

# Het Belaagde Zelf

Structurele dissociatie en de behandeling van chronische traumatisering



Een vertaling uit 2010 van een tot klassieker uitgeroepen werk door drie pioniers in het werkveld in verband met structurele dissociatie: Onno Van der Hart, Ellert Nijenhuis en Kathy Steele. Het werk geniet wereldwijde belangstelling en is in vele talen vertaald.

Oorspronkelijke titel: "The Haunted self".  
Structural dissociation of the personality and the treatment of chronic traumatization.  
Uitgegeven in 2006 W.W. Norton.

535 pagina's , 49,95 euro, Uitgeverij Boom

Zowat een jaar geleden volgde ik een workshop met Kathy Steele en ik was onder de indruk van haar rustige, niet oordelende stijl, helemaal gericht op de cliënt en de helende relatie. Ze heeft toen veel verteld over langdurige therapie, sommige cliënten kwamen jarenlang bij haar. Haar inbreng was helder en uit haar aanpak sprak grote bezorgdheid over de juiste afstand en nabijheid, die zo belangrijk is bij gekwetste mensen. Door deze workshop begreep ik meer over hechtingskwetsuren en hoe ze langere tijd nodig hebben om te genezen en ook veel begrip, inzicht, geduld en duidelijkheid in de relatie vergen. Maar ik vond het boek zo duur en mij leken de zware dissociatieve stoornissen wat ver van mijn bed.

Mijn recente deelname aan het symposium over dissociatie in het Heilig Hart psychiatrisch ziekenhuis te Ieper en het horen van Onno van der Hart deden me dan toch besluiten om dit boek te kopen en te lezen. In mijn enthousiasme volgde ik nog twee dagen workshop bij Onno van der Hart in Kortenberg rond de integratiefase in de behandeling van structurele dissociatie.

Ik vond hem een goeie lesgever, helder en goed in contact met het publiek, aanspreekbaar ook. En wat belangrijk is voor me: hij spreekt doorleefd en eenvoudig. Laat dingen meteen zien, zet een stoel in het midden van de groep en nodigt mensen uit om mee te denken.

Ik ontdekte dat dissociatie een verschijnsel is dat in vele gradaties bestaat. Dat gaat van uiterst ernstig, waarbij het switchen door de cliënt niet bewust gemerkt wordt, en er handelingen gesteld worden, die de andere delen van de persoonlijkheid niet weten. Er wordt bijvoorbeeld aan

zelfverminking gedaan, terwijl een gezond deel dat niet wil en niet kan tegenhouden. Aan de andere kant van het spectrum kennen we allemaal wel het gestalt- stoelenwerk of de methodes uit Voice Dialogue waarbij we in gesprek gaan met een stuk van onszelf dat streng of kritisch is en sterke invloed op ons uitoefent zonder dat we daar steeds bewust van zijn. We hebben allemaal onze schaduwkanten of delen van onze persoonlijkheid die ons beschermen door iemand af te wijzen voor we zelf afgewezen worden, of perfectionistisch zijn zodat we aanvaard worden...

Ik heb de vraag aan Onno van der Hart gesteld, waar dan de grens ligt tussen echte gespletenheid en een schaduwkant. Zijn antwoord vond ik erg nuttig. Hij gebruikte de termen ego-syntoon en ego-distoon. Wanneer een deel van ons in de schaduw zit, en we het ervaren of beleven als kloppend met ons zelf, misschien minder bewust, maar we kunnen er ons bewuster van worden, en dan is het ego-syntoon. Bij een diepere splitsing is dit niet meer het geval. Het is een schaduwkant die wordt tot een deel van de persoonlijkheid met een eigen ik-besef en je dagelijkse overlevings-ik-besef kent haar niet.

Wat ik in de eerste plaats meeneem uit bovenstaande workshops, het symposium en het boek, is hoe gespletenheid een kenmerk is van PTSS (PostTraumatische StressStoornis) en van eenvoudige vormen van acute stressstoornis of dissociatieve stoornis, wat Onno van der Hart en Kathy Steele en Ellert Nijenhuis primaire structurele dissociatie noemen; wanneer de splitsing dieper wordt, kan deze zich uiten in BPS (Borderline PersoonlijkheidsStoornis), complexe PTSS of complexe dissociatieve stoornissen en dat noemen de schrijvers secundaire structurele dissociatie en tenslotte is er tertiaire structurele dissociatie of DIS (Dissociatieve IdentiteitsStoornis). Het werd me gewoon een stuk helderder hoe vaak splitsingen in de werkelijkheid voorkomen. Vanaf dat er sprake is van zwaar of langdurig misbruik of mishandeling, is er zeker een reële mogelijkheid van diepere splitsing. Zo kreeg ik plots veel meer interesse in het onderwerp, het ging meer leven. Het werd gewoon een ontzettend nuttig boek zowel om het onderwerp af te bakenen als te verhelderen en er mee te leren werken.

Het diagnosticeren, taxeren en behandelen van mensen die chronisch getraumatiseerd zijn, is een moeilijk opgave, omdat vele cliënten hun leed achter een façade van normaliteit verbergen. Toch kan de veelheid van symptomen ons als therapeut danig overspoelen en dan is het moeilijk om hier bij te blijven. De schrijvers putten uit vele bronnen en komen tot de mening dat structurele dissociatie van de persoonlijkheid eigenlijk de kern vormt van psychisch trauma.

Onno van der Hart, Kathy Steele en Ellert Nijenhuis baseren zich vooral op de inzichten van Pierre Janet (1859-1947), een innovatieve psychiater, filosoof en psycholoog uit Frankrijk. Hij wordt beschouwd als een van de meest innovatieve klinici en denkers over de psychiatrie van de laatste twee eeuwen. Volgens hem is structurele dissociatie een 'specifieke organisatievorm waarbinnen zich verschillende psycho-biologische subsystemen van de persoonlijkheid bevinden die niet alleen te sterk voor elkaar afgesloten, maar ook buitengewoon rigide zijn. Het gevolg hiervan is een tekort aan cohesie en coördinatie in de gehele persoonlijkheid van de patiënt.'

Voor mij was het erg nuttig dat de schrijvers het begrip dissociatie helder en nauwgezet afbakenen, omdat er veel verwarrende en tegenstrijdige definities bestaan. Het pionierswerk van Janet levert vervolgens de inspiratie voor een handelingspsychologie, waarbij diep wordt ingegaan op welke dysfunctionele handelingen getraumatiseerde mensen stellen, en welke integratieve handelingen

nodig zijn om hierin te groeien. Het leuke is dat deze integratieve handelingen voor elk mens ook interessant en nuttig zijn, ik heb er zelf ook heel wat aan gehad.

De belangrijkste integratieve handelingen zijn synthese en realisatie. Synthese is het koppelen en ook onderscheiden van gewaarwordingen, wat de eenheid van ons normale bewustzijn en onze levensgeschiedenis maakt. Realisatie bestaat uit personificatie: 'het is aan mij gebeurd' en presentificatie: 'ik ben nu hier (in veiligheid)'.

Uiterst interessant zijn de hoofdstukken over verschillende fobieën die kenmerkend zijn voor getraumatiseerde mensen, die de structurele dissociatie in stand houden. Fobie voor gehechtheid, fobie voor het verlies van deze gehechtheid, de kernfobie voor de traumatische herinneringen en fobieën voor de verschillende delen van de persoonlijkheid, en de fobie voor het gewone leven.

Dit boek bestaat uit drie grote delen, eerst een theoretisch deel over wat structurele dissociatie inhoudt, hoe het te herkennen en te begrijpen, vervolgens deel twee over de janetiaanse handelingspsychologie: welke handelingen zijn disfunctioneel, en welke efficiëntere handelingen zijn nodig bij cliënten, en een laatste deel over de behandeling in drie fasen: (1) stabilisatie en symptoomreductie, (2) behandeling van traumatische herinneringen, en (3) reïntegratie van de persoonlijkheid en rehabilitatie.

Wat ik uit dit boek haalde is een dieper zicht op wat deze diepe splitsingen in ons dagelijks leven teweegbrengen, en hoe ik daar mee kan werken, met gevoel voor timing en geduld, met respect voor de cliënt en zijn overlevingskracht. De sterkte van het boek is zeker ook de heldere theoretische onderbouwing. Na elk groot hoofdstuk lassen de schrijvers een korte samenvatting in, en dat maakt het tot een leesbaar werk, hoewel het geen bedlectuur is.

Wat uiterst vermeldenswaard is, is dat deze drie auteurs elk een eigen website hebben, en dat vooral Onno van der Hart verschillende downloadbare artikels ter beschikking stelt van eigen hand en ook oudere ingescande werken zoals onder andere Charles Myers' studie over shelschok uit 1916. De website oogt wat humoristisch met een opbouw als archiefkast met verschillende laatjes en bijhorende geluiden, het nodigt uit tot grasduinen.

De website van Ellert Nijenhuis is ook echt de moeite, en ook daar een schat aan downloadbare artikels wanneer je inlogt. Je geeft je gegevens in en vraagt een login aan, schrijft iets over je motivatie en na een dag of drie krijg je een paswoord toegestuurd en heb je toegang tot reeksen artikelen per jaar geordend.

Ik voeg nog even de website van Bessel van der Kolk toe, een wereldautoriteit over trauma, hij bevat een schat aan info.

<http://www.onnovdhart.nl>

<http://www.enijenhuis.nl/>

<http://www.atlantapsychotherapy.com/#!kathy-steele>

<http://www.traumacenter.org/products/publications.php> (website van Bessel van der Kolk)