



In deze nieuwe rubriek stellen we telkens een andere therapiestroming of therapiemethode voor, onder de vorm van een sessie. We bijten de spits af met *Voice Dialogue*.

CLIËNT:  
**SARA (43)**  
THERAPEUT:  
**VOICE DIALOGUE FACILITATOR  
MARIJKE LEYS**

# ‘Ik voel me schuldig als ik nee zeg’

Tekst Tanja Dierckx - Foto's Maryse Kuypers

In het eerste gesprek met Sara werd duidelijk dat ze zich zeer verantwoordelijk voelt voor alles en iedereen. Ze wil daar iets aan veranderen omdat ze er verschrikkelijk moe en opgebrand van raakt. Ze probeert meer nee te zeggen, maar voelt zich onmiddellijk schuldig als ze dat doet. Therapeut Marijke Leys gaf Sara uitleg over Voice Dialogue en sprak uit dat ze het idee had dat haar zorgende stuk heel veel ruimte inneemt en dat het boeiend kan zijn om dat wat verder te onderzoeken. In de volgende sessie nodigt ze Sara uit om in de therapieruimte een plekje te zoeken waar ze haar ‘zorgende, ver-

antwoordelijke ik’ kan neerzetten. Natuurlijk is dat voor Sara even onwennig, maar uiteindelijk neemt ze een andere stoel en zet die op nauwelijks tien centimeter afstand van de plaats waar ze eerst zat. Vanaf dat moment gaat Marijke een gesprek aan met dat deel van haar persoonlijkheid.

**Marijke Leys:** ‘Hallo, Ik wil graag met jou praten, ik heb begrepen van Sara dat jij een zeer belangrijke rol speelt in haar leven en ik wil graag horen hoe jij tewerk gaat, en je beter leren kennen.’

**De zorgende ik in Sara:** ‘Ik vind het inderdaad belangrijk dat Sara goed

haar best doet voor iedereen. Ik zie wat mensen nodig hebben en ik zorg ervoor dat Sara dat doet.’

**ML:** ‘Kan je daarvan een voorbeeld geven?’

**Zorgende ik:** ‘Ik weet bijvoorbeeld dat haar moeder het heel belangrijk vindt om Sara veel te zien, anders wordt ze ongelukkig. Ik wil dus dat Sara minstens drie keer per week bij haar moeder langsgaat. Ik wil ook dat ze goed voor haar kinderen zorgt, haar oudste zoon is nu achttien maar toch vind ik dat ze ervoor moet zorgen dat hij elke dag minstens twee stukken fruit eet.’

**ML:** ‘Het klinkt alsof jij voor veel mensen



In een Voice Dialogue-sessie leer je om vanuit een overkoepelende positie te kijken naar je ‘ikken’, zonder oordeel.

echt een groot gezin, papa was uit werken, mama stond er alleen voor. Ik hielp gewoon om ervoor te zorgen dat alles in orde was en vlot bleef draaien zodat mama rustig was.’

**ML:** ‘Oké, ik begin een beetje te begrijpen waarom jij zo groot geworden bent in haar leven. Het voelt alsof jij al heel lang heel hard aan het werk bent in Sara, en dat je dat vandaag nog altijd doet. Je weet wat ieders noden zijn, je zorgt ervoor dat Sara daar een antwoord op biedt. Ik kan me voorstellen dat mensen veel appreciatie hebben voor Sara omdat jij er bent.’

**Zorgende ik:** ‘Dat is ook zo. Sara is heel geliefd, mensen doen vaak een beroep op haar, ze doet dat goed zo. Het geeft haar een heel warm en zinvol gevoel.’

**ML:** ‘Dat begrijp ik. Wil jij hier nog iets aan toevoegen of heb je het idee dat ik een goed zicht heb op wat je doet in haar leven?’

**Zorgende ik:** ‘Goh, ik weet dat Sara soms wat meer ruimte voor zichzelf zou willen maar ik word daar heel onrustig van. Een beetje bang ook.’

**ML:** ‘Goed dat je dit zegt, het is ook helemaal niet de bedoeling dat jij verdwijnt. Je bent een erg belangrijk deel in haar en je zorgt ook voor veel warmte

en liefde, dat kan ik voelen als ik met je praat. Ik zou Sara gewoon even de kans willen geven om ook andere stukjes te ontdekken waardoor er iets meer evenwicht kan ontstaan. Jij zal echter altijd een belangrijke rol spelen in haar leven.’

Marijke beëindigt het gesprek met dit deel van Sara en nodigt haar uit om weer op de eerste plek te gaan zitten, waar ze het gesprek begonnen waren. Ze vraagt Sara hoe ze nu kijkt naar haar zorgende, verantwoordelijke stuk. **Sara:** ‘Ik ben een beetje verbaasd over de hele geschiedenis. Ergens wist ik dat natuurlijk wel, maar nu voelde ik ook echt hoe zwaar het soms was voor de jonge Sara en dat het dus eigenlijk ook wel logisch is dat ik dat ben blijven doen in mijn leven. Ik voel ook meer vermoeidheid hier. Ik zou zo graag wat meer ruimte voelen om ook eens los te zijn van al die zorgen. Ik denk dat ik eerst moet leren nee zeggen. Maar het is alsof ik dat niet kan.’

Marijke vraagt Sara of ze eens wil onderzoeken of er misschien toch iemand is in haar die dat wel kan. Sara twijfelt. Ze vertelt dat ze het heel soms wel eens probeert, maar dat ze het nooit kan volhouden. Daarop nodigt >>



>> Marijke haar uit om in de ruimte een stoel te plaatsen op die plek waar dat stukje zit, diegene die dat soms wel kan. Sara schuift op en gaat aan de andere kant zitten, redelijk ver van de plaats waar ze oorspronkelijk zat. Marijke verwelkomt ook weer deze 'ik', die we hier 'de neezegger' noemen.

**ML:** 'Hallo, klopt het dat jij een ander deel bent in Sara?'

**Neezegger:** 'Echt wel ja, ik ben blij dat ik hier even mag zijn, ik krijg het benauwd als ik haar zo bezig hoor.'

**ML:** 'Waardoor krijg je het benauwd?'

**Neezegger:** 'Ik vind gewoon dat ze veel te hard met anderen bezig is. Alles draait om de anderen. Ze loopt iedereen achterna, loopt zelf op eieren, laat zich doen door anderen. Ik vind dat helemaal geen goed idee.'

**ML:** 'Hoe vind jij dat Sara het zou moeten aanpakken?'

**Neezegger:** 'Ik vind dat ze meer aan zichzelf moet denken, eens iets doen wat zij leuk vindt. Ik vind dat ze nu toch stank voor dank krijgt, ze krijgt veel te weinig respect. Ik zou meer nee zeggen.'

**ML:** 'Waar zou jij nee tegen zeggen?'

**Neezegger:** 'Tegen veel dingen. Ze neemt te veel hooi op haar vork. Haar broers zeggen dat zij het best met haar moeder om kan en dat zij daarom niet zo veel langsgaan. Ik vind dat ze daar iets aan moet veranderen, zij moeten ook hun verantwoordelijkheid opnemen. Sara heeft schrik van ruzie. Ik niet. Het kan beter eens goed botsen. Ze houdt zich te veel in.'

**ML:** 'Het valt me inderdaad op dat jij stevig bent en niet bang. Dus jij zou het echt wel anders aanpakken. Welk gevoel zou Sara kunnen krijgen als ze jou meer toelaat?'

'Ik ben verbaasd over wat ik hoor. Ergens wist ik het natuurlijk wel, maar nu voelde ik ook echt hoe zwaar het zorgen soms was voor de jonge Sara'

**SARA**

**Neezegger:** 'Ze zou meer genieten, ontspannen, eens een dagje weggaan zonder zich schuldig te voelen. Een fijner leven hebben, lichter ook.'

**ML:** 'Het klinkt alsof je echt wel wil dat Sara een beter leven heeft'

**Neezegger:** 'Absoluut, ze verdient dat ook, naast al haar harde werk.'

**ML:** 'Ja, ik voel echt je oprechte zorg voor haar. Dat je het haar gunt om ook eens aan zichzelf te denken. Is er nog iets wat je hieraan wil toevoegen?'

**Neezegger:** 'Ik denk dat het belangrijkste gezegd is. Ik zou het gewoon fijn vinden als ze meer naar mij luistert in plaats van me steeds weg te duwen.'

**ML:** 'Dankjewel voor dit gesprek. Laten we eens kijken hoe dit nu voor Sara is.'

Sara schuift opnieuw naar haar initiële positie. Ze vertelt dat ze verrast is dat diegene die nee kan zeggen zo krachtig is, dat had ze immers niet verwacht. Ze fleurde ervan op. Marijke kon zien dat ze meer energie had dan bij het begin van het gesprek. Ze vraagt haar om even gewaar te zijn dat ze nu tussen twee heel verschillende 'ikken' zit.

**Sara:** 'Ik kan ze echt allebei voelen. Mijn zorgende deel, daar houd ik echt wel van, dat heeft me zoveel gebracht in mijn leven. Maar het is vreemd om te voelen dat ik precies wat meer ruimte heb nu, om toch eens nee te kunnen zeggen. Alsof ik daar nu meer mogelijkheden in heb. Ik voel me minder bang, een beetje steviger.'

**ML:** 'Nu zit je eigenlijk iets meer in "het midden". Je voelt dat de beide stukken er zijn maar dat je zelf iets andere keuzes kan beginnen te maken.'

Om haar nog net wat beter zicht te geven op wat ze in deze sessie deden, nodigt Marijke Sara uit om even naast haar te komen staan. Ze kijken samen naar de verschillende stoelen in de ruimte en Marijke geeft een korte samenvatting van het gesprek. Vanop die plek kijkt Sara even zonder oordeel naar het verhaal. Nadien sluiten ze het gesprek af. Sara geeft aan dat ze zich krachtiger voelt en dat ze haar ikjes eens wat beter in de gaten wil houden tijdens de volgende weken. Ze ziet nieuwe mogelijkheden en gaat met een positief gevoel de deur uit. ●

## DE METHODE

# Voice Dialogue

**WAT** In de jaren 70 ontwikkelden twee Amerikaanse psychologen, Hal en Sidra Stone, Voice Dialogue. Deze methodiek heeft haar wortels in het Jungiaanse gedachtegoed. Het is geen therapierichting, maar een werkmethode die leidt tot intensieve bewustmakende ervaringen in zowel psychotherapeutische processen als coachingtrajecten. Hal en Sidra wilden een manier van werken creëren waarbij er niet alleen gepraat wordt over een bepaald probleem, maar waarbij je op een dynamische manier in contact komt met jezelf en daardoor nieuwe mogelijkheden kan ontwikkelen.

**HOE** Voice Dialogue gaat ervan uit dat elke persoonlijkheid bestaat uit een rijke waaier van 'ikken' zoals bijvoorbeeld: de perfectionist, de zorgverlener, de genietster, de controlehouder, de avonturier, de behager, de innerlijke criticus ... Sommige ikken komen op een manifeste manier in ons leven aan bod (dat zijn de primaire ikken), andere ikken maken ook deel uit van onze persoonlijkheid, maar spelen nauwelijks of geen rol. We noemen dat de verstoten of onderontwikkelde stukjes van onszelf. In een Voice Dialogue-sessie leer je om vanuit een overkoepelende of 'metapositie', zonder oordeel te kijken naar je ikken. Je geeft aan dat deel van jezelf een fysieke plaats in de ruimte en je ontdekt welke zijn kwaliteiten zijn, wanneer het ontstaan is in je leven, waarom het gekomen is en op welke manier het je kwetsbaarheid beschermt. Elke ik heeft een uniek levensverhaal. Hoe beter je al je ikken leert kennen, hoe meer zicht je krijgt op de manier waarop je functioneert. Het vergroot je zelfkennis, en geeft ook de mogelijkheid om op andere manieren om te gaan met de situaties waarmee je te maken krijgt. Voice Dialogue biedt uiteindelijk de opportuniteit om vanuit een neutrale positie je verschillende ikken bewust in te zetten. Door dit dynamische proces kun je afstappen van automatiseren en wordt je leven niet langer geleid vanuit ikken die op drift zijn. Je voelt je evenwichtiger en kan bewustere keuzes maken.

**VOOR WIE** De methodiek is voor vele thema's geschikt. Je wil bijvoorbeeld een bepaald gedrag in jezelf veranderen, maar je bemerkt dat je steeds in dezelfde patronen blijft hangen. Je blijft maar twijfelen over een keuze die je moet maken. Je hebt een sterke innerlijke kritische stem die je onzeker maakt. Je zoekt een betere balans in leven en werk. Je hebt vragen over je relatie(s) of je wil jezelf gewoon wat beter wil leren kennen. ●



## DE THERAPEUT Marijke Leys

Marijke Leys werkt 20 jaar als psychotherapeut en is medeoprichter van Groepspraktijk De Kering in Tienen. In 2006 richtte zij in dezelfde stad het Voice Dialogue Instituut op. Samen met een aantal door haar opgeleide trainers leidde ze al meer dan 400 professionals in Vlaanderen en Nederland op in deze werkmethode. Zelf werd ze onder meer opgeleid door Hal en Sidra Stone. Zij geeft individuele therapie aan volwassenen, workshops en trainingen. In 2018 verscheen haar boek *Oog in oog met kwetsbaarheid*, een praktisch vakboek voor coaches en therapeuten die in hun werk te maken krijgen met de trauma's van hun cliënten.

### MEER WETEN?

Gratis introductie Voice Dialogue in Kontich op 17 februari, in Leuven op 27 april, in Melle op 29 mei en in Hasselt op 8 juni. Tijdstip en adressen op de website van Voice Dialogue.

[www.voicedialogue.be](http://www.voicedialogue.be),  
[www.praktijkdekering.be](http://www.praktijkdekering.be),  
[www.voicedialogueinternational.com](http://www.voicedialogueinternational.com)