

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

DE PRAKTIJK

Vera Mierop ¹

Hoe Liesje weer Esmeralda werd

Een weergave van de behandeling waarin Liesje, een deelpersoonlijkheid van Esmeralda, met behulp van systemische reorganisatie weer onderdeel werd van Esmeralda. Waardoor Esmeralda en haar partner Alexander samen een evenwichtiger relatie kregen.

Jarenlang werkte ik met getraumatiseerde mensen in nauwe samenwerking met Onno van der Hart en Suzette Boon, die beiden veel kennis en ervaring hebben op het gebied van diagnostiek en behandeling van getraumatiseerde mensen. Op een gegeven moment ging ik in een nieuwe werksetting aan de slag, waar ik mede op basis van mijn systeemtherapeutische opleiding wilde werken met relaties en gezinnen. Het toeval wilde dat een van mijn eerste cliënten in mijn nieuwe baan Esmeralda was. Zij werd door de huisarts aangemeld met een dissociatieve stoornis. Haar man kwam mee, zoals gevraagd was bij de telefonische aanmelding.

BEKNOPTE VOORGESCHIEDENIS VAN ESMERALDA

Esmeralda is 22 jaar getrouwd met Alexander, die zeven jaar ouder is. Ze hebben tot hun spijt geen kinderen en werken samen in een eigen bedrijf. Zij heeft een hulpverleningsgeschiedenis van twintig jaar. In haar jeugd is Esmeralda affectief verwaarloosd en seksueel misbruikt. Ze heeft klachten van depressieve aard met angst- en paniekaanvallen. Ze deed verschillende tentamen suïcides. Diagnoses die ze kreeg zijn depressie, borderlinepersoonlijkheidsstoornis en Dissociatieve Identiteits Stoornis (DIS). Jarenlang gebruikte zij verschillende soorten medicatie, antidepressiva en angstdempers. Alexander vertelde dat zich sinds een jaar een bijzonder fenomeen voordeed. Hij vond Esmeralda soms in wanhopige toestand, bijvoorbeeld in de badkamer met een scheermes, van plan om zichzelf daarmee te bewerken. Of op het balkon, met het idee naar beneden te willen springen. Ze was dan anders, deed en praatte anders en zou dan Liesje heten. Na zo'n toestand had Esmeralda hoofdpijn en kon ze zich niets herinneren van het voorval.

¹ Vera Mierop is systeemtherapeut, werkzaam bij MoleMann Mental Health Clinic te Almere-Buiten. Correspondentieadres: vera.mierop@molemann.nl

THERAPIE EN HYPOTHESE

Naast de ernstige trauma's van Esmeralda speelde er op systemisch terrein ook veel. Zouden Esmeralda en Alexander geholpen zijn met een therapie waarin traumabehandeling en systeembenadering gecombineerd werden?

In de behandeling die ik startte was er sprake van drie systemen.

- a De partnerrelatie, inclusief de triade Alexander, Esmeralda en Liesje.
- b Het interne systeem behorend bij de DIS van Esmeralda; de delen die zich op systemische wijze tot elkaar verhouden, Esmeralda, Liesje en de andere delen.
- c De triade Esmeralda, Alexander en de therapeut.

Esmeralda had in Alexander een betrouwbare man gevonden, de goede vader. Alexander vond in Esmeralda een behoeftige vrouw, de zieke moeder. Het ging even goed, totdat de balans van zorgen en verzorgd worden doorsloeg in te veel afhankelijkheid. Mijn hypothese: Esmeralda werd steeds afhankelijker van Alexander. Deze afhankelijkheid was gaan lijken op de afhankelijkheid uit haar kindertijd, waardoor de bijbehorende gebeurtenissen en gevoelens omhoog kwamen en tot uiting kwamen in Liesje.

BEHANDELPLAN

DIS is een niet eenvoudig te stellen diagnose. Een diagnostisch onderzoek vraagt ook veel tijd (Boon & Draijer, 1995). Esmeralda wilde in het begin van de therapie niets weten van zogenaamde delen in haar persoon. Hier lag een spanningsveld tussen Alexander en Esmeralda, want Alexander kwam met de vraag voor een behandeling van DIS. Hij had erover gelezen en was ervan overtuigd dat een DIS-behandeling het enige was dat kon helpen. Om tot een gemeenschappelijk doel te komen, zette ik hen de mogelijkheden van een behandeling uiteen.

1. Het fasemodel van Van der Hart (1995):
 - a) stabilisatie en symptoomreductie
 - b) behandeling van traumatische herinneringen
 - c) reïntegratie en rehabilitatie
2. Systemische reorganisatie

Hierbij legde ik hen uit dat de samenwerkingsrelatie tussen hen en mij de basis van het therapeutisch proces zou zijn. Samen moeten we tot een werkbaar plan komen, dat we samen gaan uitvoeren.

Alexander wilde een DIS-behandeling, maar Esmeralda wilde, mede op grond van voorgaande hulpverleningservaringen, geen behandeling gericht op doorwerking van oude trauma's. Ik legde mijn hypothese voor en besprak die met hen. Als deze hypothese tot werkhypothese genomen kon worden, dan moest er aan de autonomie van Esmeralda gewerkt worden zodat zij minder afhankelijk van Alexander zou worden. Waarbij Alexander de zorg die hij nu voor Liesje had op den duur zou moeten overdragen aan Esmeralda.

We kwamen tot het volgende compromis: ik zou meedenken over hoe ze met Liesje kunnen omgaan. Alexander werd soms wanhopig van haar en Esmeralda wilde niets van haar weten. Het dreef hen uit elkaar. Alexander bleef dus meekomen naar de therapie. Tegelijkertijd zou ik Esmeralda helpen meer autonoom te worden. Waarbij Alexander coach kon zijn, in plaats van de dingen van Esmeralda over te nemen.

FREQUENTIE EN THERAPIETIJD

In het begin van de therapie zag ik Esmeralda en Alexander wekelijks. Alexander belde me regelmatig met betrekking tot Liesje. Hem heb ik beltijden gegeven, omdat hij zijn verhalen over Liesje kwijt moest. Na drie maanden kon de therapiefrequentie naar eens in de veertien dagen een uur. Daarnaast maakten zij dagelijks tijd vrij voor elkaar, op een vast tijdstip, om de dag door te nemen en eventueel het gegeven huiswerk te doen.

DE THERAPIE

De therapie kende twee hoofdlijnen, 1) werken met het paar Alexander en Esmeralda en 2) werken met de triade Alexander, Esmeralda en Liesje. De samenwerkingsrelatie tussen therapeut, Esmeralda en Alexander werd regelmatig getoetst en bijgesteld.

1. Werken met het paar Alexander en Esmeralda

Om Esmeralda, Alexander en hun systeem beter te leren kennen, begon ik met het maken van een genogram van beiden. Het genogram leerde mij dat de ouders, broer en zus van Esmeralda nog leefden, maar dat Esmeralda geen contact meer met hen wilde hebben. Helemaal het contact verbreken kon ze niet. Omdat haar ouders al oud waren, wilde Esmeralda bereikbaar blijven voor het geval een van hen iets zou overkomen. De broer en de zus hadden wel contact met hun ouders. Zij begrepen niet waarom Esmeralda dat niet wilde.

Broer en zus belden Esmeralda om hierover te praten, broer schijnbaar vaak in beschonken toestand. Meestal liepen deze telefoontjes uit op verwijten van broer en zus naar Esmeralda.

De ouders van Alexander leefden ook nog. Ze waren oud en met lange tussenposes, maar wel regelmatig, zochten Esmeralda en Alexander hen op. Het contact zou goed zijn. Alexander had nog een broer met wie al jaren geen contact was. Deze broer had ook geen contact met zijn ouders. Alexander was terughoudend met informatie geven over zichzelf. Hij kwam immers voor Esmeralda. Naast de familie hebben ze een mager maar stevig sociaal netwerk.

Structureren en meer grip krijgen op jezelf

Duidelijk was dat Esmeralda weinig structuur aan haar dagen gaf en weinig verantwoordelijkheid had. In de relatie hoefde dat ook niet. Want Alexander nam, zodra hij het idee kreeg dat iets te moeilijk voor haar was, alles van Esmeralda over. Denkend aan de hypothese moest Esmeralda dus aan haar dagelijkse structuur gaan werken, waardoor ze weer grip op zichzelf kon krijgen en meer verantwoordelijkheden op zich zou kunnen nemen. Alexander kreeg hierbij de opdracht de dingen die Esmeralda zou gaan doen niet over te nemen, maar haar eventueel te coachen als hij zag dat ze het moeilijk had. Mocht hij tijd overhouden, dan kon hij een lijst maken van de klussen die de afgelopen tijd vanwege de zorg rond Esmeralda waren blijven liggen. Esmeralda koos er voor om haar agenda bij te gaan houden waarin zij per dag een planning maakte. Aan het eind van de dag kruiste ze de dingen af die ze had gedaan.

Esmeralda zei zich vaak somber of angstig te voelen, hierin kende zij geen differentiatie. Ik leerde haar zich meer bewust te worden van haar gevoelens, door haar dagelijks te laten noteren wat ze voelde, wanneer ze het voelde en welk cijfer dat gevoel verdiende. Ze leerde wat stress opleverde en hoe ze die stress weer kon reduceren. Hierbij gebruikte ze ademhalingsoefeningen.

Grenzen stellen

Esmeralda en Alexander hadden beiden moeite met grenzen stellen. Elke zitting kwam dit thema terug. Zelf stelde ik bijvoorbeeld voortdurend grenzen rond de te besteden tijd die verdeeld moest worden. En rond mijn telefoontijd waarvan ze gebruik konden maken. Als één van de twee iets wilde inbrengen, koppelde ik dit altijd weer terug naar de ander met de vraag of die dat wilde. Hierbij ging het erom dat ze leerden te begrenzen, ook binnen de relatie. Maar het ging ook over grenzen in de buitenwereld. Zo vonden ze het allebei de gewoonste zaak van de wereld beleefd en geduldig te blijven wan-

neer een familielid of vriend(in) van Esmeralda dronken opbelde. Het was hun vreemd om dan te zeggen dat diegene terug kon bellen zodra hij of zij weer nuchter was, maar dat ze voor dat moment het contact verbraken. Per telefoon waren ze altijd beschikbaar. In de therapie ontdekten ze dat ze paal en perk konden stellen aan de tijd van telefoneren. Ze bedachten van hoe laat tot hoe laat ze beschikbaar wilden zijn. Ook gingen ze nummerherkenning gebruiken, zodat ze konden selecteren met wie ze wel of niet wilden praten.

Alexander kreeg een nieuwe opdracht. Hij moest als grenswachter gaan functioneren. De familie van Esmeralda belde haar regelmatig. Esmeralda wilde wel bereikbaar voor hen blijven, omdat ze wilde weten of er iets aan de hand was met haar ouders die op leeftijd waren. Ze kon die band niet verbreken. Ze stelde de nummerherkenning van haar telefoon in en zodra een familielid belde, vroeg ze Alexander de telefoon op te nemen. Als ze alleen was nam ze dat telefoontje niet op en later vroeg ze dan aan Alexander of hij terug wilde bellen.

Esmeralda en Alexander neigden er beiden toe om met grenzeloze mensen om te gaan. Samen bespraken ze met wie ze wel en niet om zouden blijven gaan en waar ze hun grenzen zouden trekken.

Afhankelijkheid

Esmeralda en Alexander herkenden de afhankelijkheid. Esmeralda had bijvoorbeeld geen geld op zak. Dat hoefde niet, want Alexander betaalde altijd alles. Als ze iets wilde, bijvoorbeeld naar de kapper gaan, dan vroeg ze dat aan Alexander. Zo was de relatie gegroeid. Beiden zagen het probleem niet echt. Alexander voelde zich er goed bij. Maar Esmeralda had wel klachten. Door ze aan mijn werkhypothese te herinneren, wilden ze er alle twee wel aan werken. Esmeralda ruilde Alexander eerst ten dele in voor mij. In plaats van 'dat moet ik van Alexander', zei ze nu regelmatig 'dat zegt Vera'. Ik maakte wel gebruik van haar mogelijkheid iets te doen wat iemand anders zegt, maar besprak deze afhankelijkheid met haar. Ze vroeg in deze fase ook regelmatig hoe ik dingen deed; had ik geld bij me, vroeg ik alles aan mijn partner? Et cetera. Ze kreeg hier eerlijk antwoord op. Later in de therapie konden we de afhankelijkheid die naar mij toe was ontstaan, ombuigen naar 'dat wil ik' of 'dat vind ik'.

Vergroten van eigenwaarde

In elke zitting werd tijd gereserveerd voor de eigenwaarde van Esmeralda. Als groot voorbeeld had zij Alexander, die altijd zeker was van zijn zaak. Zo wilde ze ook wel worden. Daarom ging ze op

mijn voorstel dagelijks opschrijven wanneer zij tevreden was over zichzelf; een zogenaamd *witboek* bijhouden. In het begin vond Esmeralda dit erg moeilijk. Ze kon niets verzinnen. Toen ze meer zicht op zichzelf kreeg, ging het gemakkelijker. Zo kon ze op een gegeven moment opschrijven dat ze trots was op zichzelf omdat ze een portemonnee bij zich had met een beetje geld erin voor een kopje koffie. Om later trots te melden dat ze zonder het te vragen naar de kapper was geweest.

De partner

Alexander kwam voor deskundigheid: hij zocht iemand die Esmeralda beter kon maken. Hij was overtuigd van de diagnose, en had op het internet opgezocht hoe Esmeralda behandeld moest gaan worden. Alexander kwam niet voor zichzelf, en wilde daarom ook niet over zichzelf praten. Hij had een zorgende vader gehad en een zieke moeder. Bij deze informatie bleef het.

Alexander was verrast over mijn hypothese en mijn deskundigheid. Ik gaf hen psycho-educatie over de behandeling van DIS en mijn ervaringen daarmee. Hierbij koppelde ik afhankelijkheid en het getraumatiseerde verleden van Esmeralda aan elkaar. Ik nam daarbij Liesje serieus. Ik twijfelde niet aan haar bestaan. Waarbij ik toelichtte dat dit soort delen er vaak zijn om te helpen. Dat vond Esmeralda in eerste instantie onzin. Later rapporteerde Alexander echter dat Liesje zich gehoord had gevoeld door mij, wat bijdroeg aan een betere samenwerking.

In de therapie wilde Alexander graag vertellen hoe goed zijn relatie met Liesje was. Hij was min of meer haar hulpverlener geworden. Hij had haar geholpen geen last meer te hebben van andere delen, door ze weg te duwen en/of op te sluiten. Daarin had hij een belangrijke rol.

2. Werken met de triade Alexander, Esmeralda en Liesje

De rol van Liesje

Eerst kwam ze en ze deed destructieve dingen, omdat ze dacht dat het beter was dat Esmeralda dood was. Dan zou Esmeralda nooit meer nare dingen meemaken. Dat had ze Alexander een keer verteld toen hij contact met haar maakte. Liesje kwam meestal in de nacht, omdat ze bang was en later om steun te zoeken bij Alexander. Ze hadden samen een goed en warm contact opgebouwd, waarin Esmeralda geen plaats had. Liesje vertelde trauma's die zij had meegemaakt aan Alexander, ervaringen waar Esmeralda niets van zei te weten. Liesje vertelde Alexander van andere delen binnenin. Als

Liesje was geweest, had Esmeralda erge hoofdpijn en was ze zich niet bewust van wat er voorgevallen was.

Voor Alexander was het een zeer moeilijke opgave om over hem en Liesje minder te vertellen. Eigenlijk wilde hij iedere keer als hij Liesje had ontmoet alles vertellen. Esmeralda wilde het niet horen. Ik leerde haar dat het ook hier goed was om haar grenzen te stellen en ik besprak met het echtpaar hoe ze daar mee om zouden gaan. Afspraak werd dat Esmeralda er thuis niets over zou horen en in therapie met beetjes tegelijk.

Op een keer vertelde Alexander dat hij naar de buurvrouw ging om zijn verhalen kwijt te kunnen, wat voor Esmeralda heel moeilijk was. Ik steunde haar er in dat ze dat niet wilde. Tegelijkertijd maakte ik in de therapie nadrukkelijk ruimte vrij voor Alexander om er over te kunnen vertellen. Zo kwam Esmeralda meer van Liesje te weten.

Psycho-educatie over de omgang met Liesje

Alexander moest een belangrijke grens stellen naar Liesje toe. Samen hadden zij een mooie relatie, terwijl Esmeralda niets van Liesje moest weten. Alexander vond Liesje heel leuk en lief. Zij was het (ontbrekende) kind in hun relatie, ze was zoals later bleek twaalf jaar. Een belangrijk punt in de therapie was dat Alexander de zorg voor Liesje moest overdragen en dat Esmeralda zelf voor Liesje ging zorgen. Voordat Esmeralda dit kon, moest zij gaan geloven dat Liesje niet levensbedreigend voor haar was en dat zij voor Liesje kon zorgen. We gingen daarbij niet in op de dingen die Liesje had meegeemaakt. Wel toonden we ons medeleven en vroegen we Liesje tegelijkertijd om deze gevoelens vast te houden voor Esmeralda, zodat zij het dagelijks leven naar behoren kon blijven doen. Wij beloofden Liesje dat zij een veilige plek binnenin zou krijgen bij Esmeralda, die 24 uur per dag aanwezig is, in plaats van bij Alexander, die er niet altijd is.

Alexander ging de gezelligheid en het warme contact met Liesje wel missen. Daarvoor in de plaats moesten hij en Esmeralda dingen gaan bedenken die zij samen leuk vonden om te doen; samen genieten in plaats van dat Alexander met Liesje geniet. Ze maakten een lijst met dingen die ze leuk vonden om met elkaar te doen.

Ik legde uit dat Liesje een deel was van Esmeralda en dat zij, Esmeralda, moest leren voor haar te zorgen. Ik legde uit dat Liesje zeker dacht te weten dat Esmeralda dat niet kon. En dat Liesje dacht Esmeralda te moeten beschermen. Om die reden moest Esmeralda laten zien dat zij volwassen is en goed voor zichzelf kan zorgen. In overleg kwamen we erop dat Esmeralda naar binnen toe zou praten

dat zij volwassen is en dat zij nu voor zichzelf en ook voor Liesje kon zorgen. Naarmate het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van Esmeralda groeiden, lukte haar dit steeds beter. Tegelijkertijd moest Alexander een plan bedenken om afscheid te nemen van Liesje en Liesje over te dragen aan Esmeralda.

Na een aantal maanden was het zover. Esmeralda had voldoende zelfvertrouwen om voor Liesje te kunnen zorgen en haar bij zich te nemen. Alexander was er aan toe om Liesje over te dragen. Alexander en Liesje zouden elkaar voor het laatst ontmoeten in de nacht, zoals in het begin gebeurde, voor een laatste gesprek waarin zij afscheid van elkaar konden nemen. Er was tijdens die ontmoeting tijd om terug te blikken op het prettige contact dat ze hadden gehad en om het te hebben over de toekomst waarin Liesje bij Esmeralda binnen is. Ze namen afscheid door steeds gedag tegen elkaar te zeggen, en elke keer werd de stem van Liesje zachter totdat die helemaal was weggestorven. Alexander heeft dit met pijn in zijn hart gedaan. Maar achteraf had hij er een voldaan gevoel over.

AFRONDING

Na ruim een half jaar intensief werken met elkaar vertelde Esmeralda dat het haar goed ging. Ze was, zonder Alexander, met een vriendin op vakantie geweest. Het was een geweldige ervaring en ze hadden al afgesproken dat ze volgend jaar weer samen gingen. Alexander zei dat hij het fijn vond dat ze dit kon en juichte de plannen voor volgend jaar toe. Liesje was binnen bij Esmeralda en liet zich niet of nauwelijks meer horen. Esmeralda had zich in de afgelopen twintig jaar niet zó goed gevoeld als nu. Ze wilde geen openleggende therapie meer. Het was goed zo. Ze was tevreden over de medicatie (antidepressiva) die ze nog gebruikte. Zeer tevreden was ze over haar relatie met Alexander, ze hadden het goed met elkaar. De zaak draaide goed. Esmeralda kon daarin ook weer zelfstandig functioneren. We besloten de therapie in principe af te ronden. Wel maakten we een terugkomafpraak na drie maanden.

TERUGBLIK

In deze therapie werd ik met verschillende dilemma's geconfronteerd. Een echtgenoot die met een specifieke vraag voor een DIS-behandeling van zijn vrouw komt. Waarbij het toeval wil dat ik veel ervaring heb op dit gebied. Was dit te combineren met mijn eigen wens om met relaties en gezinnen te gaan werken? Het leek eerst

een onmogelijkheid, maar het is uiteindelijk toch gelukt.

De vasthoudendheid en eigenzinnigheid van de man waren in het begin van de therapie een belemmering voor mijn creativiteit. Maar naarmate hij meer van mijn deskundigheid zag, kon hij zijn greep losser maken en kwamen we tot een prettige samenwerkingsrelatie. Bijzondere momenten waren toen Esmeralda ons verraste met haar nieuwe kapsel, en het ritueel dat Alexander en Liesje hebben gedaan zodat Liesje bij Esmeralda binnen kon zijn. Esmeralda straalde toen van zelfvertrouwen. Een helpende bijkomstigheid waren de buurkinderen. Alexander en Esmeralda hebben die als het ware 'geadopteerd' en de kinderen kwamen vaak bij hen om samen leuke dingen te doen.

Literatuur

Boon, S. & Draijer, N. (1995). *Screening en diagnostiek van dissociatieve stoornissen*. Leiden: Swets & Zeitlinger.

Hart, O. van der (1995). *Trauma, Dissociatie en Hypnose* (p.188). Leiden: Swets & Zeitlinger.