

NOOIT ALLEEN!

ERVAAR HOE JE NAAR DE KRACHT VAN
JEZELF GELEID WORDT
HOE JE VANUIT JE ZIEL LEERT LEVEN
ERVAAR ZELFVERTROUWEN



MONIQUE VAN DER KLOOSTER

© 2024 Monique van der Klooster/Uitgeverij U2pi

Titel: Nooit alleen

Auteur: Monique van der Klooster

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: Jouvboekdrukkerij.nl

ISBN: 978 94 9336 454 7

NUR: 773

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever stelt zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden.

INHOUD

Voorwoord	11
Hoofdstuk 1	13
Een ervaring	
Hoofdstuk 2	15
De complexiteit en eenvoud van heling met de techniek van Voice Dialogue	
2.1 Nooit alleen? Met wie zijn we dan samen?	15
2.2 De ziel	16
2.3 Een oud Zelf meegereisd met de ziel	17
2.4 Ik-sterkte groeit	18
Hoofdstuk 3	20
De methode en belangrijkste regels van de Voice Dialogue	
3.1 Tien stappen om op een veilige manier met deze methode om te gaan. We noemen de cliënt voor het gemak af en toe Klaas.	20
3.2 De verkorte versie	25
Hoofdstuk 4	26
De eerste keer. ‘Klaas’	
4.1 Waar je bewust van moet blijven	27
4.2 Overdracht en tegenoverdracht	28
4.3 Beloften	29
4.4 Een Zelf, een geheim en de cliënt	30
4.5 Dorien en het geheim	30
Hoofdstuk 5	32
De zelden in verschillende hoedanigheden	
5.1 Primaire zelden	33
5.1.1 Mijn primaire Zelf, dat meisje met die grote mond	34
5.2 Secundaire zelden	35
5.2.1 Een secundair Zelf van Gili	36
5.3 Verstoten zelden	37

5.3.1 Een verstoten Zelf van Bob	38
5.3.2 Een verstoten Zelf van Paul	39
5.3.3 Verstoten zelve worden gespiegeld	40
5.3.3.1 Verslaving	42
Hoofdstuk 6	44
Schaduwkanten	
Hoofdstuk 7	46
Het bakkersverhaal	
Hoofdstuk 8	54
We zijn nooit alleen, vanaf de geboorte al niet	
8.1 Catharsis	54
Hoofdstuk 9	57
Herkenbaar verhaal voor velen	
Hoofdstuk 10	58
Standaardvragen	
Hoofdstuk 11	61
Een verstopt geheim.	
Een mooi voorbeeld over de verantwoording bij de cliënt te laten	
Hoofdstuk 12	64
Nooit alleen. Ik ben het met zijn allen	
12.1 Geëxternaliseerde wezens, spiritualiteit	64
Hoofdstuk 13	69
Spiritualiteit in Voice Dialogue	
Hoofdstuk 14	71
Johanna en haar angst voor de hel	

Hoofdstuk 15	73
Te groot of te klein?	
Hoofdstuk 16	75
De Dagdromer, de realisator, uitsteller en levensgenieter	
16.1 De Dagdromer	76
Hoofdstuk 17	78
Waargebeurd	
Hoofdstuk 18	79
1 Dagdromer	79
2 Avonturier	83
3 Enthousiasteling	86
4 Intuïtieve	89
5 Criticus	93
6 Onopvallende	97
7 Denker	100
8 Leraar	103
9 Ondernemer	105
10 Spiegel	108
11 Opstandige	111
12 Hoger Zelf	114
13 Speelse kind	117
14 Verzorger	119
15 Vrije Geest	122
16 Volger	124
17 Verleider	126
18 Partners	128
19 Romanticus	130
20 Optimist	132
21 Rechter	135
22 Schijnheilige	137
23 Verantwoordelijke	139
24 Charmeur	142
25 Patriarch	144

26 Organisator	148
27 Acteur	151
28 Weerstand	153
29 Doorzetter	157
30 Durfal	160
31 Perfectionist	163
32 Onschuldige	166
33 Krijger	171
34 Levensgenieter	174
35 Onbaatzuchtig	177
36 Onderzoeker	180
37 Ontvanger	184
38 Conservatieve	187
39 Tiener	191
40 Uitsteller	193
41 Beschermer	196
42 Scharrel	199
43 Regelaar	201
44 Realisator	204
45 Gevoelige	206
46 Kameleon	210
47 Kluizenaar	213
48 Kunstenaar	216
49 Het kwetsbare kind	219
50 Zelfvertrouwen	222
51 Wezen	225
52 Dierlijke kracht	228
Hoofdstuk 19	234
Verhalen van mijn cursisten	
Hoofdstuk 20	242
Oefeningen	
Hoofdstuk 21	245
Grondleggers van Voice Dialogue	

Hoofdstuk 22	246
Net als bij volwassenen is Voice Dialogue ook goed te gebruiken bij kinderen	
22.1 Ontwikkelingsfasen van een kind en onze innerlijke kinderen	246
22.2 De sociale ontwikkelingsfasen	248
22.3 De fasen	248
22.3.1 Van geboorte tot peuter	249
22.3.2 De peuter	250
22.3.3 De kleuter	251
22.3.4 De tienerleeftijd	253
22.3.5. De puberteit	254
22.4 De vragen die gesteld kunnen worden die aansluiten bij de leeftijd van de kinderen waar een thema speelt. Dat kan via de ouders of de kinderen zelf. Het ligt aan de leeftijd van het kind.	255
22.5 Eventuele vragen voor kinderen	256
Hoofdstuk 23	261
Het kaartspel van de Zelfen (door Monique)	
Verklarende woordenlijst	262

VOORWOORD

DAT IS HET WONDER IN ONSZELF, WE ZIJN NIET ALLEEN

Dit is een toegankelijk boek voor iedereen die interesse heeft in onze geestelijke vermogens. Het bevat verhalen uit de praktijk. Veel van deze verhalen zijn herkenbaar in ieders leven. Voor ieder van ons zitten er leermomenten in. Het lijkt voor velen ongelooflijk, dat wij bestaan als een wonderlijk wezen met een hoger Zelf en meerdere zelden naast ons zielsbewustzijn. Wanneer we ons bewust worden van wie we als mens werkelijk zijn, weten we dat we nooit alleen zijn. Je bent samen met je vele zelden één persoon. Je kunt jezelf op dit diepere niveau leren kennen met Voice Dialogue. We kunt jezelf helen met deze methode. Ook ontdek je hoe complex we als mens zijn en dat we op eenvoudige wijze vanuit het centrum, de plaats van onze ziel, bewust kunnen worden van de intenties van onze zelden. Ik noem deze autonome bewustzijnsdelen bewust 'zelden', omdat ze van onszelf zijn. (Red: Een Zelf wordt in dit boek bewust met een hoofdletter geschreven).

In mijn ogen is Voice Dialogue het mooiste aanvullende stuk gereedschap in de kist van mensen die met andere mensen werken. Dit boek is ook leesbaar voor degene die alleen geïnteresseerd is in hoe de menselijke psyche werkt en het eigen zelfvertrouwen wil vergroten door zichzelf te leren kennen. Je ziel krijgt daarbij de leiding en je ervaart de kracht van je leven.

Voice Dialogue is in 1979 opgesteld door Hal en Sidra Stone. Aan het eind van dit boek staat iets meer over hen geschreven. Zij hebben deze methode vanaf die tijd steeds verder ontwikkeld en met groot succes wereldwijd verspreid. Het gaat er bij het toepassen vooral om dat je de goede woorden gebruikt, omdat de zelden alles letterlijk nemen. Er staan voorbeelden genoeg in dit boek.

Tijdens mijn meer dan 25 jaar ervaring met Voice Dialogue heb ik deze methode op mijn eigen wijze verder ontwikkeld en uitgebreid. Ik heb onder andere een manier ontdekt hoe je verlost kunt worden van alles wat niet fysiek

of mentaal bij je hoort. Dat zijn bijvoorbeeld negatieve aanhangsels zoals energie vanuit de familielijn, gegeneraliseerde problematiek, obsessoren, postulaten, geesten en entiteiten. Het zijn de ongeziene wezens die van buitenaf gekomen zijn en die zijn blijven hangen in jouw energieveld, je aura.

HOOFDSTUK 1

EEN ERVARING

Elisa, een vrouw van 35 jaar, kijkt me zonder gevoelsuitdrukking aan. Ze vertelt: “Ik ben gestuurd door een vriendin die hier ook ooit geweest is. Ik heb ooit gesprankeld en was gewoon blij. Nu kan ik mijn gevoel van verdriet, boosheid en zeker blijdschap niet meer vinden. Dat vind ik lastig, want zo voel ik mijn kinderen ook niet goed aan. Ik voel me afgesneden van mijn gezin, al doe ik alles wat nodig is. Kun je me alsjeblieft helpen mijn sprankelende Zelf terug te vinden?”

We doen een intake en de week erop komt ze voor de sessie. We zetten drie stoelen klaar. In het midden, het centrum, zit Elisa. Ik leg haar uit dat er in de ene stoel naast haar Sprankelend mag gaan zitten en in de andere stoel het gevoel dat haar belemmert om te voelen. Ze start met Belemmert en neemt plaats in deze stoel. Deze wil ook zo genoemd worden. Ik vraag: “Hoe lang ben je al bij Elisa?” Belemmert denkt heel lang na, kijkt naar het plafond en staart even in de ruimte zonder te antwoorden. Ik herhaal de vraag en dan zegt deze Zelf: “Geen idee.” Ik knik en vraag: “Welk gevoel geef je Elisa in haar lijf als jij er bent?” Weer klinkt lange tijd geen antwoord. Uiteindelijk zegt Belemmert: “Niks, geen gevoel.” Ik geloof dit en vraag verder: “Welke gedachten komen er bij je op als jij er bent?” Belemmert zegt: “Geen, ik heb een leeg hoofd en er is rust in het lichaam.” Ik weet dat ik geduldig mag zijn zonder antwoorden af te dwingen. Mijn laatste vraag voor dit moment is: “Welke leeftijd voel jij je, als je zo hier op deze stoel als Belemmert zit?” Dan antwoordt zij verrassend snel: “Negen jaar.” Ik vertel Belemmert dat Elisa nu al 34 jaar is en haar leven op orde heeft en dat ze Sprankel mist. Belemmert kijkt verbaasd. Ik bedank deze en daarna vraag ik Elisa weer terug naar het centrum op de stoel te gaan zitten.

Daar plaatsgenomen vertelt ze dat ze op haar negende jaar met haar ouders moest verhuizen. Ze was geboren in Mierlo in Brabant en verhuisde naar Rotterdam. Ze kwam op een andere school terecht en daar werd ze gepest. Ze pestten haar met haar taal en haar kleding. Ze vond zelf dat ze zich goed weerde en net deed of er niks gebeurde. Op haar vijftiende verhuisde ze weer terug naar Brabant, maar toen was haar Sprankel al weg. Ze begrijpt deze

Zelf nu ook plotseling.

“Hier laten we het niet bij”, zeg ik. “We laten je sprankelende Zelf ook even aan het woord.” Dus op stoel drie komt Sprankel te zitten. Deze kijkt ook echt met twinkelogen. “Hallo Sprankel, fijn dat je er bent.” Sprankel antwoordt: “Ja, dank je, vind ik ook.” “Wat heb je nodig om weer in het leven van Elisa te komen en haar weer blij en vrolijk door het leven te laten gaan?” Sprankel: “Het lef om te zijn wie ze is. Spontaan, behulpzaam en met veel praatjes, die had ze vroeger ook. Haar stem is geweldig, ze kon vroeger goed zingen en wilde op zangles, maar doordat ze gepest is en Belemmert gekomen is, mag ik er niet meer zijn.” Ik vraag: “Als jij er bent, hoe voelt dat in het lichaam van Elisa?” “Licht en vrolijk, sprankelend en dan wil ik zingen en dansen en contact maken met de omgeving.”

Ik bedank Sprankel en vraag Elisa weer in haar centrum op de stoel te gaan zitten. Daar herhaal ik beide antwoorden van beide zelden nog eens terwijl ik achter haar sta. Ze moet even huilen. Ik ga weer voor haar zitten: “Sluit je ogen maar even en stel je een ronde eettafel voor. Hier zit je met Belemmert en Sprankel aan tafel. Hoe kijken ze naar elkaar?” Elisa antwoordt: “Vol verbazing, maar ook nu glimlachend naar elkaar. Ze vinden elkaar wel aardig. Belemmert weet nu dat ik al 34 en dus geen kind meer ben en Sprankel gaat ruimte krijgen omdat ik dat wil.” Ik laat haar even genieten van het gevoel dat het haar geeft. Ze heeft de macht terug over zichzelf en Sprankel is weer in beeld. Dan laat ik haar de ogen openen. Glimlachend vertelt ze dat het zo bijzonder is dat ze zich op elke stoel anders voelt en andere antwoorden geeft. Ze merkt dat ze dan echt anders denkt. “Jee, wat zit er zoveel meer in mijzelf dan ik ooit wist.”

Van deze ervaringen zijn er veel, het is zo bijzonder om mee te maken. Ik deel ze graag.

HOOFDSTUK 2

DE COMPLEXITEIT EN EENVOUD VAN HELING MET DE TECHNIEK VAN VOICE DIALOGUE

Met ‘complexiteit’ bedoel ik, dat we als mens complexer in elkaar zitten dan we denken. Zoals we vele fysieke organen bezitten, zo bezitten we ook vele mentale en spirituele delen, onze zelden. En iedere Zelf bezit persoonlijke gevoelens en ideeën. Zo’n Zelf is een individu op zich dat wordt geleid, mits je je er bewust van bent, door jouw Ik. Op onbewust niveau gaan de zelden hun eigen gang. Om bewust te worden van de zelden die ons negatieve gevoelens laten ervaren of ons remmen in ons leven, kunnen we ermee in gesprek gaan. Dit kan natuurlijk ook met de positieve zelden, om ze te leren kennen en ze daardoor meer in te kunnen zetten op bepaalde momenten in ons leven. Dit kan door de methode van Voice Dialogue. Deze methode is eenvoudig aan te leren door stapsgewijs de regels te volgen. Wanneer je deze op de juiste volgorde toepast ga je ze begrijpen. Je hebt ook zeker je intuïtie nodig om ermee te werken. Door de ervaringen te lezen aan de hand van de verhalen in dit boek verkrijgt je meer kennis van ieders innerlijke zelden. Het zijn er minimaal 52, die we in de basis allemaal bezitten. Iedere Zelf kan ook weer eigen zelden bezitten. Hoezo complex? We zijn nooit alleen!

2.1 NOOIT ALLEEN? MET WIE ZIJN WE DAN SAMEN?

De zelden worden in de psychologie ook wel ‘sub-persoonlijkheden’ genoemd. Ik noem ze de zelden in dit boek, omdat ze in ons innerlijke leven een eigen rol spelen en echt van onszelf zijn. Iedere primaire Zelf kan zich ontwikkelen als een zelfstandige sterke persoonlijkheid die dan een deel van ons karakter is. Het kan door omstandigheden een secundair Zelf worden of een verstoten Zelf. Uitleg over de verschillen volgt verderop in dit boek. Deze zelden kunnen dan vanuit ons onderbewuste als een vervelend onderbuikgevoel opspelen wanneer ze aandacht behoeven. Met mijn ervaringen met de spirituele wereld alsparagnost komen we ook ongeziene wezens tegen die niet bij ons horen. Deze noemen we geëxternaliseerde wezens. Deze kunnen

van buitenaf als negatieve aanhangsels in de aura zijn blijven plakken. Zoals bijvoorbeeld obsessoren¹, dragers van postulaten², entiteiten³, lifters⁴, overledenen of emotionele delen van een overledene. Emotionele delen kunnen boosheid, angst en verdriet zijn. Ik heb over deze wezens uitgebreid geschreven in mijn boek “*Ongeziene wezens*”. Op www.moniquevanderklooster.nl kun je een filmpje vinden waarin ik uitleg waar mijn boeken over gaan. Ik heb in dit filmpje kort verteld over ongeziene wezens.

De kern van onszelf is onze ziel. Vanuit je ziel werken en met bezieling werken aan bijvoorbeeld een boek, zijn zegswijzen die we allemaal kennen. Maar wat is je ziel? Ik probeer alles zo duidelijk mogelijk uit te leggen, vanuit mijn meer dan 25 jaar ervaring waarin ik met mensen werk. De spirituele kant, het werken met ongeziene wezens, de geëxternaliseerde wezens, daar kom ik in een van de laatste hoofdstukken op terug. Eerst volgt nog wat uitleg.

2.2 DE ZIEL

Het is moeilijk uit te leggen wat een ziel is. Iedereen heeft er andere woorden voor. In mijn ogen is de ziel de onaantastbare kern van onze persoonlijkheid. De ziel behoudt de verbinding met de onstoffelijke (onzichtbare) wereld en tegelijk ook met onze stoffelijke (fysieke) wereld in een reis door meerdere levens. Hij stuurt ons aan op ons fysieke levenspad. Ons ego is de kracht die we als individu tonen in de stoffelijke wereld. Zoals we ons willen kleden en manifesteren in wie we zijn. De ziel is ons unieke individuele zijn die de kracht heeft om ons het pad te laten volgen van de dieper gevoelde macht door het gebruiken van ons gevoel. Ik noem de ziel ook wel ‘ons hogere Zelf’ of ‘je innerlijke stemmetje als drijfveer’. Je ervaart bezieling om iets wel of niet te doen. Soms kan iemand zich afvragen wat hem bezielde om dat te doen wat hij eigenlijk niet wilde. Tijdens het werken met Voice Dialogue ervaar ik de ziel als de Zelf die in het centrum plaatsneemt tijdens het faciliteren. Het is de echte IK. We hebben in mijn ogen dan een gesprek met

1 energieën die van buitenaf zijn blijven hangen in je emotionele en mentale energetische lichaam.

2 een vastzitten in ons mentale energetische systeem dat ons zo beïnvloedt dat we ernaar gaan handelen. (Bijvoorbeeld de gevaarlijkste is: ‘ik ben te dik’ voor een anorexiapatiënt).

3 een lifter met een meer negatieve klank. Hij kan een vervelende uitwerking hebben op je gemoedstoestand.

4 overledenen die aan je zijn blijven hangen en met je meeliften in je aura. Het kan een familielid zijn, maar dat is het niet altijd. Het kan ook een verdwaalde ziel zijn.

je ziel, als observator vanuit het centrum. Deze leert snel van het faciliteren van de zelden. Op deze manier ontdekken we wat je bezielt om te doen wat de zelden je laten doen, voelen en denken en wat je nu werkelijk zelf wilt in het leven.

2.3 EEN OUD ZELF MEEGEREISD MET DE ZIEL

Het kan voorkomen dat je een talent of belemmering meegebracht hebt vanuit een vorig leven. Oude zelden kunnen vanuit een vorig leven zijn meege-reisd en bij je ziel gebleven zijn, zodat je ze in dit leven weer kunt gebruiken. Ze zijn als een zelfstandige energie in staat zowel positief als negatief on-bewust invloed uit te oefenen op ons gedrag. Voor positieve energie komt niemand naar een Voice Dialogue sessie. Als je talent hebt zoals muzikaliteit, creativiteit of goed kunnen koken en dit niet goed durft te ontwikkelen. Bij negatieve gevoelens willen de mensen graag voor een sessie komen.

Het volgende verhaalt over een meereizend angstige Zelf bij een vrouwelijke cliënte van 24 jaar, die vanaf haar geboorte in dit leven zorgde voor angst voor water. Ze brulde als baby iedere keer als ze in bad moest. Ze houdt nu nog steeds niet van zwemmen, dan krijgt ze nog altijd een zenuwachtig ge-voel. Daar wil ze vanaf. Tijdens een sessie blijkt dit een Zelf te zijn uit haar vorig leven waarin hij verdronken is. Deze Zelf wil in het huidige leven voor-komen dat dit weer gebeurt. Dus de mee geboren angst is een beschermer die ontstaan is in een vorig leven, net voor zijn dood. De bewustwording van een Zelf uit een vorig leven kan je verrassen wanneer je dit jezelf hoort uit-spreken als cliënt. De angst wordt automatisch verminderd of gaat zelfs weg nadat duidelijk geworden is wat het positieve doel is van deze angst. En zeker wanneer je als facilitator aan deze Zelf vertelt dat de cliënt nu volwassen is en in dit leven heeft leren zwemmen. Je kunt namelijk gewoon communiceren met een Zelf alsof het een mens is die op visite komt. Deze beschermer gaf haar bewust een angst in de hoop dat ze beter zou opletten tijdens het zwem-men en ze extra voorzichtig zou zijn in de buurt van water. Hij begrijpt nu dat het in deze tijd anders is en dat hij kan vertrouwen op haar zwemkunsten.

2.4 IK-STERKTE GROEIT

Voor onze ziel hebben we ons bewuste ego nodig om aan de buitenwereld te tonen wie we zijn. Om als een zelfstandig mens met voldoende ik-sterkte te leven is het belangrijk dat we ons goed voelen op emotioneel, fysiek en mentaal gebied en dat we voelen dat we de baas zijn over onze zelve. Al onze zelve zijn daar in mijn ogen een belangrijk onderdeel van. Ze zijn net zo belangrijk als het bestaan van onze organen. Ons hart en onze andere organen hebben ook denkcellen. Dit is wetenschappelijk bewezen. Het hart geeft signaalstoffen af als het nodig is om pijn te verhogen, je gevoelens te beïnvloeden of verliefdheid door te geven aan je hersenen. Het kan sneller gaan kloppen, overslaan van de schrik en nog veel meer. Maar ook onze maag, nieren, lever en alle andere organen hebben denkcellen. Ze reageren op onze buiten- en binnenwereld. Zo zie je dat organen elk hun eigen taak hebben. Zo'n taak kan niet verward worden met de taak van een ander orgaan. Je hart gaat niet ademen en je longen gaan nooit voedsel verteren. Elk orgaan werkt autonoom. Zelfs in onze slaap en in een coma gaan onze organen door met waar ze voor dienen. Elk orgaan heeft een eigen inbreng en geeft ons gedachten over onszelf. Dat maakt dat we ook met onze organen kunnen spreken middels de techniek van Voice Dialogue. Het verloop van deze communicatie is te meten met thermografie en is met Kirlian-fotografie zelfs te zien. Voor en na een gesprek met de organen kunnen ze anders van kleur en in felheid oplichten. Voice Dialogue is zeker geen geneesmiddel, maar kan wel ondersteunend en begeleidend voor de genezing van bepaalde organen zijn.

We kunnen de zelve niet meten en ze zijn onzichtbaar. Ik zie ze als onze geestelijke organen. Het zijn innerlijke op zichzelf staande energieën met eigen gevoelens, ideeën en taken. Vandaar dat ik de benaming 'de zelve' gekozen heb. Wanneer we leren met Voice Dialogue te werken kunnen we bij elke situatie bewuster ons juiste Zelf inzetten waardoor je Ik-sterkte groeit.



HOOFDSTUK 3

DE METHODE EN BELANGRIJKSTE REGELS VAN VOICE DIALOGUE

Ik zal jullie niet langer in spanning houden over wat dije methode inhoudt. Wanneer je een sessie doet met Voice Dialogue wordt degene die de sessie begeleidt een ‘facilitator’ genoemd. Als facilitator begeleid je het Ik, het bewuste midden, die we altijd in het centrum zetten bij elke start van een sessie. Voor mij is dit het meest dicht bij de ziel. Vanuit het centrum wordt de cliënt zich dan bewust van alle zelden die op dat moment prominent aanwezig zijn. Dat zijn zelden die een te grote rol innemen. Door bewustwording komt er meer ruimte voor zelden die volgens de cliënt te klein en te weinig aanwezig zijn. Zij kunnen dan naar keuze weer groeien. De cliënt wordt zichzelf bewust van alle krachten en machten van de verschillende zelden die hij of zij kan gebruiken en dat geeft zelfvertrouwen en verandering in denken, voelen en doen.

Als facilitator toon je respect voor alle zelden die je uitnodigt om aan het woord te komen, ook als dit zelfdeel negatief werkt in jouw ogen. Je mag het dus nooit afkeuren, je moet het zelfs bedanken voor het feit dat het bestaat en voor de taak die het uitvoert. Ik schrijf bewust Zelf met een hoofdletter, omdat ik hiermee het zelfstandige individu bedoel. Dat kan een innerlijke sub-persoonlijkheid zijn, maar ook een individu dat van buitenaf bij de cliënt is blijven hangen als een zelfstandige energievorm.

3.1 TIEN STAPPEN OM OP EEN VEILIGE MANIER MET DEZE METHODE OM TE GAAN. WE NOEMEN DE CLIËNT VOOR HET GEMAK AF EN TOE KLAAS.

Ik leg deze stappen uitgebreid uit en aan het einde staat een korte samenvatting, zodat je deze er als reminder bij kunt houden als je gaat oefenen met Voice Dialogue.

Stap één. Je plaatst de cliënt in een stoel voor je, op zo'n manier dat er nog genoeg ruimte omheen is om er andere stoelen bij te kunnen plaatsen. Deze ruimte moet er aan alle kanten zijn. De plaats van deze stoel noem ik voor het gemak 'het centrum'. Wanneer de cliënt in deze middenpositie zit is dit het bewuste midden, het observerende deel van de cliënt. Het is het bewuste midden van alle zelden waar de cliënt mee te maken heeft. Daar vertel ik de cliënt, die voor het eerst komt, dat alle zelden in de ruimte om hem heen zitten op energetisch gebied, onzichtbaar maar wel voelbaar. Na dit hoofdstuk lees je uitgebreider hoe zo'n eerste keer eruitziet.

Stap twee. Dit is de ontmoeting. Je nodigt de Zelf uit waar de cliënt op dat moment een gevoel bij heeft. Dat kan een Zelf zijn waar last van ondervonden wordt, maar het kan ook een Zelf zijn die hij of zij wil leren kennen. De uitnodiging gaat als volgt: de vraag aan de cliënt wat er in de weg zit en hoe hij dit gevoel zou noemen bepaalt welke Zelf je uitnodigt. Je vraagt de cliënt om dit zelfdeel op een andere stoel in de ruimte te plaatsen om er mee te kunnen communiceren. En om dan daarop te gaan zitten en deze Zelf te worden. Op deze manier wordt deze Zelf gedissocieerd van het centrum en krijgt het een eigen stem. Vanaf dit punt praten we over de cliënt in plaats van met de cliënt. We spreken als facilitator dan ook meteen in de derde persoon en noemen bewust de naam van de cliënt. Je start bijvoorbeeld met: "Hallo, hoe lang ben jij al bij Klaas?" Blijf jezelf bewust dat dit Klaas niet is, maar echt een andere persoonlijkheid. Een Zelf met een eigen naam!

Stap drie. De Zelf die uitgenodigd is laten we aan de hand van de vragen die we stellen over zichzelf vertellen. Er zijn een hoop standaardvragen die ik later voor zal leggen. Het belangrijkste bij deze stap is dat we deze Zelf, die erg kwetsbaar voor jou zit, bedanken voor het feit dat deze bestaat. Wat de taak van deze Zelf ook is, en of dat deze negatief of positief in jouw ogen is. We kunnen deze Zelf ook vragen hoe het genoemd wil worden, als de cliënt voor deze Zelf geen naam heeft. Je probeert achter het diepere gevoel van deze Zelf te komen. Wat deze voor de cliënt wil betekenen en de taak die het op zich heeft genomen.

Stap vier. Tijdens het gesprek van stap drie, zorgen we ervoor dat er een fysieke gewaarwording plaatsvindt. Dit doen we aan de hand van de vraag:

“Hoe voelt het in het lijf van Klaas als jij er bent?” Of met de vraag: “Waar in het lijf merkt Klaas dat jij er bent?” Ook dit benoemen we bij stap zeven nog eens specifiek, zodat de cliënt weet wanneer dit deel aan het werk is.

Stap vijf. Aangezien het hier gaat om een echte persoonlijkheid los van de cliënt kunnen we vragen aan deze Zelf wat hij nog te vragen of te vertellen heeft aan de cliënt. Dan komt de vraag: “Wat zou je nog tegen Klaas kunnen zeggen voordat we Klaas weer op zijn eigen plaats zetten?” Vergeet na het gesprek de Zelf nooit te bedanken voor het feit dat deze Zelf zich heeft laten zien. Vergeet niet dat het een eigen individu is met een eigen persoonlijkheid die er even voor jou was.

Stap zes. Hier vraag je de cliënt om weer in het centrum te gaan zitten. Je noemt deze direct weer bij zijn eigen naam. Bijvoorbeeld: “Hallo Klaas, je hebt waarschijnlijk wel meegeluisterd, maar ik ga voor jou toch even herhalen wat er gezegd is door deze Zelf.”

Stap zeven. Dit noemen we de gewaarwording. Bewust worden van wat er allemaal gezegd is. Dit is belangrijk. Hierbij gaan we achter de cliënt staan zodat je elkaar niet aan hoeft te kijken. Dit zodat de cliënt de emoties niet verborgen hoeft te houden. Hij hoeft het gezicht niet in de plooi te houden voor de facilitator, want onbewust proberen we dat allemaal als iemand je aankijkt. Hier herhaal je als facilitator wat deze Zelf allemaal verteld heeft. Dit doe je alsof de Zelf die je gesproken hebt, een goede vriend of vriendin is die dit (vaak al jaren) voor de cliënt allemaal gedaan heeft. Dus je gaat achter Klaas staan en vertelt: “Klaas, ik heb gehoord van deze Zelf, (naam noemen), dat deze voor jou... (dan benoemen wat de bedoeling van deze Zelf voor Klaas is), en dat het jou daarom een..... gevoel geeft op fysiek en emotioneel niveau.” Je moet als facilitator zo letterlijk mogelijk navertellen wat er allemaal gezegd is. Persoonlijk schrijf ik zo min mogelijk op tijdens een sessie, maar wel wat steekwoorden. Soms schrijf ik een zin helemaal letterlijk op als ik bang ben die te vergeten. Ik geef wel aan dat ik dat ga doen, dat is wel zo netjes. Dan zeg ik tegen de Zelf: “Ik schrijf deze zin even letterlijk op, dan kan ik het goed doorgeven aan Klaas.”

Stap acht. De tegengestelde andere Zelf uitnodigen. We gebruiken hiervoor een derde stoel en vragen, waar de cliënt deze wil plaatsnemen in de ruimte door te zeggen: “Plaats deze stoel maar daar, waar deze Zelf aan het woord kan komen.” Deze stap is om een gesprek aan te gaan met de Zelf die helpt om datgene wat de cliënt graag zou willen bereiken of zou willen voelen in zijn leven te verwezenlijken. Daar kunnen we vragen wat deze Zelf nodig heeft om te groeien. Bij stap twee heb je bijvoorbeeld de Zelf, de Kluizenaar tevoorschijn gehaald en gesproken, waarbij de cliënt zich eenzaam voelde omdat deze te groot was geworden. Dan zou je nu de Zelf, de Levensgenieter op de andere stoel kunnen zetten om deze te spreken en te vragen hoe deze de cliënt kan helpen van het leven te genieten zonder zich eenzaam te voelen.

Vanaf hier weer alle stappen twee tot en met stap zeven herhalen, dus alles aan de cliënt vertellen wat er door deze Zelf gezegd is. Soms is er nog een derde Zelf nodig om te spreken, dan komt er weer een stoel bij. Er kan een Zelf zich opwerpen in een gesprek en dan geef je deze een nieuwe zitplaats en een eigen naam. Door de verhalen te lezen in dit boek begrijp je vast beter wat er bedoeld wordt.

Stap negen. Dit is een stap die ik zelf toegevoegd heb. Het is de bewustwording van al je zelden aan de ronde tafel. Ik heb gemerkt dat het bij een cliënt dan sneller in het bewustzijn doordringt. Dat hij zelf de baas kan zijn over de zelden die aandacht nodig hebben, door aan deze tafel te zien hoe ze zich onderling verhouden. Deze stap noem ik ‘de ronde keukentafel’. Wanneer de cliënt weer in het centrum zit na de gesprekken met de zelden, doe je een korte visualisatie met de cliënt aan een ronde keukentafel. Je laat hem zijn ogen sluiten. Dan vraag je of hij zich een ronde keukentafel voor wil stellen waarbij je de zelden opnoemt die aan het woord zijn geweest. Je noemt ze bij naam en de cliënt visualiseert dat ze er aan tafel bij zitten. Neem het voorbeeld van Klaas; hij zit samen met de Kluizenaar en de Levensgenieter. Je zegt hem: “Doordat het een ronde tafel is kunnen jullie elkaar zien. Jij zit in het midden en kijk maar hoe deze twee zelden elkaar aankijken. Vinden ze elkaar aardig?” Dan wacht je het antwoord af. Klaas kan ja of nee zeggen, dan ga je verder. Je vraagt: “Klaas, jij bent de leider van deze zelden die bij jou aan tafel zitten. Besef je dat?” En je zegt nadrukkelijk: “Wees maar bewust dat jij, Klaas, mag bepalen wie wanneer aan de beurt is om jou bij te staan in een situatie in je leven.” Ik benoem dan expres de naam van de cliënt nog eens, zodat deze

zich bewust is dat hij het centrum is, de ziel, en baas mag zijn van zijn vele zelden. Meestal is er meteen een bewustzijn dat de cliënt de baas is van zijn zelden. Een enkele keer blijkt een Zelf zo groot te zijn, dat deze Klaas zelf denkt te zijn of de boel expres overneemt in het leven van Klaas. Dan vraag ik Klaas even op tafel te gaan staan en op de zelden neer te kijken. Dat helpt doorgaans meteen om zich dominanter te voelen en te beseffen dat hij de baas is over alle zelden. De keuze wie, waar en wanneer er tevoorschijn mag komen wordt dan makkelijker. Dan gaan we naar stap 10. Zijn echte Ik wordt dan de baas over alle zelden aan tafel. Aan het einde zit hij weer aan tafel en de zelden worden dan weer in hem opgenomen, of je laat de beelden vervagen en hem de krachten in zich opnemen. Dit doe je intuïtief en creatief met je eigen woorden. Je komt dit, door de verhalen over de cliënten in dit boek, vaker tegen en je begrijpt dan hoe het werkt.

Stap 10. Terug in de realiteit. Je zegt dan tegen je cliënt: “Ik tel tot 5 en dan open je je ogen en ben je weer in het hier en nu.” Je telt meteen: “1... 2... 3... 4 en 5... open je ogen maar, laat het even bezinken.” De cliënt ervaart hier dat hij zelf de sterkste is en leiding mag nemen over alles wat er in zijn innerlijk gebeurt. Laat hem even tijdje met rust, zonder iets te zeggen. Intuïtief merk je als facilitator wel wanneer de sessie afgelopen is.

Dit was de laatste stap. Het is belangrijk dat je deze stappen uit je hoofd kent alvorens je begint met echte cliënten. Logisch, je kunt niet halverwege een gesprek met een cliënt of een Zelf even het boek erbij pakken om te zien wat je verder moet doen. Er zijn een aantal standaardvragen die handig zijn om te stellen aan iedere Zelf. Hiermee kun je dan snel tot de kern komen waar hij of zij voor staat. Deze kun je bij het oefenen wel op papier naast je gebruiken, maar wanneer je als professional te werk gaat natuurlijk niet meer.

3.2 DE VERKORTE VERSIE

Stap 1 De centrale plaats. De cliënt een centrale plaats in de ruimte geven.

Stap 2 De uitnodiging. Nodig de Zelf die je wilt spreken uit om op een andere stoel te gaan zitten.

Stap 3 Vertellen van de Zelf. Laat deze Zelf vertellen wie hij is en vraag wat je weten wilt.

Stap 4 Fysiek gewaarworden. Stel de vragen: “Hoe voelt het in het lijf van (*naam cliënt*) als jij er bent? Wat zou je nog willen vertellen aan (*naam cliënt*)?”

Stap 5 Terug in het centrum. Cliënt weer uitnodigen om in het centrum te gaan zitten.

Stap 6 De gewaarwording voor de cliënt. Achter de cliënt gaan staan en zo letterlijk mogelijk alles navertellen wat deze Zelf jou verteld heeft.

Stap 7 Bekijken welk Zelf nog meer uitgenodigd mag worden. Voor de cliënt gaan zitten en alles even laten bezinken. Bespreek welke andere (tegen- gestelde) Zelf uitgenodigd mag worden.

Stap 8 Uitnodiging voor de volgende Zelf die je wilt spreken. Hier begin je weer bij stap 2.

Stap 9 De ronde tafel. Aan het einde van de sessie nog met gesloten ogen alle delen uitnodigen aan de ronde tafel en cliënt bewust maken van de zelve. Cliënt bewust de leiding laten nemen.

Stap 10 Terug in de realiteit. Bewust weer tellen van 1 naar 5, cliënt alles in zich laten opnemen en beelden laten vervagen (let op: beelden niet wegstu- ren), cliënt de ogen laten openen.