

De grondleggers van de Voice Dialogue methode zijn Dr. Hal Stone (1927) en Dr. Sidra Stone (1937). Hal Stone is van oorsprong een Jungaans analist. Sidra Stone was een gedragspsycholoog. Samen ontwikkelden ze de Voice Dialogue methodiek die inzetbaar is in verschillende therapierichtingen. Marijke Leys is psychotherapeute en oprichtster van het Voice Dialogue Instituut, waar ze therapeuten en coaches opleidt in methode. Naast het superviseren van hun werk staat ze zelf nog dagelijks in de praktijk om individueel cliënten te begeleiden. Sleutelwoorden in haar werk zijn respect, vrij van oordeel, mildheid en kwetsbaarheid.

In Voice Dialogue gaan we ervan uit dat een persoonlijkheid is opgebouwd uit verschillende deelpersoonlijkheden. We maken een onderscheid tussen primaire en verstoten stukken. Wanneer we geboren worden, zijn we als baby volledig afhankelijk van de mensen rondom ons. Zonder zorg, warmte en voeding kunnen we niet overleven. Een baby – en later een peuter – zal heel snel aanvoelen welk gedrag beloond wordt en welk niet. Elk kind zal met andere woorden subpersonen ontwikkelen, die ervoor zorgen dat het kind krijgt wat het nodig heeft in de wereld. Dat is een volledig normaal proces. We kunnen niet voorkomen dat we onbewust de ontwikkeling van bepaalde subpersonen bij onze kinderen teweeg brengen.

Welke subpersonen zich precies in welk kind zullen ontwikkelen, is voornamelijk afhankelijk van de context waarin het kind opgroeit. Essentieel is dat primaire subpersonen ontstaan om ons te beschermen tegen pijn en afwijzing en om ervoor te zorgen dat we liefde en aandacht krijgen en ons veilig voelen in de wereld. De primaire subpersonen beschermen de gekwetste delen in onszelf. Als mijn primair stuk heel zorgend is voor anderen dan is er een stuk verstoten geraakt, namelijk dat deel dat goed kan zorgen voor mijn eigen behoeftes. In een Voice Dialogue sessie geven we letterlijk een fysieke plek aan elk van de subpersonen en aan het gekwetste stuk, zodat de cliënt een empatische relatie kan aangaan met elk stuk en daardoor tot beweging kan komen in zijn leven.

Casus

Ik wil hier graag een casus aanhalen van een cliënt waarin duidelijk wordt hoe primaire subpersonen ontstaan wanneer er sprake is van trauma. Het spreekt voor zich dat ik alle herkenbare kenmerken van het verhaal wijzigde om de anonimiteit van mijn cliënt te verzekeren. Mieke is een jonge vrouw van 32 die promotie kan maken op haar werk. In haar nieuwe job zal ze echter vergaderingen moeten leiden en ze heeft paniekaanvallen als ze daaraan denkt. Ze meldt zich aan met deze klachten en het verlangen om hier iets aan te doen, omdat ze zo graag die nieuwe job wil aanvaarden.

De primaire subpersoon bij Mieke is het deel dat zich eerder terugtrekt als Mieke zich in een grotere groep bevindt. Het is het stuk dat stil wordt, gereserveerd is en vooral luistert naar anderen. Mieke vertelt dat ze altijd wel een beetje zo geweest is. Als ik verder doorvraag, wordt duidelijk dat Mieke in de middelbare school gedurende enkele jaren ernstig gepest werd. Een grote groep meisjes had op haar gemunt. Ze durfde 's morgens niet opstappen op de bus als deze groep ook op die bus zat. De groep wachtte haar vaak op om haar uit te schelden, te duwen en bang te maken. Deze groep zat ook in de jeugdbeweging waardoor Mieke uit de jeugdbeweging stapte. Mieke praat niet makkelijk over die periode. Ze krijgt rode vlekken in haar hals, begint te stotteren en schaamt zich. Het getraumatiseerde meisje in Mieke wordt dus meestal weggestopt. Het zit veilig verscholen achter de primaire subpersoon van Mieke, die groepen vermijdt, vooral luistert en zeker niet wil opvallen. In een Voice Dialogue sessie laat ik Mieke kennismaken met deze primaire beschermer. Deze subpersoon vertelt me dat het echt de beste manier is om Mieke te beschermen. Deze zegt ook dat de nieuwe job echt te heftig is en dat ze gevaar zal lopen als ze in grote groepen moet spreken. Mieke begrijpt na dit gesprek dat het heel logisch is dat ze zo ongerust is over de nieuwe job; ze had zelf de link niet gelegd met het gekwetste pubermeisje dat heel onrustig wordt als ze een vergaderzaal binnenloopt en zeker als zij zelf die vergadering moet leiden. Ik bevestig Mieke in haar verlangen: 'hoe zou ze willen dat ze zich voelt in zo een vergadering?' Ze zegt dat ze graag rustig en zelfverzekerd zou willen zijn. Ik nodig haar uit om dit stuk een plek te ge-

geven in de ruimte. Logischerwijs is dit deel nog niet zo goed ontwikkeld en verschijnt er slechts een deel van wat het zou kunnen zijn. Mieke zegt nadien dat ze hoopt dat dit deel groter kan worden, maar dat ze al blij is dat ze een klein beetje van die kracht gevoeld heeft. Om Mieke verder te helpen, is het echter noodzakelijk om aandacht te geven aan het getraumatiseerde deel. Hoe groter de kwetsuur is, hoe hardnekkiger de primaire stukken zullen worden en hoe lastiger het is om ervan los te komen. Als Mieke hier geen beweging in kan maken dan zal ze misschien de nieuwe job weigeren, of te maken krijgen met paniekaanvallen wanneer ze een vergadering moet leiden.

Ik vraag Mieke om een stoel te plaatsen in de ruimte die symbool staat voor het bange pubermeisje. Mieke plaatst de stoel, maar ze vindt het heel moeilijk om naar die lege stoel te kijken. Ik zal haar als begeleider nooit onmiddellijk vragen om op die lege stoel te gaan zitten en dat bange meisje te worden. Afhankelijk van de diepte van het trauma is het soms meer aangewezen om te werken met een lege stoel waar de cliënt naar leert kijken. Mieke slaagt er gaandeweg in om haar emoties en gedachten te beschrijven ten aanzien van dat bange meisje. Ze vertelt dat ze het heel erg vindt wat er allemaal gebeurd is, dat ze het haar ouders kwalijk neemt dat ze niet hebben ingegrepen en dat het meisje zo alleen geweest is in dat verhaal. Op dat moment voelt Mieke een warm contact tussen haarzelf en dit bange meisje. Ik vraag Mieke wat dat meisje nodig heeft van haar. Mieke vertelt dat ze dit stuk altijd vervelend vond en er liefst niet meer aan terugdacht. Maar nu merkt ze dat dit deel eigenlijk net wel wat aandacht nodig heeft. Mieke vraagt me of dit het deel is dat zo bang is van de vergaderingen in haar nieuwe job. Ik bevestig en laat haar zelf de puzzelstukjes verbinden. "Dus als ik binnenga in de ruimte gaat zij eigenlijk mee binnen?" Ik zie Mieke nu denken, verbindingen maken en mogelijkheden ervaren. Ik onderzoek samen met haar hoe ze in contact met dit meisje de vergaderzaal kan binnengaan zonder dat ze dit meisje wordt. Mieke neemt dit mee als huiswerk. Ze zal eens in een lege vergaderzaal binnenlopen, plaatsnemen aan het hoofd van de tafel en gewaarworden wat er gebeurt. Dit gewaarzijn zal haar weer iets leren over de stukjes in haarzelf en haar stilaan krachtiger maken om met de nieuwe situatie om te gaan, in contact met haar kwetsbaarheid en niet in een gevecht met haar kwetsbaarheid.

Dit is namelijk een essentieel onderdeel van Voice Dialogue: de cliënt laten ervaren dat primaire subpersonen gekomen zijn om gekwetste delen te beschermen. Loskomen van deze primaire subpersonen kan alleen maar wanneer de cliënt beseft dat deze delen heel hard gewerkt hebben om nieuwe pijn te vermijden. Dat deze subpersonen echt vinden dat dit de enige manier was om een veilige omgeving te creëren voor de cliënt. Mieke had toen ze een puber was inderdaad niet veel keuze: de beste bescherming was de pesters vermijden en zichzelf onzichtbaar maken. Vandaag is de situatie echter anders. Nu is er wél iemand die het kan opnemen voor dit diep gekwetste stuk en dat is Mieke zelf: de volwassen persoon die een milde relatie aangaat met dit bange meisje en daardoor als vanzelf krachtiger wordt in spannende omstandigheden. Als ze deze relatie aangaat, zal ze toegang krijgen tot het verstoten stuk, de subpersoon die zelfvertrouwen heeft en een vergadering kan leiden.

Tot slot: Voice Dialogue is een methodiek, geen therapierichting. Werken met een getraumatiseerde cliënt vraagt vaak een lange behandeling, waar verschillende werkvormen kunnen ingezet worden. Voice Dialogue is er daar één van. De cliënt laten kennismaken met de verschillende delen kan enkel op een veilige manier gebeuren als er een goede vertrouwensrelatie is opgebouwd tussen de therapeut en de cliënt. **Met dank aan Marijke Leys. Meer info: www.voicedialogue.be**