



Sanderijn Hubertse is massagetherapeut, integratieve medicine-zorgverlener en werkt als docent (onder andere klachtgerichte massage en supervisie) bij Esoterra. veenendaal.massagetomove.nl

HOOFDLIJN:

Integratief therapeut Marijke Leys werkt in haar praktijk met verschillende vormen van delenwerk, waarmee cliënten leren om via een innerlijke dialoog zichzelf een gemiste ervaring te bieden. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat een persoonlijkheid is opgebouwd uit verschillende stukken, die ontstaan zijn uit een combinatie van genetisch materiaal en de context waarin iemand opgroeit. Als één persoonlijkheidsdeel overheerst, kan iemand daardoor vastlopen in het leven. Als hij leert andere, minder gekende eigenschappen van zichzelf meer ruimte te geven, ontstaat er meer balans. Soms is daar innerlijk kindwerk en traumatherapie voor nodig.



In balans met delenwerk



Marijke Leys



'men kan vastlopen in het leven wanneer één persoonlijkheidsdeel overheerst'



Marijke Leys heeft een praktijk voor psychotherapie en is oprichter van het Voice Dialogue Instituut in België. Samen met andere trainers maakt zij coaches en behandelaars vaardig in de voicedialogue-methodiek. Doordat zij zichzelf ook blijft voeden door opleidingen te volgen, heeft zij in behandeltrajecten de keuze uit verschillende (traumagerichte) therapieën. In Groepspraktijk De Kering in Tienen, spreek ik haar over methodieken waar zij graag mee werkt. Marijke neemt ons mee in de toepassing van diverse vormen van delenwerk.

Zeventien jaar geleden leerde Marijke de methodiek Voice Dialogue kennen, dankzij het boek *De innerlijke criticus ontmaskerd* van Hal en Sidra Stone.^[1] De auteurs hebben haar opgeleid tot 'facilitator' en het werk met verschillende 'ikken' gaf verdieping aan haar vak. Vervolgens maakte Marijke de vertaalslag naar het werken met 'gekwetste stukken' in de psychotherapeutische setting, waardoor de methodiek toepasbaar is bij traumawerk. Zij nodigde Amerikaanse trainers uit om in België les te komen geven en richtte het Voice Dialogue Instituut op.

Marijke vertelt: 'Alle kennis en vaardigheden die ik toevoeg aan mijn vak, zoals het werk van Janina Fisher en imaginaire rescripting, heeft te maken met het zogenaamde 'delenwerk'. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat een persoonlijkheid is opgebouwd uit verschillende stukken, die ontstaan zijn uit een combinatie van genetisch materiaal en de context waarin iemand opgroeit. Men kan vastlopen in het leven wanneer één persoonlijkheidsdeel overheerst. Iemand ervaart meer balans door eigenschappen die zij minder goed kennen een groter deel te laten uitmaken van zichzelf. Wanneer beweging moeizaam ontstaat, komt ook innerlijkkindwerk en traumatherapie aan de behandeling te pas.'

De uitgangspositie bij Voice Dialogue is de metafoor van de 'innerlijke bus'. Onderzocht wordt wie de passagiers zijn, de bestuurder is en wie dat wat meer zou mogen zijn. Deze beweging is vaak niet gemakkelijk te maken. Marijke: 'De ervaring leert dat hoe meer rigide de subpersoon het stuur in handen heeft, hoe groter de kans is dat onderliggend trauma aanwezig is. Wat mij aanspreekt in deze methodiek, is dat er geen oordeel is. Elk persoonsdeel heeft een goede intentie, mag zijn wie het is en hoeft niet te veranderen. Neem nou eetproblematiek, die tot uiting komt doordat een onderdeel van de bus zorgt dat iemand niet of juist veel eet. Dan ben ik nieuwsgierig naar wat maakt dat dit deel van het innerlijk systeem hem op deze manier wil beschermen. Een codewoord binnen Voice Dialogue is dan ook 'honoreren': alle delen worden erkend voor de taak die zij op zich hebben genomen.'

Honoreren wordt mogelijk door eerst te separeren, wat visueel gemaakt wordt door de verschillende stoelen in de behandelkamer. De cliënt verschuift naar een andere stoel, wanneer hij zich verplaatst in een subpersoon. Elk persoonlijkheidsdeel krijgt zo een aparte plek in de ruimte. 'Je kunt je pas tot iets verhouden, wanneer je ernaar kunt kijken. Hiervoor moet je ruimte maken tussen jezelf en hetgeen waarnaar je kijkt. Wanneer de cliënt weer op de oorspronkelijke stoel zit, kan hij vanuit de 'middenpositie' (in andere methodieken ook wel 'de volwassene' of 'the self' genoemd) zichzelf bekijken en met het onderzochte deel een barmhartige, honorerende relatie aangaan.



'De facilitator hoeft geen delen te veranderen of behandelen, maar begeleidt slechts het proces. De cliënt beslist zelf welk deel hij wil ontmoeten en of hij iets wil veranderen. Op een speelse manier ontstaat helderheid in de chaos, doordat men niet alleen over de problematiek praat maar ook letterlijk beweegt. Als therapeut ga ik een gesprek aan met een afzonderlijk persoonlijkheidsdeel. Daarna gaat de cliënt via mij weer in gesprek met een ander deel. Mensen worden geraakt door wat zij ontdekken in zichzelf. De beweging die ontstaat wanneer iemand wat loskomt uit een patroon, is een cadeau in mijn werk. Iemand kan weer keuzes maken in contact met de delen en hoeft niet meer noodzakelijkerwijs te handelen vanuit één deel.'

Een andere vorm van delenwerk is dat van Janina Fisher, dat is gebaseerd op het structurele dissociatiemodel.^[2] In dit model wordt ervan uitgegaan dat een kind met een traumatische ervaring kan blijven functioneren zonder dat betrokkenen opmerken dat er iets ernstigs is gebeurd, *the going on with normal life part*. Er vindt een interne afsplitsing plaats, waarbij overlevingsdelen zich manifesteren in vormen als *fight, flight, freeze, submit* en *cry for help*. Janina Fisher leert de cliënt in contact te komen met alle subpersonen, zoals het gekwetste kindeel, waarbij de cliënt op één stoel blijft zitten. Zij vraagt bijvoorbeeld: 'Als je kijkt naar de kleine jongen in jou, wat wil hij jou laten weten? Wat wil jij laten weten aan de jongen van toen?' Dit heet het proces van duaal bewustzijn: het volwassen deel en kindeel is tegelijkertijd aanwezig. Dit vraagt veel van de cliënt. Volgens Marijke kan een cliënt zich gemakkelijker inleven in zijn subpersoon, als hij op een andere stoel plaatsneemt, zoals in de voicediologue-methodiek. Zij kiest er dan ook voor om de cliënt na de dialoog weer op de oude plek te laten plaatsnemen. Aansluitend nodigt Marijke hem uit om te benoemen wat hij wil laten weten aan dit kindeel. 'Ik werk niet zo protocolair, maar schat in wat helpend is voor de cliënt op dat moment.'

Wanneer een hechtingsproces niet goed is verlopen en iemand onveiligheid ervaart, creëert hij systemen om zichzelf te beschermen. Hoopgevend aan het delenwerk van Janina Fisher vindt Marijke, dat het volwassen persoonlijkheidsdeel een nieuwe ervaring kan bieden aan het gekwetstekind-deel. Zo wordt gewerkt aan een verworven veilige hechting, waardoor het mogelijk wordt om in een nieuwe relatie te bewegen als iemand die goed gehecht is. Deze komt tot stand door het ontwikkelen van een rechtstreekse, eerlijke dialoog tussen de volwassene en het kind. Wanneer de volwassene aangeeft dat hij het kind graag wil vinden, maar niet goed weet hoe, geeft hij het kind al een nieuwe ervaring. Want een aanwezige volwassene, was er vaak niet. Een dergelijke ervaring kan dagelijks geoefend worden waardoor een nieuwe hechting ontstaat.

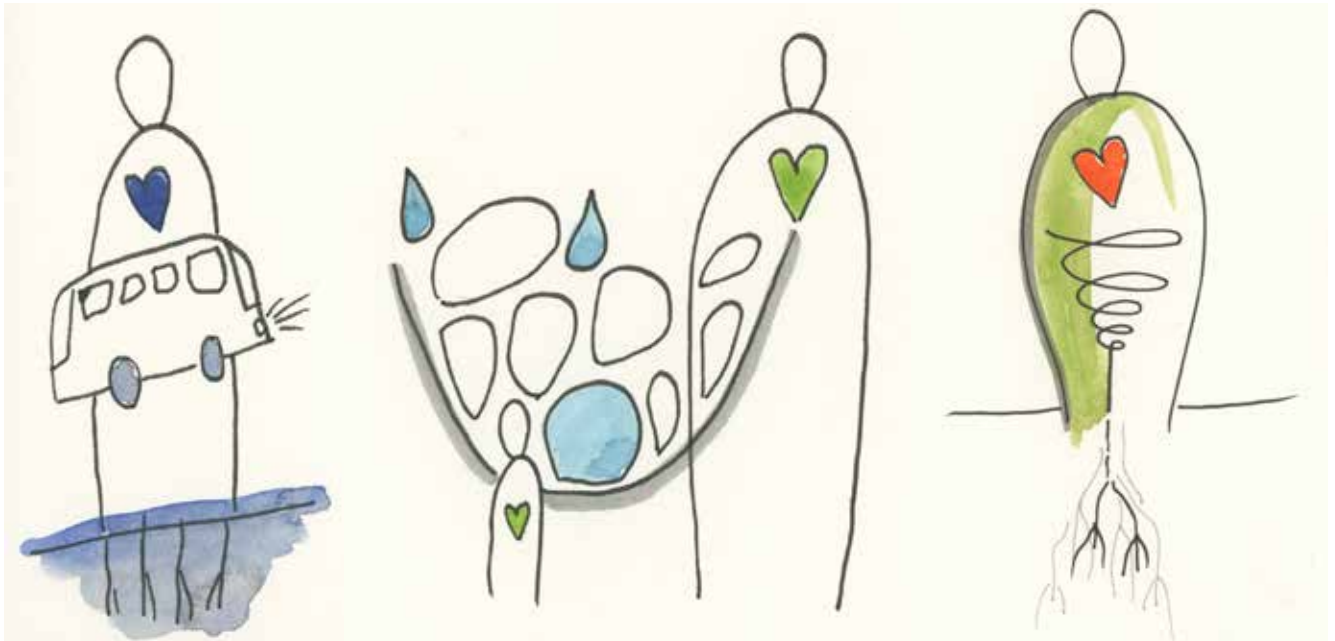
Wanneer er sprake is van een traumatische gebeurtenis, kan iemand angstig zijn om gevoelens te ervaren die daar betrekking op hebben. Een zogenaamde 'poortwachter', die voorin de innerlijke bus zit, voorkomt deze traumatische ervaring dan ook. Om toch wat dichterbij een gevoelservaring te komen, kan Marijke ervoor kiezen om met de poortwachter in gesprek te gaan. Het innerlijk systeem van de cliënt kalmeert dan, waardoor een gevoel mogelijk alsnog wat toegelaten wordt. Een actieve poortwachter helpt om de ernst van het trauma en een mogelijke reactie in te schatten. 'Het is daarbij meestal niet relevant om tot in detail te spreken over de exacte gebeurtenis, omdat dit kan leiden tot herbeleving. Om dit te voorkomen is het van belang om traumasensitief te coachen. Het gevoel in de traumatische situatie en het gevoel vandaag de dag, dat daarmee te maken heeft, zijn dan onderwerp van gesprek. Zoals traumadeskundige Gabor Maté zegt: 'Trauma is niet wat er gebeurd is, maar wat er in jou gebeurd is'.'

'trauma is niet
wat er gebeurd is,
maar wat er in jou
gebeurd is'





‘een traumasensitief coach gaat net genoeg terug naar het verleden, zodat de cliënt op een andere manier vooruit kan komen’



ILLUSTRATIE: ANJE CLAEYS

Toch is het van belang te vragen naar het verleden als je iemand wilt helpen. ‘Hoelang heeft iemand er last van en weet hij zelf waar het vandaan komt? Een traumasensitief coach gaat net genoeg terug naar het verleden, zodat de cliënt op een andere manier vooruit kan komen. Hiervoor hoeft je geen psycholoog te zijn: als iemand is gepest, help je al door hierover te laten vertellen en dit verhaal te erkennen. Wellicht wordt de verteller emotioneel, maar dat betekent nog niet dat je al het traumawerk induikt. De cliënt zal niet overspoeld raken, omdat de poortwachter dat voorkomt. Let wel op de signalen van mogelijke dissociatie van de cliënt: dan hoort hij je vraag niet, kijkt regelmatig weg of spreekt liever niet over vroeger of emotie. Verwijs dan door naar specialistische hulp, waarbij jij betrokken kunt blijven bij de cliënt. Dan functioneer je als een soort anker, waardoor hij houvast ervaart. Comfort en relatie zijn immers belangrijke indicatoren voor het ontstaan van beweging.’

Vorig jaar volgde Marijke de opleiding Imaginaire Rescripting. Het doel van deze therapie is om, zoals de naam al zegt, een situatie in gedachten te herschrijven. Hiermee helpt zij de ander om in contact te komen met een situatie van vroeger, bijvoorbeeld een mishandeling door vader. Zij laat de cliënt hardop terugdenken aan het moment vlak voordat de mishandeling plaatsvindt. Marijke stapt vervolgens denkbeeldig binnen in het beeld dat de cliënt van het incident heeft. ‘Ik vraag dan of het kindstuk van de cliënt mij ziet en ik laat de vader vervolgens stoppen. Ik spreek hem vermanend toe en bekijk met de cliënt wat het effect is op het kindstuk. Ik steun het kind en kan hier fors in zijn – anders dan in mijn andere werk – zodat we de situatie voor het kind veilig maken. Het kind gaat zich rustiger voelen en de oude situatie wordt herschreven.

De vervolgstap is dat ik de cliënt uitnodig om zelf in het beeld te stappen, waarbij hij zelf de vader tegenhoudt en in contact gaat met het innerlijk kind. In deze dialoog troost en steunt de volwassene zijn innerlijk kind. Ook bij deze methode is er sprake van duaal bewustzijn, doordat de cliënt zich in het kind- en volwassenstuk tegelijk bevindt.’

Marijke benadrukt dat we minder afhankelijk zijn van de ander in ‘het gezien worden’, wanneer we meer in staat zijn om onszelf te helpen. ‘We zetten te vaak onze gekwetste kinddelen op schoot bij anderen, opdat zij hiervoor zorgen. Een relatie wordt gelijkwaardig wanneer we voor onszelf zorgen en de wereld wordt veiliger, wanneer het veiliger wordt in onszelf. Met verworven hechting neemt de kracht toe om met de wereld om te gaan. De grootste winst van therapie vind ik dat je de ander helpt om te zien waar hij invloed op heeft, en dat is meestal op zichzelf. Dat geeft ruimte aan intimiteit en verbinding in het leven.’ ■

Meer informatie:

www.voicedialogue.be

www.praktijkdekering.be/over-ons/marijke-leys

BRONVERMELDING:

1. Stone, H., & Stone, S. (2022). *De innerlijke criticus ontmaskerd* (herziene editie). Ankh Hermes.
2. Hart, van der, O., Steele, K., & Nijenhuis, E. (2010). *Het belaagde zelf: structurele dissociatie en de behandeling van chronische traumatisering*. Boom. (*The haunted self. Structural dissociation of the personality and the treatment of chronic traumatization 2006*, vertaald door van der Hart).