

# ENGELENKRACHT

Verslag over een dissociatieve identiteit

Uitgeverij Tobi Vroegh ©2010

ISBN 978 90 78761 15 0

Omslagillustratie: Merlims zoon (5 jr.)

Vormgeving: Jessie Mans

### Opgedragen aan de Engelen in mijn leven:

aan Dirk en Katleen, mijn artsen,

aan Mieke en Ine, mijn therapeuten,

aan mijn man om zijn oneindige geduld.

## Inleiding

Het voorliggende werk is een persoonlijk verslag van Merlim R. over haar strijd met DIS. Merlims leven is hierdoor getekend. Op indringende wijze beschrijft ze het leed dat ze heeft ondergaan en de dwaalsporen die ze bewandelde naar haar diagnose, haar therapie-ervaringen en uiteindelijk de (gedeeltelijke) berusting. Tekeningen van Merlim verluchten de tekst en ze geeft ook adviezen aan lotgenoten.

In psychiatrische handboeken staat DIS (dissociatieve identiteitsstoornis) bekend als een psychische aandoening waarbij iemand afwisselend twee (of meer) van elkaar te onderscheiden persoonlijkheidstoestanden aanneemt. De oorzaak van DIS lijkt te liggen in zeer ernstige trauma's, doorstaan in de vroege kindertijd. Meestal gaat het daarbij om steeds terugkerend seksueel misbruik en/of ernstig geestelijk of lichamelijk geweld gepleegd door iemand uit de directe omgeving, bijvoorbeeld de ouders. Het leed dat in die tijd wordt aangedaan is ondraaglijk groot en het kind kan onmogelijk vluchten. Hierdoor heeft het geen andere keus dan te vluchten in zichzelf. Door middel van dissociatie splitst het kinderbewustzijn van de latere Dissier zich als het ware op. Een (klein) deel maakt het trauma bewust mee, de rest beleeft iets anders. Als deze fragmentatie, dit wegstoppen van trauma's in aparte hokjes, vaak gebeurt, vormen er zich geleidelijk verschillende deelpersoonlijkheden (ook wel alter ego's, of alters genaamd) naast elkaar in één iemand. Deze alternatieve persoonlijkheden hebben een eigen karakter en verleden en soms ook andere uiterlijke

kenmerken (een ander stem- en taalgebruik, maar wonderlijk genoeg ook bijv. een andere bloeddruk). De overgang van de ene deelpersoonlijkheid naar de andere wordt onbewust gemaakt, vaak naar aanleiding van een zogenaamde 'trigger'. Een trigger kan een geur, geluid of beeld zijn, wat een deel of het gehele vroegere trauma in herinnering brengt, hetgeen een heftige angstreactie teweeg kan brengen. De patiënt kan samen met een therapeut d.m.v. begeleide herbelevingen komen tot een hernieuwde integratie. Het is een lang proces.

Het ontwikkelen van DIS was voor de jonge Disser een onbewust verdedigingsmechanisme, een begrijpelijke, ja bijna zelfs adequate overlevingstechniek toen de keuzemogelijkheden beperkt waren. Het is echter duidelijk dat het resultaat op latere leeftijd een energievretende en emotioneel belastende situatie oplevert. Merlins relaas en tips kunnen Dissers helpen bij het overkomen van deze situatie. Zo kunnen er bijvoorbeeld organisatorische problemen zijn. Het kan voor een Disser, omdat er intern veel verschillende meningen zijn en conflicten over de waarden en doelstellingen in het leven, heel moeilijk zijn om beslissingen te nemen. De identiteitsplitsing maakt dat belangrijke persoonlijke informatie, maar ook gewone gebeurtenissen en gesprekken, soms niet meer worden herinnerd. Dissers kunnen belangrijke spullen kwijtraken en in situaties terechtkomen die verwarrend of gevaarlijk zijn, ze kunnen verdwalen en zichzelf terug vinden op een onbekende plaats. Veel Dissers hebben angst voor controleverlies. Het aanhoudend switchen van de ene alter naar de andere is geestelijk erg vermoeiend.

Doordat de binnenwereld minder duidelijk is dan bij 'gewone' mensen zijn problemen met de buitenwereld moeilijker te verwerken en raken Dissers snel overspoeld. De aanleiding tot het wisselen van persoonlijkheid is dikwijls te vinden in stress- en conflictsituaties. Hierdoor kan het nodig zijn zich te beveiligen tegen (of het contact te verbreken met) kwetsende mensen. Betere keuzes kunnen gemaakt worden met behulp van meer informatie. Het is heel zinvol te zoeken naar hoe de triggers werken. Ze kunnen uit het domein van het onbewuste naar het bewuste worden gebracht zodat ze beter gehanteerd kunnen worden. Om hiertoe te geraken dient een ter zake kundige psychotherapeut gevonden te worden die zich goed kan inleven en die kan helpen de oude negatieve boodschappen te vervangen door nieuwe helpende. Zodoende krijgt de 'innerlijke familie' ondersteuning, kracht, sterkte en hoop, hetgeen zou kunnen leiden tot een zorgvuldig georganiseerde, zinvolle integratie. Merlins boek hoopt een leidraad te zijn in deze, het kan Dissers beter beslagen ten ijs laten komen ten aanzien van therapeuten, familie e.d. Het zegt ook: je bent niet alleen, er zijn anderen die met dezelfde problemen worstelen.

DIS kan zeldzaam lijken omdat mensen met deze diagnose vaak vrij goed functioneren, behalve in crisissituaties. Veel mensen met DIS leiden een normaal leven, hebben een gezin, werk, een huis. Onderzoek toont aan dat het wereldwijd voorkomt, echter veel meer dan aanvankelijk werd gedacht. Dertig jaar geleden kregen slechts enkele mensen de diagnose, momenteel schat men dat één procent van de volwassen populatie onder DIS gebukt gaat. Dit percentage verandert waarschijnlijk naargelang

er verandering komt in de bewustwording, diagnose en behandeling. DIS is een complexe geestesstoring die patiënten niet zelfstandig bij zichzelf kunnen constateren. De bekendmaking van de diagnose leidt vaak tot verwarring en een sterke behoefte zich opnieuw te oriënteren. Het is confronterend en soms beklemmend, maar de diagnose biedt ook de mogelijkheid tot ingrepen die het leven van de Disser beter en efficiënter kunnen maken. Zo is Merlims verhaal ook een boodschap van hoop. Haar leven is op veel momenten zinvoller geworden, waar het vroeger moeilijk te begrijpen was. Ze kan nu betere keuzes maken omdat ze meer informatie heeft. We hopen dat voor hen die nog een uitweg uit het DIS-leed zoeken dit boek een herkenningspunt kan zijn, dat het zal bijdragen tot hernieuwde zelforiëntatie en tevens dat het een hulpmiddel wordt om te komen tot een beter begrip omtrent deze diep kwellende aandoening bij naasten en verzorgers.

*Redactie team Tobi Vroegh*

Zo is DIS

