

ERVARINGSVERHAAL

Wie kerfde 'schuldig' op mijn lijf?

Vroegkinderlijke traumatisering, dissociatie en psychose

Wilma Boevink and Dirk Corstens

In herinnering aan Sharon Lefèvre¹

Wilma Boevink is senior wetenschappelijk medewerker aan het Trimbos Instituut, lector 'Herstel' aan de Hanze Hogeschool en ervaringsdeskundige.

Dirk Corstens is sociaal psychiater en psychotherapeut, eerste geneeskundige en opleider aan het RIAGG Maastricht, praktijkleider RIAGG Vaals en voorzitter van Intervoice, de internationale emancipatoire organisatie voor stemmenhoorders.

Liever ben ik psychotisch

Ik kan mij geen heftige worstelingen herinneren voorafgaand aan gedwongen seksueel contact, aan misbruik. Althans, ik kan me geen gevecht herinneren. Hooguit wat geduw en getrek aan een ietwat onwillig kind. Dat kind, dat was ik. Van binnen zette dat kind zich schrap. Ik verweerde me innerlijk enorm. Het ergste moment in deze opeenvolging van gebeurtenissen was het moment waarop mijn lijf zich gewonnen gaf. Het moment waarop mijn lijf willoos werd. Toe dan maar, doe maar wat je wilt. Dàt is het allerergste moment: je gewonnen geven. Vanaf dat moment doet je lichaam iets anders dan wat je zelf van binnen wilt. Voorbij de walging gaan. Je draait je hoofd opzij en sterft een beetje. Van binnen schreeuw je 'nee, nee' en huil je om het erge dat met je wordt gedaan. Van binnen ben je overweldigd door wanhoop. Maar dat mag niet naar buiten komen, dat mag niet worden geuit, niet worden gezien.

Angst.

Vanaf dat moment

*is er een omhulsel, dat ding, dat lijf
en een ik.*

Liever die ik

en niet dat vlees.

Ik wil niet

dat vlees zijn, haal het bij me weg,

haal me eruit, haal me uit dat

vieze vlees.

Liever wil ik psychotisch zijn.

Het bestaan van de ervaring

Een verhaal over geweld en misbruik is een intiem lijdensverhaal. Toch vertel ik mijn verhaal. Ik moet zoeken naar de woorden omdat het na vijfenveertig jaar niet gemakkelijk is om te vertellen over wat er gebeurde, om de feiten te benoemen in plaats van de schijn van normaliteit voort te zetten als een soort van overlevingsstrategie. Het kostte me vijfenveertig jaar om terug te gaan naar hoe het allemaal begon. Al die jaren wist ik niet wat me dwars zat, wat me in angst gevangen hield, wat me een chronisch psychiatrisch patiënt maakte. Het is nog maar kort geleden dat ik kon beginnen met het zoeken van de juiste woorden om mijn verhaal te vertellen. En nu heb ik er een paar gevonden

¹ Sharon Lefèvre heeft ons beiden door haar werk de rol van vroegkinderlijk trauma doen realiseren bij het ontstaan van psychose.

en ik heb ze gebruikt. Nu bestaat mijn verhaal en kan het verteld gaan worden. Nu kan ik beginnen met de integratie van de woorden in mijn hoofd, de sensaties van mijn lichaam en al die zo lang verboden gevoelens.

Veel verhalen over één realiteit

Er zijn veel verhalen over mij: een verhaal over een activist in de psychiatrie, over een sociaal wetenschapper, een herstelcoach. Er is ook het verhaal over een chronisch psychiatrisch patiënt en dat is gedeeltelijk vastgelegd in mijn psychiatrisch dossier. Daarin ben ik gereduceerd tot een lijst van symptomen, psychiatrische diagnoses en medicatievoorschriften. Tijdens mijn psychiatrische carrière ben ik gereduceerd tot verschillende diagnoses en raakte ik vervreemd van mijn oorspronkelijke ervaringen. Mijn symptomen en de context waarin ze zich konden ontwikkelen, raakten hun betekenisvolle verbinding kwijt. Lange tijd heb ik mezelf gezien als psychiatrisch ziek, een gestoorde, een psychoot. Ik had ervaringen die ik niet begreep, die me machteloos maakten. Ik beschouwde deze ervaringen als de gevolgen van een hersenziekte. Ik voelde mezelf een foutje van de natuur: ik ben geestelijk gestoord: een patiënt in de psychiatrie. Jarenlang geloofde ik dat de psychiatrie me zou genezen, dat de artsen het beloop van mijn ziekte zouden kunnen beïnvloeden en dat mijn symptomen zouden worden weggenomen. Ik voelde me machteloos en passief. Ik was niet in staat om te zien dat ik mezelf al had geleerd om te overleven. Ik was blind voor mijn eigen manieren van omgaan met mijn psychotische ervaringen en de manieren waarop ik nog enig zelfgevoel overhield, ondanks een jarenlange psychiatrische opname. Nu, terugkijkend, kan ik die strategieën wel zien. Ik zie nu ook waarom ze op de lange duur niet werkten: ze waren gebaseerd op drijfzand.

De moed om te ontdekken

Overleven is niet hetzelfde als helen. Het is hooguit een poging om vol te houden, om te blijven ademen. Helen betekent meer dan dat. Helen betekent voor mij de moed vinden om op ontdekkingstocht te gaan. Het betekent het creëren van ruimte voor de schadewereld, voor de waanzin die daar rond raast. Helen betekent voor mij dat ik erken dat ik slachtoffer was van misbruik en mishandeling. Helen betekent nu voor mij dat ik in staat ben om mijn stemmen te horen, om te luisteren naar dat beschadigde meisje in mij, om ruimte te maken voor razernij, verdriet, schaamte en angst. Om de strijd die van binnen gaande is te accepteren. Het is mijn strijd en ik moet 'm voeren om de monsters uit het verleden te verslaan. Het is een strijd die je niet in je eentje kunt voeren. Ik heb geleerd dat ik bondgenoten nodig heb, dat alleen in contact met anderen helen mogelijk is. Nu ik ze gevonden heb, weet ik hoe belangrijk ze zijn: betrouwbare mensen, die niet bang zijn om mij te zien en mij en mijn waanzin te accepteren. Mensen die de moed hebben om me te vergezellen op mijn ontdekkingstocht en me te steunen. Mensen die me hoop geven als ik die zelf heb opgegeven.

Het oog

Toen mijn kinderen nog klein waren, had ik een schokkende ervaring. Het was een van de vele psychotische ervaringen die ik aan het begin van mijn moederschap had. Deze kwamen altijd voort uit angst voor een oorlog en de gevoelde noodzaak om te vluchten. En in de eindeloze stroom vluchtelingen zouden mijn kinderen dan sterven van de honger en ik zou ze achter moeten laten. De meest schokkende ervaring had ik op een dag dat ik alleen was. Ik zag een groot oog in het speelgoedkasteel van mijn kinderen. Het keek naar me door de kleine ramen en deuren. Een enorme angst overviel me en verlamde me bijna. Toen mijn gezin thuiskwam, probeerde ik niet meer naar dat oog te kijken. Niks gezien, niks aan de hand. Blijf vooral normaal doen. Een paar dagen later zette mijn partner het kasteel terug in de doos en ruimde die op. Maar ik voelde nog steeds de aanwezigheid van het oog. Ik vermeed de kamer met die doos. In de dagen daarna leken de muren van die kamer tot leven te komen, te pulseren, alsof er een groot hart klopte in die kamer. Later vroeg Dirk mij: wat deed het oog? Toen durfde ik er pas naar te kijken. En tot mijn verbazing was het helemaal geen boos of bedreigend oog. Het was een groot vriendelijk oog, een koeienoog dat af en toe bemoedigend naar me knipoogde. Wat had me dan toch zo bang gemaakt? Ik was

verlamd geraakt van angst, omdat ik wist dat ik iets zag dat niet echt bestond. Ik was bang geworden van mijn eigen waanzin en niet door het oog. Het oog was eigenlijk erg vertrouwd. Het was een moederlijk oog, troostend en het gaf me een gevoel van veiligheid. Het was niet het oog van mijn biologische moeder, maar dat van Diana, mijn favoriete koe op de boerderij waar ik opgroeide. Ik leerde er met de hand te melken. 's Ochtends en 's avonds zat ik dan tegen haar dikke warme buik geleund en hoorde ik al die gorgelende en pruttelende geluiden die haar binnenste voortbracht. Maar ze werd ziek en het was niet zeker of ze nog weer beter zou worden. Mijn ouders vertelden me dat ze haar zouden moeten verkopen op de markt. Ze zou vast nog weer een fijn nieuw thuis vinden, zei mijn moeder. Toen ik dat hoorde, rende ik naar de wei waar Diana lag. Ik kroop huilend tegen haar aan en knuffelde haar warme, zachte buik. Ze draaide haar kop om en keek naar mij. Ze knipperde met die vriendelijke ogen van haar, me troostend, alsof ik het was, en niet zij, die weggedaan werd.

De suggestie dat ze een goed thuis zou vinden via verkoop op de veemarkt, was op zich al een leugen, omdat dieren op de veemarkt doorgaans ruw en afschuwwekkend worden behandeld. Maar nu bleek het een dubbele leugen. De volgende dag kwam ik terug uit school en trof ik er mijn moeder en oma druk bezig met het verwerken van grote stukken vlees. Ik hoorde bij de deur mijn oma vragen aan mijn moeder of mij was verteld dat Diana was geslacht. Maar tegenover mij werd dat ten stelligste ontkend. Maar ik wist dat zij het was die daar in stukken lag. Die beelden komen altijd terug in mijn psychosen. De grote hompen bloederig vlees, de grote kan met bloed, de worstmachine. Voor mij is dit zo dicht bij leven, mijn leven. Het is net of het niet mijn 'moeder' was, maar of ik het was, die daar in bloederige stukken lag verspreid. Voor mij is dat de totale overgave.

Natte honden

Ik ken periodes in mijn leven, dagen of wekenlang, waarin ik me omringd weet door een bepaalde geur. Een stank die alles binnendringt, zelfs mijn lichaam. Het ruikt naar vocht, niet goed gedroogde kleren of nat rottend hout. In zulke tijden word ik erg rusteloos, voel ik me opgejaagd en blijf ik maar zoeken naar waar het vandaan komt. Bij navraag blijkt het alleen voor mijn neus te ruiken. Soms ontwikkelt de natte geur zich tot een wolk van destructie en lijkt het of mijn lijf die stank verspreidt. Dan raak ik ervan overtuigd dat ik dood produceer in plaats van leven.

Uiteindelijk kon ik de geur terugleiden naar de geur van natte honden. Honden die in het water zijn geweest, maar wier vacht nog niet droog is. Net zoals de honden van de man die ik af en toe bezocht als kind. Ik was een beetje bang van zijn honden. Ik herinner me dat ze nat roken, net zoals hun baasje, die me overigens erg leuk vond. Hij vond het altijd leuk om me te zien. Hij was een jager. Hij schoot op dieren voor de sport. Hij vond mij leuk, gaf me snoep, trok me op zijn schoot, zat aan mijn lijfje, zeker als hij dronken was. Ik voelde me bedreigd door hem, probeerde hem te ontwijken, maar als kind kun je je dagelijkse gangen nog niet zo goed sturen.

De man met de natte honden was één van de mannen die zich aan mij vergreep toen ik klein was, een deel van mijn leven dat ik zorgvuldig heb weggestopt. Alleen die geur, die drong door de verdringing heen.

Weerwolven

Voor mijn werk moest ik een lezing geven in Freiburg, een stad die in de schaduw van het Zwarte Woud ligt. Misschien zat ik al op de glijbaan naar een psychose, misschien waren er gedurende de reis triggers die me in de schemering brachten. In ieder geval werd ik tijdens die reis psychotisch. Mijn hotelkamer was in een drukke straat, dus ik sliep slecht. Er was niemand van de organisatie om me te ontvangen. Natuurlijk, ik ben een goed betaalde professional, dus ik moet zo'n trip in mijn eentje kunnen ondernemen. Maar, ik ben ook kwetsbaar af en toe en destijds was ik nog niet in staat om dat te erkennen en er maatregelen voor te treffen.

Ik voelde me erg geïsoleerd. Op de tweede dag van mijn verblijf besloot ik wat rond te wandelen. Er hing een erg vreemde atmosfeer: er hing een mist laag over het stadje. Het voelde alsof er iets fundamenteel mis was in de wereld, maar ik kon er niet de vinger op leggen wat dan. In de mist zag ik de contouren van het Zwarte Woud over de stad heen hangen. Ik wandelde door de straten met

een kaart in mijn handen, verbeterd probeerend me een toerist te voelen. De normaliteit van toerisme moest mijn angsten tegengaan en mijn grip op de werkelijkheid verstevigen. Dat lukte niet. Meer en meer, door de mist en het donkere decor, voelde ik me een wandelaar in een filmstudio. Deze wereld leek niet echt. Niemand leek dat echter te merken. Misschien was ik de enige buitenstaander? Misschien was ik wel een spion. Toen zag ik een oorlogsmonument. Een oorlogsmonument in Duitsland? Werd Hitler nog steeds vereerd? Misschien was ik wel spion in dit neo-fascistische stadje? Alle bussen reden naar één eindstation: dat oorlogsmonument. Dat was een boodschap. Een waarschuwing. Toen viel me op dat ik helemaal geen honden zag. Ik vond daar een verklaring voor: de mutanten die ik zag. Overal zag ik mannen met de eerste tekenen van weerwolftransformatie. Hun oren groeiden, hun baarden werden als wolvenvacht. Ze lieten hun tanden zien. Hun vingers en nagels groeiden uit. Freiburg werd bewoond door weerwolven, werd een 'Wolfsburg'! Daarmee had ik het bewijs dat ik me in een fascistisch bastion bevond. De weerwolven aten alle honden op. Daarom zag ik er geen.

Opgejaagd worden in een vijandige wereld is een terugkerend thema in mijn psychosen. Heb ik de genen van een paranoïde schizofreen? Nee, mijn psychotische avonturen zijn een constante herhaling van wat ik als klein meisje meemaakte. Toen voelde ik me ook opgejaagd in een vijandige wereld. Als ik bang word, als mijn oude angsten worden aangeraakt, wordt de wereld bedreigend en komen de weerwolven tevoorschijn. Dit is in feite een scherpe representatie van hoe de volwassenen, vooral de mannen, zich gedroegen toen ik klein was. Mijn vader was een gemeenschapsman, actief in het verenigingsleven, populair en gerespecteerd. Maar voor mij, thuis, was hij kwaad en agressief, onbetrouwbaar, onvoorspelbaar en driftig. Andere mannen muteerden op een zelfde manier in mijn ogen: ze begonnen altijd als vriendelijk en aardig, maar op enig moment toonden ze hun ware gezicht. Wat ze eigenlijk wilden was mijn lijfje, seksuele bevrediging. Ik leerde hun wolvenkant te zien, ondanks het feit dat ze gewoon goede huismannen waren voor de buitenwereld.

Mijn hoofdbevolking

Mijn hoofd zit vol met geluiden, echo's, dieren, muziek, gegil, geschreeuw, gehuil, stemmen en boodschappen. Lange tijd was het een bundel herrie waarmee de duivel mij in zijn macht hield. Ik was er bang van en liet me er door leiden. Door de jaren heen begon ik onderscheid te maken. Ik hoor een boom vol met kwetterende vogels, een voetbalveld met roepende jongetjes, kwade stemmen, zwaar gehijg, geruzie, geweld, het schreeuwen van kleine kinderen en dieren, het gegil van koeien en varkens in pijn en paniek. De stemmen kwamen erbij in de winter dat ik vol frustratie en ongeduld in één keer met al mijn medicatie stopte.

Ik heb een familie hijgers in mijn hoofd: de poortwachters van de vuile zaak (Pols, 2012). Rechts woont de altijd aanwezige vader en links verschijnt soms de zoon. De zoon is onbetrouwbaar, impulsief en agressief. De vader is stabiel, altijd sissend: ik hou je in de gaten, je kunt niet ontsnappen. De zoon is altijd seksueel opgewonden. De vader soms. Het is moeilijk om ze allebei tegelijk te hebben, omdat ze niet tegelijk hijgen. Als ze er allebei zijn, word ik duizelig en verward; wie moet ik bedienen? Naar wie moet ik luisteren. Hun gehijg is destructief en bedreigend, omdat het me vies, lelijk en gebruikt doet voelen.

Ik hoor nog een stem, een hele kwaadaardige die me akelige boodschappen geeft: hoer, maak jezelf van kant, jij hoort niet te leven, je bent van mij, je bent niks, luister naar mij, ik pak je. Deze boodschappen zijn moeilijk te negeren en te weerstaan. Soms lukt dat ook niet. Het is heel moeilijk om niet in paniek en in de war te raken.

Ik neem aan dat de negatieve stemmen de mensen vertegenwoordigen die me misbruikten. Het misbruik maakte dat ik mijn lijf haat. De stemmen haten me.

Drijfzand

De dagelijkse normaliteit vasthouden heeft me door mijn kindertijd geholpen. Misschien is dat de reden waarom ik later in mijn leven opnieuw de scheiding maakte tussen normaliteit en realiteit. Nadat ik rond mijn twintigste gek was geworden, verbleef ik drie jaar in een psychiatrisch ziekenhuis.

Tijdens deze opname hield ik vast aan mijn scheiding: het geweld waaronder ik gebukt was gegaan, kwam nooit aan de orde. Mijn waanzin werd toegeschreven aan een psychiatrische stoornis. Ik overleefde door zo ver mogelijk van mijn ondergrens vandaan te geraken. Toen ik de normaliteit weer in de vingers had, werd ik ontslagen en moest ik onder ogen zien dat ik een nieuw leven moest opbouwen. Ik ontwikkelde een 'ferme vastberadenheid'. Ik ging naar de universiteit, verwierf een baan als onderzoeker en gaandeweg ontwikkelde ik me als ervaringsdeskundige. Samen met anderen ontwikkelde ik het HEE-programma (HEE: herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid) voor mensen die langdurig zijn aangewezen op geestelijke gezondheidszorg om hen te ondersteunen in hun herstel en hun carrière als ervaringsdeskundige. We scheppen banen in de psychiatrie om samen te werken aan herstelondersteuning voor mensen die ernstig psychisch lijden. En we ontwikkelen een onderzoeksprogramma op dit terrein.

Ik werkte en werkte. Ik leerde wat liefde is en werd bovendien moeder. Mijn normaliteit werd een geweldige realiteit. Maar zo nu en dan struikelde ik, vanwege uitputting, nare herinneringen, flashbacks, nachtmerries en psychotische ervaringen - alsof de dissociatie van mijn donkere kant niet sterk genoeg was. Zo nu en dan tikte mijn draak me op mijn schouders. Hij herinnerde me er aan dat hij er nog steeds was en dat er een moment zou komen waarop ik hem in de ogen zou moeten zien. Ik probeerde dat moment zo lang mogelijk uit te stellen. Daar betaalde ik een hoge prijs voor. Soms raakte ik op drift in de oneindige wereld van een psychose. Ja, ik bouwde een leven op, maar het was in drijfzand gebouwd, omdat ik de donkere kant uit mijn wereld verwijderde en probeerde alleen in het licht te leven.

Luisteren naar mijn lijf

Zolang als ik me al kan herinneren beschouw ik mezelf als een brein waar ik helaas de rest van het lijf ook voor nodig heb. Ik was nooit op goede voet met dit omhulsel. Ik negeerde het en weigerde er naar te luisteren. Om alle moeilijke ervaringen weg te houden die ik gedurende mijn jeugd moet hebben gehad, had ik diverse strategieën. Ik werkte erg hard, gebruikte psychofarmaca, alcohol, drugs en verwondde mezelf. Af en toe werd ik psychotisch. Het voelde alsof dat me overkwam. Maar wellicht was het ook veilig om te vluchten in de waanzin met alle toeters en bellen die bij een psychiatrische opname komen kijken. In ieder geval was zo'n 'episode' beter te doen dan mijn levensloop onder ogen te zien. Zo kon ik mijn 'schijn van normaliteit' ophouden, een normaliteit waarin ik een stoornis had en er geen context was waarin die stoornis zich kon ontwikkelen. De psychiatrie liet zich gemakkelijk gebruiken voor mijn doeleinden.

In één van de afgelopen jaren gaf mijn lichaam het op. Ik kreeg de ziekte van Pfeiffer en moest stoppen met mijn werk en activiteiten vanwege een invaliderende uitputting. Mijn draak tikte me wederom op mijn schouder en dit keer moest ik hem wel in de ogen zien. Gelukkig weet ik mij omringd met enkele dappere drakenvechters. Langzaam maar zeker wordt het minder belangrijk om aan de schijn van normaliteit vast te houden en maken we ruimte voor mijn beschadigde delen. Ik leer mijn innerlijke wereld te delen, deze te verbinden met de wereld om mij heen. Ik leer hoe ik naar mijn lichaam moet luisteren. Misselijkheid is een boodschap, opwinding een reactie en uitputting vraagt om rust. Ik leer te registreren wanneer mijn zintuigen overprikkelt raken en mijn lichaam zich klaar maakt voor 'vechten'. Ik verken wat me veiligheid biedt. Ik leer anderen te vertrouwen ook al is mijn kwetsbaarheid zichtbaar. Ik leer de stemmen in mijn hoofd te verdragen. Als ze kwaad zijn, moet ik gas terugnemen en extra hulp vragen, misschien ook om ondersteunende plek om even te verblijven. Ik verdraag het nog niet om naar de stemmen te luisteren. Ze zijn er en ik probeer niet meer hun slaaf te zijn. Daarom probeer ik van muziek te genieten. Ik ontdek van wat voor soort muziek ik hou. Ik probeer mezelf te troosten in plaats van pijn te doen, hoewel dat erg moeilijk voor me is. Troost is pijnlijker en maakt verdrietiger dan zelfverwonding. Alsof het de steen in mijn buik doet barsten en dat is zeer pijnlijk.

De steen in mijn buik lijkt de bron te zijn van de stem van het kleine kind. Hoewel ik bang ben voor haar razernij, verdriet, schaamte en angst ben ik ook nieuwsgierig naar haar. Hoe zou ze zijn? Ik kijk naar andere meisjes en probeer hun kleuren, geurtjes, jurken en make-up. Ik kreeg een beer en een kleine roze pop. Soms hou ik van zingen, van plaatjesboeken met dieren erin of van de bloemen in de

tuin. Door de schade en alle littekens heen wordt een persoontje zichtbaar dat ik misschien wel leuk zou kunnen vinden. Het is een begin, maar ik neem aan dat ik nog een lange weg te gaan heb voordat ik haar en het lijfje kan omhelzen.

Mijn lichaam en ik: conceptuele consequenties

In dit hoofdstuk hebben we getracht de relatie tussen trauma, dissociatie en psychose vanuit een ervaringsdeskundig perspectief te illustreren. In de psychiatrische praktijk lijken psychose en dissociatie elkaar uit te sluiten. In onze opvatting zijn ze verschillend, maar niet gescheiden. Trauma kan beide verbinden. Zowel dissociatie als psychose kunnen persoonlijke reacties zijn op overweldigende levensomstandigheden. Dissociatie, ooit, in de kindertijd, een overlevingsstrategie, wordt later de aanloop of zelfs de oorzaak van een psychose. Om dit te illustreren startten we met het beschrijven van psychotische ervaringen, die gemakkelijk kunnen worden gezien als symptomen van 'schizofrenie' als je ze isoleert als hooguit symptomen. Onze volgende stap was deze ervaringen terug te plaatsen in de context waarin ze ontstonden, ze daarmee betekenisvol makend. Deze stap onthult hoe schijnbaar abnormaal gedrag logisch wordt wanneer het eenmaal in de context van haar oorsprong wordt geplaatst.

Hoe dichtbij kun je komen? Persoonlijke motieven van een professional

Als medisch student maakte ik voor het eerst kennis met de wereld van psychose en dissociatie. Dacht ik... Een studievriend vertelde me dat hij was gediagnosticeerd met 'schizophrenia simplex'. Ik vond de toevoeging 'simplex' een vernedering voor zijn hyperintelligentie. We begonnen samen aan de colleges psychiatrie, en waren zeer kritisch over wat we voorgeschoteld kregen op de universiteit. We vonden allebei dat het persoonlijk verhaal van de patiënt volledig verdwijnt achter de diagnose. Hij leerde me hoe moeilijk het is om een bondgenoot te zijn van een worstelend persoon. Toen hij zichzelf doodde om een eind te maken aan zijn lijden, moest ik uitzoeken hoe om te gaan met de wanhoop en de machteloosheid die ik voelde – nog klein tegenover hetgeen hij moet hebben gevoeld.

Me terugtrekken achter professionele distantie kende ik nog niet.

Mijn broer vertelde me, toen hij was opgenomen op een psychiatrische afdeling, over zijn ontdekking van 'de bron van alles'. Hij verbond mythische verhalen aan natuurkundige vergelijkingen. Tegelijkertijd interpreteerde hij zeer specifieke feiten uit onze gezamenlijke kindertijd. Hij betoonde een scherp inzicht in het dynamisch spel in onze familie dat hij blijkbaar in normale doen niet kon delen. Hij had de waanzin nodig als boodschapper.

De waanzin als boodschapper wordt tegenwoordig in de Open Dialogue Methode als paradigma gebruikt (Seikkula, 2008).

Een vriendin vertelde me ooit over het misbruik dat ze als kind onderging. Ze deed dat 'onthecht' – ze wilde me duidelijk niet schokken. Ze kon soms zomaar ineens veranderen van een warm, vriendelijk en creatief persoon in een agressief krenge, waarmee fatsoenlijk overleg niet mogelijk bleek. Haar kindervaringen maakten haar gedrag begrijpelijk. Jaren later werd ze geclassificeerd als paranoïde schizofreen en het misbruik werd over het hoofd gezien. Haar gedrag bleef opnieuw onbegrijpelijk voor de buitenwereld.

Bij deze vriendin werd de uitdagende vraag 'waarom zo reageren?' niet gesteld.

Een paar jaar geleden vroeg Ron Coleman, een bekende, internationaal opererende ervaringsdeskundige, mij om 'mijn eigen verhaal' te vertellen in een workshop. Ik ontdekte dat ik als kind ook iets als een psychose had ervaren. Mijn verborgen wereld was mijn *persoonlijke* realiteit. Zoals een groep Griekse filosofen, de solipsisten, beargumenteerden dat iedereen zijn eigen realiteit

creëert, was mijn wereld door God voor mij gemaakt. Ik creëerde actief een wereld die door mij werd beheerst. Wat in mijn gezichtsveld was, dat bestond; wat ik niet kon zien, achter mij, dat was er niet. De realiteit, die maakte ik zelf. Deze private wereld creëren hielp mij om met bepaalde onzekerheden om te gaan, met de moeilijk te begrijpen buitenwereld, mijn moeilijk te begrijpen gevoelens, fundamentele existentiële vragen, met mijn angst voor de dood, voor het 'niets'.

Mijn verborgen wereld bestaat niet meer. Op enig moment had ik 'm niet meer nodig.

Als een eigen innerlijke wereld de gezamenlijke realiteit doorkruist, noemen we dat psychose. Het mechanisme om een eigen innerlijke wereld af te splitsen van de realiteit, noemen we dissociatie. Het zijn pogingen om de externe wereld te behappen, omdat die angst ontlokt. Het is een poging om die wereld behapbaar te maken. We hebben allemaal persoonlijke werelden. Persoonlijke werelden dragen bij aan ons functioneren in een gezamenlijke wereld.

Het (h)erkennen van mijn eigen dissociatieve en psychotische mechanismen en de erkenning van de persoonlijke wereld van mijn vrienden en van mijn broer hebben me beïnvloed als professional. Deze ervaringen waren de basis voor mijn behoefte om te begrijpen waarom sommige volwassenen niet ophouden in hun eigen wereld te bestaan. Ik was geïntrigeerd door hun verhalen en hun soms heftig creatieve momenten om met hun lijden om te gaan. Ik was geïntrigeerd door hun wanhoop en onmacht, maar ook door hun vasthoudendheid.

De boodschap van waanzin

In de algemene bevolking is stemmen horen een veel voorkomende reactie op emotioneel overweldigende omstandigheden. Romme en Escher (2000) ontwikkelden een systematische benadering om de persoonlijke betekenis van de ervaring van stemmen horen te reconstrueren. In traumatische omstandigheden kunnen stemmen ontstaan als het individu niet in staat is om te gaan met de overweldigende emoties die door die omstandigheden worden ontlokt. De geest dissocieert de emotionele inhoud van wat er gebeurde; stemmen bevatten deze inhoud op een associatieve en metaforische manier. Vaak worden de stemmen ervaren als aanvallers op de persoon zelf. Soms voorzien de stemmen in steun en positieve commentaren. Stemmen dienen zich aan om te kunnen omgaan met te moeilijke persoonlijke situaties. Maar in onze Westerse gezondheidszorg raakt de oorspronkelijke inhoud verloren, niet in het minst door toedoen van pseudo-wetenschappelijke labels als schizofrenie.

De systematische benadering van Romme en Escher is een verkennend onderzoek om te identificeren welke mensen of emoties de stemmen representeren en welke persoonlijke problemen en levenservaringen de stemmen hebben veroorzaakt en/of in stand houden. Het onderzoek omvat een grondige bevraging over de identiteit, karakteristieken en inhoud van de stemmen, wat hen uitlokt en onder welke omstandigheden de stemmen ontstonden en zich konden ontwikkelen. Het omvat ook een verkenning van de ontwikkelingsgeschiedenis en de sociale levensloop van de stemmenhoorder vóór het moment dat de stemmen ontstonden. Deze inventarisatie kan een idee geven van de kwetsbaarheid voor stress. De stemmenhoorder kan zo een persoonlijke betekenisgeving ontwikkelen over zijn stemmen en van wat ze in feite proberen te zeggen.

De stemmen kunnen worden getransformeerd tot boodschappers of zelfs bondgenoten. Dit is een proces van zuivere empowerment. Nu kan een plan worden ontwikkeld van hoe om te gaan met kwetsbaarheden en problemen en hoe verder te gaan met pijnlijke ervaringen die nog steeds de persoonlijke ontwikkeling beïnvloeden (Longden et al, 2012).

De verhalen die Wilma schreef over haar ervaringen tonen aan dat een vergelijkbare benadering mogelijk en productief is bij andere zogenaamde psychotische ervaringen. Het kan zeer effectief zijn om de inhoud van wanen, paranoia, persoonlijke emotionele en gedragsmatige reacties en hallucinaties te ontleden naar hun oorspronkelijke betekenissen. Dergelijke ervaringen kunnen als boodschappers worden geïnterpreteerd die wijzen op niet doorleefde levenservaringen. Actuele

beangstigende ervaringen kunnen worden ontleed als vroegere traumatische omstandigheden die op een misvormde metaforische manier worden herbeleefd.

Psychose is een manier van omgaan met een vreselijke vroegere (of actuele) realiteit. Dissociatie kan de basis voor deze omgangsvorm zijn. Afschuwwekkende ervaringen worden begrijpelijk als de werkelijke levensgeschiedenis wordt erkend. Dit op zichzelf kan een angstreducerend en empowerend effect hebben, hoewel de weg om met deze pijnlijke waarheid en de emoties die er bij horen om te leren gaan, op zichzelf een immense en langdurende opgave vormen. Deze weg is te moeilijk om *alleen* te bewandelen. De emotionele en sociale isolatie en ontkenning die menige psychiatrische patiënt wordt opgedrongen, wordt versterkt door de knip in de verbinding tussen de patiëntrol en de persoonlijke geschiedenis. Het hervinden van de persoonlijke geschiedenis, je verhaal, opent een blik op de weg van herstel, een weg die medereizigers vraagt. Sommige van die reizigers moeten ervaring hebben, goede kaarten, een kompas en een GPS. Als hulpverlener heb ik geleerd dichterbij te gaan staan, ernaast te lopen. Niet de reis van de ander te maken, maar af en toe meelopen. Elkaar niet te sparen, maar oprecht en gelijkwaardig op te treden.

Helen en hulp: implicaties voor de praktijk

We hebben een begin van een persoonlijke ontdekkingsreis beschreven. Helen wordt mogelijk als de inhoud van wat wordt beschouwd als 'psychotische symptomen' serieus wordt genomen en wordt verbonden met pijnlijke waarheden uit het verleden. Dissociatie is een belangrijk mechanisme om te overleven en ondraaglijke en overweldigende emoties te isoleren. Het is een belangrijk coping mechanisme bij vroegkinderlijke traumatische ervaringen. Datzelfde mechanisme kan echter ook de basis vormen voor de ontwikkeling van psychotische symptomen. Deze symptomen verhullen betekenisvolle relationele aspecten uit wrede omstandigheden. Ze kunnen worden terugvertaald naar wat er werkelijk plaats vond in het verleden. Tot nu toe echter is dit in de psychiatrie nog geen gangbare praktijk. Afhankelijk van de comorbiditeit hebben mensen met een dissociatieve aandoening kans op een of andere vorm van therapie. Mensen die psychotisch 'binnenkomen' wordt echter de kans ontzegd op verkenning van de impact van een pijnlijk verleden. We zijn er van overtuigd dat deze praktijk moet veranderen en dat zo iets ook mogelijk is.

Referenties

Boevink W, Kroon H, Vugt M van, Delespaul Ph, Os J van. (in voorbereiding) A Recovery Program of/for Persons with Severe Mental Illness: a Dutch multi-center cluster randomized trial and a conventional randomized controlled trial.

Corstens, D., Escher, A. en Romme, M. (2009) Accepteren en betekenis geven aan stemmen. De Maastrichtse benadering. *De Psycholoog*, 44, 433-440.

Longden, E. Corstens. D. Escher S. Romme M. (2012) Hearing voices in biographical context: A framework to give meaning to voice hearing experiences. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*. 4(3): 224-234

Moskowitz, A., & Corstens, D. (2007). Auditory Hallucinations: Psychotic Symptom or Dissociative experience? *Journal of Psychological Trauma*, 6, 35-63.

Pols, J (2012) Uit: persoonlijke briefwisseling.

Romme, M. A. J. & Escher A. D. M. A. C. . (2000). Making Sense of Voices: A guide for professionals working with voice hearers. London: Mind.

Romme, M.A.J., Escher A., Dillon J., Corstens D. & Morris M. (Ed.) (2009) Living with voices. 50 stories of recovery. PCCS Books, Ross-on Wye.

Seikkula, J (2008) Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy.
Journal of Family Therapy 30: 478-491

Over de auteurs

Wilma Boevink is verbonden aan het Trimbos-instituut in Utrecht als senior wetenschappelijk medewerker en was lector 'Herstel' aan de Hanze Hogeschool in Groningen van september 2008 tot februari 2013. Ze richtte het HEE-team op.

Dirk Corstens werkt als sociaal-psychiater en psychotherapeut, eerste geneeskundige en opleider voor de RIAGG Maastricht. Sinds 2012 is hij praktijkleider van het RIAGG in Vaals. Hij is voorzitter van Intervoice, een internationale emancipatoire organisatie voor stemmenhoorders.