cliënten concreet weer. De diepgaande processen die uiteenlopende cliënten doormaakten, worden uitgebreid beschreven.

*Deel V* ten slotte geeft veel praktische handvatten. In Hoofdstuk 8 laat ik zien dat steeds beter kunnen integreren van je subpersoonlijkheden het beginpunt van levenskunst is.

In Hoofdstuk 9 is het werkboek opgenomen. Dit werkboek bestaat uit een aantal Voice Dialogue- en energetica-oefeningen, zodat je er zelf mee aan de slag kunt gaan. Deze oefeningen omvatten zowel oefeningen om je eigen subpersoonlijkheden beter te leren kennen, alsook oefeningen over werken met dromen en dagdromen, journal writing, tai chi chuan en oefeningen op basis van de lichaamsenergievelden. Je kunt deze oefeningen zelf doen, dus zonder externe begeleiding, soms heb je wel een maatje nodig.

In het hele boek geldt dat daar waar ik over de begeleider of facilitator van hij spreek, evengoed zij of hen gelezen kan worden. En in de voorbeelden gebruik ik de termen begeleider en cliënt.

Ik wens je veel lees- en oefenplezier!

*Robert Stamboliev*