

# In gesprek met het Kaasmonster

*Voice Dialogue in de ggz  
voor therapeuten, psychologen en coaches*

Robert Stamboliev, Anita Roelands,  
Gert Haringsma en Henriëtte Deckers

## **In gesprek met het Kaasmonster**

Voice Dialogue in de ggz

voor therapeuten, psychologen en coaches

*Robert Stamboliev, Anita Roelands, Gert Haringsma en Henriëtte Deckers*

ISBN 978 90 8560 076 3

NUR 770/875

THEMA JM/MKL

BISAC PSY001000

DOI 10.36254/978-90-8560-076-3

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.

“ Each fundamental personality tendency is actually an autonomous entity, and their combination, conditions and transmutations produce... an inner fauna, an animal kingdom, the richness of which is comparable to the external one. It can truly be said that in each of us can be found, developed and active in various proportions, all instincts, all passions, all vices and virtues, all tendencies and aspirations, all faculties and endowments of mankind.

— HERMANN VON KEYSERLING (1880-1946), ESSAYIST EN FILOSOF








“ And you will be amazed at what happens to you when you get used to stretching your arms wide in both directions and living with - and learning to embrace - all of the oppositional energies that live within you.




— HAL STONE, PH.D. (2019), (MEDE)GRONDLEGGER VAN VOICE DIALOGUE

# Inhoud

<b>Woord vooraf Sidra Stone</b>	<b>11</b>
<b>Een kaasmonster als bondgenoot - Philippe Delespaul</b>	<b>13</b>
<b>Voorwoord Floortje Scheepers</b>	<b>19</b>
<b>Aan de lezer</b>	<b>21</b>
<b>Hoe lees je dit boek?</b>	<b>23</b>
<b>HOOFDSTUK 1 Voice Dialogue en de ggz</b>	<b>25</b>
1.1 De weerbarstige praktijk	25
1.2 Voice Dialogue in de ggz	26
Coaching, begeleiding en behandeling; de verschillen	26
1.3 Relevantie van Voice Dialogue voor de ggz	27
<b>HOOFDSTUK 2 Wat is Voice Dialogue?</b>	<b>29</b>
2.1 Kenmerken en uitgangspunten: de Psychology of Selves	30
De basisbegrippen en principes binnen de Psychology of Selves	30
2.2 Voice Dialogue, de dialoog; vaardigheden, technieken, stappen, principes	36
De stappen	37
De technieken in Voice Dialogue	39
Ontwikkeling van innerlijke vrijheid	42
🔗 <i>Stappen en technieken in de praktijk: Jill</i>	42

HOOFDSTUK 3	<b>Voice Dialogue bij ggz-thema's</b>	<b>53</b>
3.1	Verslaving	54
	☉☉ <i>Het Kaasmonster</i>	55
	☉☉ <i>De Levensgenieter</i>	60
	Procesbeschrijving	65
3.2	Burn-out en stress	66
	Begeleiding van burn-out	67
	☉☉ <i>Leo 2.0</i>	68
	☉☉ <i>De Lavalamp</i>	72
	Procesbeschrijving	77
3.3	Rouw en verlies	78
	☉☉ <i>De Wegkruiper</i>	79
	Procesbeschrijving	80
	☉☉ <i>De Ridder</i>	80
	Procesbeschrijving	84
3.4	Angsten	85
	☉☉ <i>De Overgeefster</i>	86
	Procesbeschrijving	91
	☉☉ <i>De Scenariodenker</i>	91
	Procesbeschrijving	98
3.5	Somberheid en depressieve gevoelens	99
	Vanuit Voice Dialogue	99
	☉☉ <i>De Wegdrukker</i>	100
	☉☉ <i>De Schuldige</i>	104
3.6	Trauma	113
	☉☉ <i>De Huidafstroper</i>	114
	☉☉ <i>De Egel</i>	124
3.7	Slaapproblemen	128
	☉☉ <i>De Moordenaar</i>	128
	☉☉ <i>De Piekeraar</i>	132
3.8	SOLK: in gesprek met je lichaam	137
	☉☉ <i>De Maag</i>	137
	Procesbeschrijving	140
	☉☉ <i>De Elleboog</i>	140

3.9	Relaties	144
	 <i>De Flierefluiter</i>	145
	 <i>De Muur</i>	152
3.10	Stemmen horen	156
	 <i>De Slangen</i>	159
	De Voice Dialogue stappen op een rijtje	161
	 <i>De Beul</i>	163
3.11	Tussen twee culturen	167
	 <i>De Wijze</i>	167
	 <i>De Verscheurde</i>	172
3.12	Zelfkritiek	178
	 <i>De Uitblinker</i>	179
	 <i>Het Mummiemannetje</i>	186

<b>HOOFDSTUK 4 Voice Dialogue in opleiding, intervisie en supervisie</b>		<b>191</b>
4.1	Voice Dialogue in intervisie	191
	Werkwijze	192
	 <i>De Straatvechter</i>	193
4.2	Voice Dialogue in begeleide intervisie	197
	 <i>De Geërgerde</i>	197
4.3	Voice Dialogue in supervisie	201
	 <i>De Strenge</i>	201

<b>HOOFDSTUK 5 Voice Dialogue in relatie tot andere benaderingen</b>		<b>205</b>
5.1	Een beknopt historisch overzicht	205
5.2	Voice Dialogue vergeleken met enkele methodieken in de ggz	208
	Ego states-therapie	208
	Gestalt	209
	Transactionele Analyse en ego-posities	209
	Schematherapie	209
	Acceptance and Commitment Therapie (ACT)	211
5.3	Wat heeft deze vergelijking opgeleverd?	211

<b>Nawoord</b>	<b>213</b>
<b>Woord van dank</b>	<b>215</b>
<b>Lijst met subpersonen</b>	<b>219</b>
Veelvoorkomende subpersonen	219
Specifiekere subpersonen	220
<b>Verklarende woordenlijst</b>	<b>223</b>
<b>Geraadpleegde literatuur</b>	<b>227</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>233</b>
<b>Voice Dialogue training en opleiding</b>	<b>235</b>

# Aan de lezer

Beste ggz-specialisten, psychiaters, psychologen, therapeuten, ervaringsdeskundigen, therapeutisch werkende coaches en alle andere vaardige begeleiders. Dit boek is voor jullie.

We nemen je erin mee langs de lijnen van de Voice Dialogue-methode. Samen met jou doorlopen we de stappen die deze methode zo passend en succesvol maken. Voor ons als ervaren gebruikers, voor collega's van jullie die er al mee werken, en vooral voor onze cliënten. En aan de hand van een schat aan cases kun jij je een goed beeld vormen (van) hoe ook jij Voice Dialogue in je praktijk zou kunnen toepassen.

Afgelopen decennia is – met de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) als leidraad – in samenwerking met zorgverzekeraars toegewerkt naar een gestructureerde en controleerbare aanpak van ziekten en stoornissen. Dat biedt weliswaar organisatorische en administratieve voordelen, maar de nadelige effecten zijn groter: protocollering, strikte diagnosticering en daarmee onnodige etikettering van de cliënt. Bovendien beperkt het de bewegings- en keuzevrijheid van de facilitator. Kortom, er zijn betere omstandigheden denkbaar om een aanpak als Voice Dialogue te introduceren. Toch zien wij voldoende mogelijkheden. In dit boek laten we zien welke dat zijn.

Anders dan de DSM stelt Voice Dialogue, een inclusief biopsychosociaal model ontwikkeld door Hal en Sidra Stone, niet de diagnose maar de mens centraal. Stone en Stone zien onze persoonlijkheid als een systeem van meerdere subpersonen. Bij de ontwikkeling ervan ontstaan energiepatronen die in polariteiten opereren en soms uit balans zijn. Het is van belang al die facetten in de cliënt te zien en (h)erkennen.

Die aandacht voor de meervoudigheid kan niet zonder vrijheid: vrijheid om gedragingen, gevoelens en persoonskenmerken als menselijke fenomenen op de dimensie 'normaal <-> geestelijk ziek' te beschouwen. De vrijheid ook om deze integraal te mogen behandelen. Met een methodiek op maat. Binnen de gebruikelijke tijd. En



genueanceerd, voorbij het harde onderscheid tussen 'ziek' en 'gezond'. Voice Dialogue voorziet daarin.

Let wel: met Voice Dialogue los je niet al het geestelijk lijden op. Wat de methode echter als geen andere kan, is ordening aanbrengen in de begeleiding, en cliënten de middelen geven om zelf de regie over hun beleving te pakken.

Dus waarom wachten tot Voice Dialogue officieel wordt opgenomen in een DBC-systeem voor diagnose X, als je het nu al kunt toevoegen aan je koffer met professionele methoden en therapeutische vaardigheden?

Moge dit boek je daartoe inspireren en uitnodigen.

Veel leesplezier!

*De auteurs*

# Hoe lees je dit boek?

Je kunt dit boek op verschillende manieren gebruiken. We hebben het geschreven met het oog op zeer divers leesgedrag en uiteenlopende lees- en informatiebehoeften. De keuze is aan jou. Je kunt het opvatten als een roman en je van kaft tot kaft laten meenemen in het verhaal en zijn ontwikkelingen. En als je direct iets wilt weten in relatie tot een thema of vraagstuk uit je praktijk, gebruik het dan vooral als naslagwerk. De in dit boek beschreven casuïstiek per thema wijst je de weg.

Aan de hand van thema's wordt ingeleid hoe Voice Dialogue kan worden ingezet en vervolgens wordt dit toegelicht in bij dit thema behorende casussen. Het begin van een casus wordt aangegeven door dit pictogram: 

Daar waar we over de facilitator van 'hij' of 'zijn' spreken, kan evengoed 'zij' of 'haar' gelezen worden.

Facilitator (F): *Kun je wat vertellen over jezelf en wanneer je actief wordt?*

Kaasmonster: *Ik word 's nachts wakker. Geruisloos ga ik uit bed zodat niemand het hoort. Ik sluip dan de trap af en ga richting de koelkast. Ik doe hem langzaam open. Daar blinkt een enorm stuk Goudse kaas. Ik pak de kaas met beide handen, ik voel de kaas, ik begin al te watertanden. Ik doe mijn mond open en hap midden in de kaas. En voel hoe mijn tanden zich in die kaas boren, het speeksel komt los, ik scheur de kaas af. Ik kauw, en voel me helemaal wild worden als een dier.*

F: *Je voelt de kaas nu in je hele lichaam. Kijk eens wat er gebeurt in je lichaam en wat er nog meer naar voren komt als je helemaal je eigen gang kunt gaan.*

# Voice Dialogue en de ggz

## 1.1 De weerbarstige praktijk

Wanneer we het hebben over geestelijke gezondheidszorg (ggz) in Nederland, verwijzen we naar behandeling en zorg enerzijds, en begeleiding en welzijn anderzijds. Er wordt gezegd dat Nederland een van de best georganiseerde zorgstelsels heeft in de wereld, toch is het zo dat door deze organisatiedrift de ggz snel zijn doel voorbijstreeft. De ggz is ingericht op het behandelen van cliënten die last hebben van stoornissen en ziekten, met als doel dat ze (weer) kunnen functioneren in het maatschappelijke leven. Het diagnostisch en statistisch handboek van psychische stoornissen (ofwel de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is daarin leidend.

Naast het duidelijke nut en voordeel van het protocol waarbinnen de professional kan werken volgens evidence based methodieken, ligt het gegeven dat het werken met de DSM zelf zo zijn valkuilen heeft. Een regelmatig voorkomende valkuil van het diagnostisch denken is dat dit voorbij kan gaan aan de ontmoeting met de cliënt en zijn of haar ervaringen en wat hij werkelijk zegt. Wat is nou het kernprobleem van de cliënt en zijn of haar werkelijke vraag? Met de nadruk op diagnostiek riskeren we een verarming in de ggz en begeleiding in de zin van een tekort aan aandacht voor de ervaringswereld van de cliënt. Deze ontwikkeling wordt door veel beroepsbeoefenaren gesignaleerd, bijvoorbeeld door Dehue (Trudy Dehue, 2014), die reïficatie op de publieke agenda heeft gezet, en door tv-programma's die ingaan op meervoudige diagnostische etikettering bij jongeren die vastlopen in de ggz (Tygo in de psychiatrie, 2019). Deze ongewenste ontwikkelingen in de ggz leiden tegelijkertijd weer tot een tegenbeweging waarbij professionals terug willen naar een betere kwaliteit en minder kwantiteit.

## 12 Voice Dialogue in de ggz

Om helderheid te geven over de positie van de methodiek Voice Dialogue tussen de vele andere gebruikte behandelvormen in de ggz, is het nuttig eerst het onderscheid tussen coaching, begeleiding en behandeling te definiëren. De meeste Voice Dialogue-facilitators spreken van coaching en begeleiding, en niet van therapie of behandeling. Dat zit zo. Oorspronkelijk is Voice Dialogue door Hal en Sidra Stone ontwikkeld als communicatiemiddel, om elkaar beter te begrijpen. Daarnaast hebben zij zich niet willen laten vastleggen door richtlijnen. Ook wilden zij niet verzanden in wetenschappelijke discussies of het risico lopen op claims vanuit het therapeutische afgebakende vakgebied.

### **Coaching, begeleiding en behandeling; de verschillen**

In de ggz wordt een onderscheid aangehouden in behandeling en begeleiding. Behandeling beoogt iets te veranderen in de belevingsorganisatie van de cliënt. Denk aan de Basis-ggz (Bggz) en Specialistische ggz (Sggz). Het doel van begeleiding is de leefsituatie van de cliënt te verbeteren, zonder daarin structurele zaken te veranderen. Dit gebeurt bijvoorbeeld op de plek van de praktijkondersteuner (POH-ggz) in de huisartsenpraktijk. Uiteraard bestaat tussen deze twee manieren van werken een grote mate van overlap. Zoals in ggz-jargon wordt gezegd: de halfde lijn (d.i. POH-ggz) kan toegeleiden naar de eerstelijns (Bggz) en de eerstelijns kan pre-therapie doen voor de tweede lijn, dat wil zeggen de Sggz.

Je kunt zeggen dat alle coaching begeleiding is. Soms leidt coaching echter tot structurele veranderingen. Dan zou het dus ook therapie of behandeling kunnen heten.

Een belangrijk verschil tussen coaching en behandeling (of therapie) is de mate waarin de coach/begeleider de verantwoordelijkheid voor het proces overneemt van de cliënt. Sommige mensen die hulp nodig hebben zijn zodanig ontreugd dat het nodig is dat een deskundig ander tijdelijk de regie als het ware overneemt. Die mensen hebben dus therapie/behandeling nodig. In een coach-cliëntrelatie blijft de regie in principe altijd bij de cliënt liggen.<sup>1</sup>

Voice Dialogue als specifieke methode opereert op het snijvlak van therapie en coaching, waarbij de regie bij zowel de cliënt als de facilitator ligt. Voice Dialogue kan

---

<sup>1</sup> NB In een ideale situatie wordt aan toekomstige coaches geleerd om mensen die therapie of behandeling nodig hebben door te verwijzen. Het kan soms schadelijk zijn om verkeerde verwachtingen te scheppen of mensen de hulp te ontzeggen die ze nodig hebben.

alleen toegepast worden in een therapeutische sessie als de begeleider genoeg geschoold is in klinische vaardigheden. Wij zijn er voorstander van dat facilitators die hiertoe niet voldoende zijn opgeleid, cliënten kunnen doorverwijzen als de ontregeling te groot is, en de regiefunctie overgenomen wordt door een daartoe opgeleide behandelaar.

### 1.3 **Relevantie van Voice Dialogue voor de ggz**

Het is van belang dat de ggz zich actief bezighoudt met haar kerntaak: mensen helpen. Dit betekent, wat ons betreft, een terugkeer naar de menselijke maat in de hulpverlening. In plaats van 'overdiagnosticeren' ruimere aandacht bieden aan menselijk lijden en andere ervaringen die aan de klacht of het probleemgedrag zijn voorafgegaan. Met dit boek slaan wij voor jou als hulpverlener in de ggz een brug naar verbetering van het contact met de ervaringswereld van cliënten. Ook geven we voorbeelden hoe het contact van cliënten met de eigen ervaringswereld kan worden verbeterd. Dat doen we aan de hand van Voice Dialogue, een krachtige methode die dagelijks al zijn waarde bewijst in de praktijk van coaches, trainers en maatschappelijk werkenden. En gelukkig, ook steeds meer therapeuten in de ggz zien de toegevoegde waarde ervan als zij zich kunnen verbinden met hun eigen innerlijke werkelijkheid en die van de cliënt. Wij gunnen je van harte een plek in hun midden.

## HOOFDSTUK 2

# Wat is Voice Dialogue?

” *Harry bestaat uit wel honderd of duizend ikken, geen twee. Zijn leven vibreert, zoals ieders leven, niet slechts tussen twee polen, zoals het lichaam en de geest, de heilige en de zondaar, maar tussen vele duizenden polen. Ieder ego, dat zo ver verwijderd is van z'n eenheid, is in de diepste betekenis een veelvoudige wereld, een met sterren bezaaide hemel, een chaos van vormen, van toestanden en niveaus, van erfenissen en vermogens. Als lichaam is iedereen een eenheid, maar nooit als ziel.*

— HERMAN HESSE

Het psychologenechtpaar dr. Hal en dr. Sidra Stone, de ontwikkelaars van Voice Dialogue, beschouwen de persoonlijkheid van de mens als een systeem van subpersonen, zogenaamde 'ikken'. Door cliënten hiervan bewust te maken leren zij om meer in vrijheid met die ikken om te gaan. Evenwichtig, als in een dans.

Net als een dans is ook de menselijke geest constant in beweging. Onze taak tijdens de begeleiding is in kaart te brengen hoe de cliënt vastloopt in de 'dans met zijn ikken', en welke kwetsbaarheid daarbij in het geding is. Dans en kwetsbaarheid hoeven niet in een diagnose gevangen te worden; ze mogen gerespecteerd worden in wat ze zijn.

” *Leer je theorieën zo goed als je kunt, maar leg ze opzij als je in contact komt met het mirakel van de menselijke ziel.*

— CARL GUSTAV JUNG

## 2.1 Kenmerken en uitgangspunten: de Psychology of Selves

Voor de introductie van Voice Dialogue gaan we terug naar de tijd waarin Jung zijn theorieën formuleerde over complexen en archetypen (Jung, 1960; 1965). Sinds die periode zijn we vertrouwd met het idee dat een mens niet slechts bestaat uit één 'ik', maar uit een groot aantal verschillende 'ikken' (stemmen, delen, subpersoonlijkheden, kanten, subpersonen, subs, energiepatronen).

Voice Dialogue, een methode die is ontwikkeld door de Amerikaanse psychologen Stone en Stone (1989; 1991; 1993), is gebaseerd op het idee dat deze verschillende **subpersonen** daadwerkelijk afzonderlijk benaderd kunnen worden. Elke subpersoon blijkt over een eigen wil, gedachten en gevoelens, en een eigen stem te beschikken (Stone & Stone, 1989 e.a.). Een Innerlijk Kind heeft hele andere taal, gevoelens en wensen dan bijvoorbeeld een Innerlijke Criticus. Het ontdekken van en werken met subpersoonlijkheden valt onder de Psychology of Selves (Stone & Stone, 1989 e.a.).

### De basisbegrippen en principes binnen de Psychology of Selves

De methode gaat uit van een sterk vertrouwen in de zelfredzaamheid van de cliënt. Vandaar dat we in dit boek spreken van 'cliënt' en 'facilitator', in plaats van 'patiënt' en 'therapeut' of 'hulpverlener'.

Karakteristiek is het letterlijk '**een stem geven**' aan de verschillende delen van de persoonlijkheid. We laten de subpersoonlijkheid die spreekt op een aparte stoel plaatsnemen volgens 'de stoelenmethode', om de subpersoonlijkheid te scheiden van de totale persoonlijkheid. Vervolgens gaat de aandacht naar het werken aan een groeiend bewustzijn: het **Bewust Ego** dat als het ware tussen de verschillende subpersoonlijkheden staat en deze delen steeds bewuster kan aansturen. De plek van het Bewust Ego wordt ook wel met de **middenpositie** aangeduid, tussen twee kanten in.

De idee en de praxis die hieraan verbonden zijn, is dat de cliënt zichzelf los kan gaan zien en voelen van de betreffende subpersoon waaraan gewerkt wordt. We noemen de innerlijke veranderingen die in een cliënt plaatsvinden **transformatie** van bewustzijn. Het doel van deze transformatie is groei - vrije ruimte waardoor de cliënt minder onnodige beperkingen ervaart, en effectiever en gelukkiger wordt.

In dit kader van de Psychology of Selves lichten we hieronder een aantal termen toe.

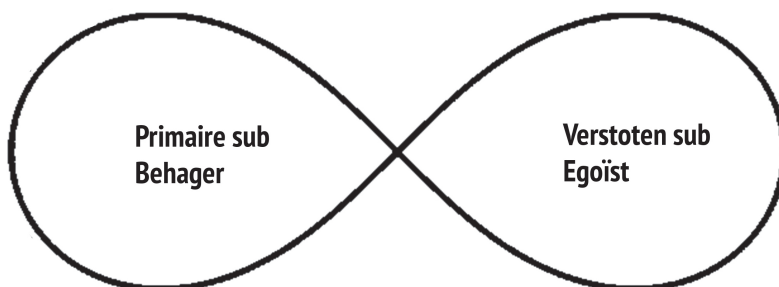
**Polariteiten**

“ *Don't take my devils away from me, or my angels will fly away too.*

— W.H. AUDEN

Een eerste kenmerk binnen Voice Dialogue is het benoemen van de subpersonen die gerangschikt zijn in **polariteiten**. Elke subpersoon (pool) heeft een tegenpool. In de volgende paragraaf over de stappen en de principes tijdens Voice Dialogue-sessies zullen we dit illustreren. Aan één kant van de polariteit zit de subpersoonlijkheid waarmee de mens zichzelf kan beschermen en waarmee hij heeft leren overleven, bijvoorbeeld de controlerende subpersoon, de perfectionistische tendens of het kritisch vermogen. In het algemeen zijn dit rationele energieën die als verdedigingslinie van de mens gelden en waarmee het leven onder controle gehouden kan houden. Deze dominant aanwezig overlevingskanten noemen we **primaire subpersonen**.

Tegenover de primaire subpersoon zit vaak een onderontwikkelde of verstoten **tegenpool**, waarvan we ons meestal niet bewust zijn of die we hebben verdrongen. Ze staat dan 'in de schaduw'. Tegenpolen zijn vaak onbesuisder en avontuurlijker dan de primaire subpersonen (Stone & Stone, 2007). Deze tegenpoolsbpersonen zijn het tegendeel van de primaire subpersonen. Tegenover de Ratio staat dan bijvoorbeeld een meer emotionele subpersoon, tegenover de Behager staat de verdrongen egoïstische kant.



Figuur 2.1 Lemniscaat-model met polariteit



## **Subpersoonlijkheden**

” *We have discovered, however, that there is remarkably little choice in the world. Unless we awaken to the consciousness process, the vast majority of us are run by the energy patterns with which we are identified or by those which we have disowned.*

— HAL STONE & SIDRA STONE

Elke subpersoonlijkheid of subpersoon probeert een eigen creatieve bijdrage te leveren aan iemands welzijn (Stone & Stone, 2007). De subpersonen kunnen daarom in een oneindige variëteit voorkomen. In de praktijk blijken ze echter ook collectief herkenbare kenmerken te bezitten. Denk hierbij aan de Behager, de Controleur, de Rechter (Judge), de Drammer (Pusher) en de Innerlijke Moeder/Vader. Hal en Sidra Stone benadrukken dat alle subpersonen verbonden zijn aan de krachten of energieën die ook aangeduid worden als **archetypen** (Stone & Stone, 1989 e.a.). Hiermee verwijzen zij impliciet naar het werk van Jung. We zien het archetype als een ‘psychisch instinct’, een innerlijk sterk energie- en reactiepatroon, herkenbaar als collectieve kracht in elk mens (Stamboliev, 1988).

Sommige subpersonen ontwikkelen zich tot zogenaamde primaire subpersonen. Deze primaire subpersonen helpen ons (psychologisch) te overleven. Van deze sterk ontwikkelde primaire reactiepatronen, bijvoorbeeld een sterke Planner, ligt vaak de oorzaak in onze jeugd; bepaald gedrag is aangemoedigd en beloond, ten koste van ander gedrag. Daardoor ontwikkelen we het beloonde gedrag en worden we er vervolgens ook succesvol mee. We overleven op deze manier moeilijke situaties en beschermen onszelf, onze kwetsbaarheid. We baseren er soms onze beroepskeuze op. Nadeel is dat de tegenpool van het ontwikkelde gedrag (in het geval van de Planner zou dat de Improvisator kunnen zijn) niet zo in beeld komt in ons leven.

In tegenstelling tot veel andere methoden, zal Voice Dialogue de subpersonen waarmee een mens heeft leren overleven, niet willen onderdrukken, maar eerder eren in hun taak en kwaliteiten. Voice Dialogue wil mensen leren dat zij niet samenvallen met hun primaire subpersonen (zoals de Perfectionist, de Denker, de Controleur), maar dat dit (slechts) erkende onderdelen zijn van hun persoonlijkheid.