

# Leren spelen met afstand en nabijheid

Een coach kan nooit genoeg oefeningen paraat hebben. Onze taal zit vol met uitdrukkingen: een ‘warm mens’, een ‘koele kikker’, ‘hij trekt zich alles te veel aan’, ‘het glijdt van haar af’. Wat deze begrippen bindt, is dat ze allemaal deel uitmaken van een bijzondere en basale polariteit in relaties met anderen: die tussen persoonlijke en onpersoonlijke energie.

AUTEUR: ROBERT STAMBOLIEV

## **Persoonlijk versus onpersoonlijk**

Mensen die ‘persoonlijk’ georiënteerd zijn hebben het vermogen om open te staan voor de ander en er te ‘zijn’. Persoonlijke energie inzetten maakt het mogelijk een prettige verbinding met de ander te maken en de ander op zijn gemak te stellen bijvoorbeeld.

Met zakelijke of onpersoonlijke energie bewaar je meer afstand. Je trekt dan een virtuele grens tussen jezelf en de buitenwereld en bouwt daar als het ware een muur. Door deze afscherming komt een ander niet zomaar, ongehinderd, binnen.

Meestal is men zich niet bewust van de eigen stijl. Beide toestanden hebben hun voor- en nadelen. Mensen die energetisch open zijn maken gemakkelijk verbinding, maar kunnen ook eerder gekwetst worden als deze ‘nabijheid’ niet gewaardeerd wordt. Mensen die van nature onpersoonlijker zijn, kunnen gemak-

kelijk het overzicht bewaren maar missen vaak inlevingsvermogen en worden door ‘persoonlijke’ mensen als te afstandelijk ervaren. In mijn praktijk zijn dit vaak thema's waar de coaching zich op richt.

## **Onpersoonlijke energie**

In Voice Dialogue gaat de Begeleider (B) het gesprek aan met subpersoonlijkheden in de Cliënt (C). De begeleider spreekt daarbij de cliënt niet alleen als totaalpersoon aan, maar gaat via de eigenschap het gesprek aan met de subpersoonlijkheid binnen de cliënt die verantwoordelijk is voor deze eigenschap. Hij gaat in gesprek met de verschillende subpersoonlijkheden zodat de cliënt zichzelf beter kan leren kennen en een ‘bewust ego’ ontwikkelt dat kan kiezen welke subpersoonlijkheid het wanneer en in welke mate inzet.

In onderstaande dialoog gaat de begeleider

het gesprek aan met de subpersoonlijkheid binnen de cliënt die staat voor al haar zakelijke energie.

B: "Hoe gedraag je je?"

C: "Ik ben mentaal, intelligent."

B: "Waar help je C bij?"

C: "Als er een aanval op haar wordt gedaan, bijvoorbeeld: 'je doet het niet goed genoeg', dan help ik haar. Dan zet ik een soort muur om haar heen en zeg tegen haar: 'je doet het goed'.

B: "Dus als je dan kritiek krijgt, komt die niet helemaal binnen?"

C: "Ja, precies."

B: "Hoe voelt dat? Kun je dat beschrijven?"

C: "Ik ben een verbaal type, ik zie patronen en kan zien en snappen hoe het zit. Als dat lukt sta ik stevig op de grond."

Onpersoonlijke energie geeft focus en duidelijkheid; het zorgt voor autonomie en ongenaakbaarheid.

Deze onpersoonlijke kant helpt om niet meteen 'ja' te zeggen op vragen en voorstellen van anderen, maar ze eerst te beschouwen. In een vergadering kan het handig zijn deze energie te gebruiken, opdat goede besluiten genomen kunnen worden.

### **Persoonlijke energie**

Hoe meer je persoonlijke energie erbij haalt, hoe meer je weer in contact zult zijn met de emoties en behoeftes van de anderen; dit geeft verbinding en draagvlak. In onderstaande dialoog gaat de begeleider het gesprek aan met de subpersoonlijkheid binnen de cliënt die staat voor al haar persoonlijke energie.

B: "Als je je persoonlijke energie naar boven haalt, wat voel je dan?"

C: "Warmte."

B: "Hoe ervaar je ons contact?"

C: "Als een warm bad."

B: "Als je om je heen kijkt, wat merk je dan? Voelen anderen jouw energie ook?"

C: "Ik zie veel glimlachende mensen, dat is fijn."

B: "Probeer de energie nu weer te laten zakken, van 100 naar 50%, naar 20%. Zo scheiden we weer van elkaar."

### **Thermostaatknop**

De laatste interventie van de begeleider nodigt uit om regie te voeren over de mate waarin je persoonlijke energie kunt toevoegen of kunt laten afnemen. Het is werkelijk zo dat je bij jezelf een bepaalde energie 'aan' kunt zetten, de knop als het ware hoger kunt draaien, en weer 'uit' kunt zetten door deze lager te draaien. Zo kun je symbiotisch opgaan in de ander bij een maximum aan persoonlijke energie of weer teruggeworpen worden op jezelf met strakke begrenzingen rondom je eigen systeem door de persoonlijke energie als het ware terug te schroeven. In lijf en leden leer je via het

hanteren van deze 'thermostaatknop' voelen wat het met je doet als je met je volle aandacht gericht bent op de ander (persoonlijke

energie), of op jezelf gericht bent en meer begrensd (onpersoonlijke energie). Het gaat erom je bewust te worden wanneer je, bij wie en in welke situatie, meer de neiging hebt tot het een of het ander. Geen van beide is goed of slecht!

Een uitgebreide toelichting op deze werkwijze is te vinden op:

<http://www.tvc.nl/nl/actueel-en-nieuws/linkage-hoe-verbinden-wij-onszelf-met-anderen> >>

Persoonlijke energie zorgt voor verbinding en draagvlak

## Oefening

*Persoonlijke en onpersoonlijke energie in contact met de ander*

Om de cliënt meer inzicht te bieden, hem te leren zijn thermostaat beter af te stellen en deze energieën bewust te leren hanteren, is er de volgende oefening.

Begeleider en cliënt gaan tegenover elkaar zitten, zodanig dat ieder zowel een eigen ruimte om zich heen kan voelen als – indien gewenst – zich verbonden kan voelen met de ander. Ieder doet even de ogen dicht en ontspant zich.

Dan zetten beiden hun persoonlijke energie vol aan. Ieder gaat na hoe dat voelt: comfortabel, onwennig? Blijf je ademen? Wat voel je in je lichaam?

Beiden draaien dan de interne thermostaat naar 50% en ieder neemt waar wat er gebeurt; dan naar 25% en 0%.

Merk het contact met de bodem, je adem. Neem eventueel nog meer energie terug bij jezelf of laat energie van de ander weggaan.

Keer allebei terug naar de beginpositie. Beide personen komen weer even tot zichzelf en sluiten weer even de ogen.

Nu roepen beiden hun onpersoonlijke energie op en zetten die aan.

Maak contact met de ander en bespeur hoe dat is. Hoe zie je de ander nu? Wat zijn zijn sterke of zwakke kanten? Hoe zou het bijvoorbeeld zijn om samen met die ander een huis te bouwen? Is het contact anders dan in de vorige oefening?

Draai dan de knop in stappen weer terug, van 100% naar 50% en via 25% naar 0%.

Wissel kort uit hoe het was om dit alles te doen en te ervaren.

Na afloop van deze eerste ronde doen beide personen de oefening nog tweemaal met dezelfde opbouw, nu met beiden in *tegenovergestelde* energie; de een in persoonlijke, de ander in onpersoonlijke energie.

Hoe is het om het verschil in energie te voelen? Hoe ervaar je jezelf en de ander nu?

Door deze oefening driemaal met steeds een verschillende combinatie aan energieën uit te voeren, krijgen cliënten inzicht in de energetische wisselwerking tussen mensen. De begeleider kan vanuit deze ervaring samen met de cliënt lessen en handvatten destilleren ten aanzien van hoe de cliënt hier bewuster mee kan spelen. ■

**Robert Stamboliev** is oprichter van het ITP-Institute for Transformational Psychology en werkt als personal coach, relatietherapeut en trainer. [www.stamboliev.com](http://www.stamboliev.com)

### Literatuur

- Brugman, B., Budde, J., & Collewijn, B. (2014). *Ik (k)en mijn Ikken: Ontdek*

*andere kanten van jezelf met voice dialogue*. Zaltbommel: Thema.

- Stamboliev, R. (2012). *De energetica van Voice Dialogue*. Utrecht: AnkhHermes.
- Stone, H., & Stone, S. (2015). *Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen: Partners, een nieuwe relatievorm*. Utrecht: AnkhHermes.



Ruim 30 jaar toonaangevend in Nederland en Europa op het gebied van:

## Voice Dialogue & Transformatiepsychologie

*"Coaching with a therapeutic touch"*



## Master of Transformational Psychology

Coaches met minimaal een HBO-opleiding in de geestelijke gezondheidszorg kunnen zich met de tweejarige therapeutische specialisatie-opleiding Voice Dialogue & Transformatie Psychologie bijscholen tot psychosociaal therapeut. Uw trajecten komen daarmee in aanmerking voor vergoeding door zorgverzekeraars.

Opname in het Register Master of Transformational Psychology.  
Kijk voor ons volledig programma-aanbod op:

[www.voicedialogueworld.com](http://www.voicedialogueworld.com)

Geaccrediteerd door: NOBCO, NIP, FGzPt, MfN, SKB, SRVB, ICF