

Traumasesnities patronen in beweging brengen

MARIJKE LEYS

Voice Dialogue 2.0, noemt Marijke Leys het: werken met Voice Dialogue waarin de cliënt niet alleen contact maakt met de polariteiten in zichzelf, maar ook voelt wat de wortel is van de patronen in zijn gedrag en daarmee in dialoog treedt. In haar artikel schetst ze een casus uit haar psychotherapiepraktijk.





Ik heb het echt geprobeerd. Gisteren ook nog. Op tijd naar huis gegaan, ook al lag er nog veel werk dat moest gedaan worden en ik zag dat mijn collega ook nog druk bezig was. Ik voel me dan zo schuldig. Ik kan er niets aan doen. Ik was de hele avond slechtgezind, mijn man zei zelfs dat ik beter op mijn werk was gebleven.'

Het karrenspoor

Het is een diep ingesleten karrenspoor. Deze metafoer gebruik ik soms weleens in mijn praktijk. Tientallen jaren al doet deze dame, laat me haar An noemen, wat ze altijd al heeft gedaan: hard werken, zich verantwoordelijk voelen voor alles en iedereen. Ze is echter moe. Ze vertoont signalen van een nakende burn-out. Ze slaapt slecht, ze is prikkelbaar, ze heeft concentratieproblemen. Op maandagmorgen voelt het soms loodzwaar aan, en ook al beseft ze dat ze rust nodig heeft en kalmer aan moet doen, toch blijft ze overuren maken, op het werk, maar ook nog 's avonds thuis. De laptop staat altijd open op de keukentafel.

Een nieuw pad bewandelen is niet makkelijk. Het oude karrenspoor lonkt. Het kost geen enkele moeite om dat spoor te volgen. Het is logisch dat het inspanningen en bewustzijn kost om een nieuw spoor te trekken, een alternatief pad dat kan bewandeld worden. Inspanning en bewustzijn zijn echter niet genoeg. An en ik kunnen het er nog sessieslang over hebben. Ze begrijpt het met haar hoofd. Ze snapt het echt. Toch verandert er niets.

Toch maakt ze in de sessie een klein beetje contact met hoe dat kan zijn.

Ervaren

In een Voice Dialogue-sessie laat ik An iets ervaren. Dat is al een verschil ten opzichte van enkel praten. Ik laat haar plaatsnemen op de plek van het verantwoordelijke en hardwerkende deel. Op die plek voelt ze hoe lang ze dat al doet, en wat het haar allemaal heeft opgeleverd. Dat is veel. Mensen appreciëren haar, ze kunnen op haar rekenen, ze stelt niemand teleur. Op die plek voelt ze ook de wortel van dat deel. Hoe ze als jong meisje toen haar moeder overleed als vanzelfsprekend zorg ging dragen voor én haar vader én haar twee kleine broertjes. Ze was amper negen toen ze aan de keukentafel een boodschappenlijst maakte zodat ze meekon met haar papa naar de

supermarkt. Geen wonder dat dit deel zo groot geworden is in haar. Dat het de standaard of de fabrieksinstelling geworden is. 'Zo ben ik nu éénmaal'. Zo ontstaat dit diepe patroon.

Aan de andere kant in zichzelf, maar letterlijk ook op een andere plek in de ruimte, ontmoet An diegene die kan loslaten. Veel ruimte krijgt dat deel niet. Zich ontspannen voelt vreemd en ongemakkelijk. De ver-van-haar-bedshow. Jaloers is ze op mensen die dat goed kunnen. Boos soms ook. Toch maakt ze in de sessie een klein beetje contact met hoe dat kan zijn. Ze leunt achterover. Ze voelt een beetje de ontspanning in haar lijf. Het helpt even. Maar het is niet genoeg.

Voice Dialogue 2.0

Steeds meer voeg ik er in de praktijk iets aan toe. Ik noem het voor mezelf Voice Dialogue 2.0. De cliënt maakt contact met de polariteiten in zichzelf, voelt ook wat de wortel is van dat diep ingereden karrenspoor. Heeft de kans om kennis te maken met een meer verstoten deel. Soms is dat al voldoende om beweging op gang te brengen. Niet bij deze dame echter, ze begrijpt en ze probeert, maar het loopt stroef.

De 2.0 is de relatie die, in dit geval, An op te bouwen heeft met dat meisje van negen. Soms is dat door plaats te nemen op die stoel, maar meer en meer voel ik in de praktijk dat het belang zit in de innerlijke dialoog die dient opgestart te worden tussen de cliënt en dat kinddeel. Je zou kunnen zeggen dat ondanks het feit dat mijn cliënt volwassen is, ze toch nog rondloopt in de tijd van toen. En handelt zoals het meisje van negen toen gehandeld heeft. Dat meisje had geen andere keuze dan hard te werken en verantwoordelijk te zijn, het werd emotioneel gezien een overlevingsmechanisme. Dit niet doen zou geleid hebben tot onrust en misschien zelfs tot gevaar. Gevaar dat vader het niet zou redden, dat de broertjes ondervoed zouden raken, dat ze gepest zouden worden op school omwille van vuile kledij. Dat kleine meisje ontwikkelde goedwerkende systemen en patronen in een minder goed werkende context.

Klein stoeltje

Als we ervan uitgaan dat An nog ten dele in die oude tijd leeft, dan is het logisch dat zij zich emotioneel slecht voelt als ze 's avonds op tijd huiswaarts gaat. Dat kleine meisje voelt zich verweesd, mag niet meer handelen en dat brengt gevoelsmatig voor dat meisje risico's met zich mee.

Ik nodig An uit om eens goed te kijken naar dat meisje van negen. Soms doe ik dat door een klein stoeltje in de ruimte te zetten, soms door haar te laten visualiseren dat het meisje bij haar is, misschien wel op haar schoot zit. Ik vraag haar in contact te gaan met het meisje. 'Wat zie je als je nu naar haar kijkt?' An sluit haast spontaan haar ogen. 'Ik zie mezelf als jong meisje, ze is verdrietig, ze mist haar mama.' Ik laat An even bij dat beeld zijn en nodig haar dan uit of er iets is wat ze zou willen zeggen of doen naar dat meisje toe. An neemt tijd om te voelen wat ze zou kunnen doen. 'Ik wil haar laten weten dat ik haar begrijp, dat ik zelf ook veel verdriet heb als ik haar zo zie zitten, dat het allemaal zo lastig was voor haar, zo groot, zo veel.' Ik moedig An aan. 'Zeg het haar maar, laat het haar maar weten. Dan zal ze misschien ook voelen dat ze niet meer zo alleen is, dat jij er nu bent.' An legt spontaan haar hand op haar hart en maakt een kleine, strelende beweging. Het contact verdiept zich.



ILLUSTRATIE: ANIE CLAEYS

Het vraagt tijd

De innerlijke dialoog zorgt voor een organische verbinding tussen de grote An en het meisje van toen. Het meisje wordt rustiger. Als zij voelt dat An er nu ook is, zal uiteindelijk de bescherming van het verantwoordelijke en hardwerkende deel iets minder nodig zijn. Op termijn. Ook dat vraagt tijd. An kan immers niet altijd met haar volle aandacht bij die innerlijke kwetsbaarheid zijn. Ook dat kan An in een eerlijke dialoog vertellen aan dat meisje: 'Ik weet dat jij zorg en aandacht nodig hebt, ik wil jou dat graag geven en ik zal daar mijn best voor doen, maar ik heb er ook nog heel wat in te leren ...' Eigenlijk is dit voor het kleine meisje geruststellend. Er is een eerlijke ouder aanwezig, die het wil leren en die geen valse belofte doet zoals 'Ik zal er altijd zijn.' Het is zoals in ons leven met onze echte kinderen: die hebben ook meer nood aan eerlijkheid, dan aan sussende woorden dat het wel allemaal goed zal komen.

Als An voortaan op tijd huiswaarts wil, dan doet ze eerst een korte innerlijke oefening. Ze weet dat die kleine meid een lichte paniek kan voelen en rondkijkt of er niemand boos of teleurgesteld zal zijn. An legt even haar hand op haar lichaam, om contact te maken met dat kwetsbare deel. Ademt er een paar keer doorheen. En gaat naar huis. Misschien nog niet zo vroeg als ze wel zou willen, maar wel vroeger dan normaal. Met de woorden 'Tot morgen' tegen de collega die er nog is, zonder drie zinnen verantwoording erachter aan.

Traumasensitief coachen

Ook als coach ontmoet je in je praktijk cliënten die in hun volwassen leven last hebben van dingen die ze in hun jeugd hebben meegemaakt. Bepaalde primaire subpersonen zijn ontwikkeld geraakt en tonen zich op een rigide manier. Er is weinig beweging in te krijgen. Dit kan duiden op een grote onderliggende kwetsbaarheid die beschermd moet worden.

Je coachtraject is soms beperkt in de tijd, de vraag van de cliënt is niet gericht op het verleden, en je eigen tools om met trauma te werken zijn beperkter dan in een psychotherapeutische context. Toch kan je aan de hand van psycho-educatie, Voice Dialogue-werk, en versteviging van de midden- of volwassenpositie al meer betekenen dan je denkt. Mensen die coaching zoeken, worden soms voor het eerst geconfronteerd met het feit dat wie ze geworden zijn ten dele bepaald wordt door wat ze meemakten in hun jeugd. Traumasensitief coachen wil zeggen dat je deze feitelijkheid kan aanstippen, bewustwording kan creëren, eerste stappen kan zetten met de cliënt en indien nodig kan doorverwijzen naar een psychotherapeut. Je kan je voelende oren en ogen inzetten, zodat je je cliënt kan helpen loskomen van oude, maar zeer vertrouwde en beschermende patronen.

Meer weten?

'Kwetsbaarheid als kompas – Leidraad voor de praktijk' (Boom, 2021) of www.voicedialogue.be

Marijke Leys is al meer dan 20 jaar aan het werk als psychotherapeut. Ze richtte in 2006 het Voice Dialogue Instituut op. In haar werk combineert ze Voice Dialogue met Emotion Focused Therapy, EMDR en TIST (Janina Fisher).

