

**Naam:**

**Datum:**

## Voice dialogue

Onze persoonlijkheid bevat verschillende kanten. In de theorie van Voice Dialogue worden deze persoonlijke posities of subpersonen genoemd. Door onze opvoeding en ervaringen zijn sommige subpersonen meer op de voorgrond gekomen dan anderen. Kanten van onszelf die slecht ontvangen werden (of die we zelf niet waarderen omdat we er slechte ervaringen mee hebben) hebben we onbewust vaak weggedrukt. Kanten van onszelf waarop goed werd gereageerd hebben we op de voorgrond gezet en laten we vaak zien.

Een eenzijdige vertegenwoordiging van onze subpersonen kan ertoe leiden dat we eenzijdig gedrag laten zien, wat niet altijd passend is voor de situatie en waardoor we niet altijd effectief zijn. We merken dat we hierin vastlopen en iets nieuws moeten proberen, maar blokkeren in het vertonen van ander gedrag.

Verdrongen kanten van onszelf kunnen ook gaan 'knagen'. We voelen ons niet helemaal tevreden en blij en missen iets, maar weten niet wat.

Voice dialogue biedt een verzameling technieken om te ontdekken welke kanten onze persoonlijkheid heeft, welke subpersonen op de voorgrond zijn en welke juist niet, en hoe dat zo is ontstaan. Maar ook hoe we teruggedrongen subpersonen in onszelf kunnen erkennen en meer ruimte geven. Dit geeft ons meer vrijheid, omdat we alle kanten van onze persoonlijkheid accepteren. En het geeft ons meer handelingsmogelijkheden, omdat we verschillende kanten van onze persoonlijkheid durven te laten zien in situaties waarin dit handig is. Dit maakt ons functioneren effectiever.

