

PTSS / CPTSS uitspraken



Auteur: Ambrosius Duuk

PTSS / CPTSS uitspraken

Scherp, wrang, herkenbaar en geschreven vanuit het diepe besef dat je soms moet lachen om niet gillend gek te worden.

En voor jou, lieve lotgenoot; want jij kent de prijs van stilte beter dan wie dan ook.

Onderstaande uitspraken heb ik het afgelopen jaar verzameld uit de vele gesprekken die ik heb gehad met lotgenoten.

Let op: De uitspraken kunnen confronterend zijn, wrang en scherp zijn. Maar allemaal herkenbaar. Sommige zijn om te lachen, puur ook omdat je pijn kunt voelen die erachter zit. Het klinkt zo tegenstrijdig. Echter, als je zelf ptss of cptss hebt dan begrijp je het.

“Mijn zenuwstelsel is een oorlogsveteraan zonder pensioen”

“Mijn trauma is zó complex, ik kreeg laatst een boze e-mail van Freud.”

“Ik heb PTSS. Niet de leuke soort waarbij je held wordt in een actiefilm.”

Therapeut: “Hoe voel je je vandaag?”

Ik: “Zoals altijd: alsof mijn hersenen een escape room zijn die niemand ooit oplost.”

“Ik heb CPTSS. Dat is net PTSS, maar met seizoensfinales, terugkerende gastrollen én een duistere verhaallijn die al sinds seizoen 1 niet klopt.”

Mijn innerlijke kind?

Die zit met een helm op onder een dekbed te gillen dat ik het licht uit moet doen.

Ik wilde mijn trauma "loslaten"...

...maar het zei dat ik toch z'n veilige hechtingsfiguur was.

Waarom CPTSS behandelen als een stoornis?

Het is gewoon mijn brein dat op permanente survival mode staat.

Kijk maar: fight, flight, freeze... en mijn persoonlijke favoriet — fancy dissociate.

"Je bent niet je trauma."

Oké, maar vertel dat maar eens aan mijn dagindeling, relaties, zenuwstelsel, spijsvertering en keuze in muziek.

Mensen zonder trauma: “Het verleden is het verleden.”

Ik: “Niet volgens mijn zenuwstelsel, Linda.”

“Ik hou van je.”

Mijn zenuwstelsel: “Rode vlag. Set fire to the village. Run.”

PTSS / CPTSS uitspraken

Therapeut: "Wat voel je op dit moment?"

Ik: "Onveilig. Zoals altijd. Volgende vraag?"

Ik heb een slaapritueel:

1. Liggen.
2. Denken aan alles wat ooit misging.
3. Dissociëren naar 1997.
4. Uiteindelijk in slaap vallen met kaken strak als een bankschroef.

"Je ouders deden hun best."

Ja. En de Titanic dreef ook even.

Sommigen hebben een innerlijke godin.

Ik heb een innerlijk misbruikt kind.

Mijn brein zit zó vast in trauma dat m'n Fitbit denkt dat ik dagelijks een marathon ren: op de bank.

Soms loop ik een hele dag rond zonder aanwezig te zijn.

Da's pas multitasken.

Wat anderen "paniek om niets" noemen, noem ik: een dinsdag.

Ik herinner me niets van vorige week, maar wel precies hoe iemand in 2004 ongevraagd zijn penis in mij duwde.

Ik verzamel labels alsof het Pokémonkaarten zijn.

"Gotta catch 'em all... dissociatieve subtype!"

Ik ben niet overgevoelig.

Ik ben gewoon chronisch voorbereid op verraad.

"Ben je bang voor de toekomst?"

Nee, ik ben druk bezig met overleven in het verleden.

Mijn liefdesleven lijkt op mijn trauma's:

vaak herhalend, zelden gezond, en altijd met een knoop in m'n maag.

Zelfzorg is belangrijk.

Daarom dissocieer ik professioneel. Op mijn CV staat:

"ervaren in onthechting, realiteitsvlucht en emotionele freeze-modus."

Trauma heeft me geleerd dat "veilig voelen" verdacht is.

Rust? Valstrik.

Aandacht? Manipulatie.

Knuffel? Doodsvonnis.

PTSS / CPTSS uitspraken

Mensen zeggen: "Je bent sterk."

Nee, ik ben gewoon te moe om nog om te vallen.

Therapie voelt soms als je ziel onder een microscoop leggen
en dan iemand laten vragen:

"En wat bedoelde je met die blik van acht jaar geleden?"

Soms denk ik: ik ben niet bang voor mensen.

Dan zie ik een appje zonder context en voel m'n ziel uit m'n lichaam glijden.

Ze zeggen: "Je moet jezelf liefhebben."

Ik: "Oké, maar eerst even vechten met tien interne saboteurs, een kritische ouderstem en een overactieve amygdala."

Mijn trauma's zijn zo diep ingebed dat als ik ooit écht tot rust kom, ik waarschijnlijk psychotisch word van het verschil.

Ik heb geen trust issues.

Ik heb forensisch wantrouwen met certificaat.

Lichamelijke klachten?

Ach ja. M'n zenuwstelsel houdt ervan om flashbacks uit te zenden in surround sound via m'n organen.

"Je moet je innerlijke kind omarmen."

Oké. Maar die schopt, gilt en vertrouwt niemand.

Veel succes met die knuffel.

Ik ben geen ochtendmens.

Ik ben een CPTSS-mens met slapeloosheid, overprikkeling en een brein dat om 04:00 vraagt of ik in 1979 iets verkeerd zei.

Mensen: "Je overdenkt alles."

Ik: "Klopt. In vijf tijdlijnen tegelijk, met soundtrack."

Mijn geheugen is selectief.

Ik vergeet verjaardagen, maar onthoud exact hoe m'n ademhaling klonk toen ik voor het eerst dissocieerde in groep 6.

Soms lach ik in therapie.

Niet omdat iets grappig is, maar omdat m'n zenuwstelsel niet weet of het moet vechten, vluchten of gewoon hysterisch gieren.

"Hoe gaat het?"

Goed. Als je 'goed' definieert als: ik functioneer met gebarsten software en een zenuwstelsel in oorlogsmode.

PTSS / CPTSS uitspraken

Mijn lijf is een museum van oude veldslagen.
En ik ben de gids die elke rondleiding opnieuw moet overleven.

CPTSS: het is als een alarmsysteem zonder uitknop.
Er is geen brand, maar het loeit. Altijd.

Therapie leert me gevoelens herkennen.
Blijkbaar heet dat paniek en dat wantrouwen.
Die andere was gewoon 'woensdag'.

M'n zenuwstelsel is zo hyperalert dat zelfs m'n schaduw soms schrikt van mij.

Sommige mensen dissociëren subtiel.
Ik trek mentaal het stekkerblok eruit en zwaai vanuit het vacuüm.

Liefde voelt als thuiskomen.
Mijn CPTSS: "Mijnenveld op de oprit. Succes."

Mijn innerlijke rust ligt al jaren in coma.
Bezoeken op afspraak. Niet aanraken.

Zelfbeeld: een diashow samengesteld door m'n trauma's.
En de afstandsbediening ligt bij m'n triggers.

Ik ben niet gesloten.
Er is gewoon een doolhof, een valkuil, zes muren en een valdeur met een bordje
'vertrouwen'.

Sommige mensen slapen om te rusten.
Ik slaap om te ontsnappen aan m'n wakkere nachtmerries.

"Je mag je emoties uiten."
Oké. Maar ik raad een veiligheidsbril aan.

CPTSS is als een spookhuis dat ik elke dag opnieuw moet schoonmaken.
En de spoken hebben sleutels.

Grenzen?
Ja, die stel ik. Na het conflict. In gedachten. Terwijl ik tril.

Mensen zeggen: "Laat het verleden los."
Alsof ik het vasthoud. Het houdt mij vast. Bij m'n strot.

Mijn copingmechanismen zijn als brandblussers.
Allemaal leeg. Maar ik blijf ermee zwaaien.

PTSS / CPTSS uitspraken

Soms huil ik zonder reden.

Of ja: de reden was mijn misbruik in 2023, maar dat zag je niet aankomen bij de kassa van de Lidl.

Elke flashback is een illegale tijdreis zonder veiligheidsgordel.

Ik functioneer prima. Zolang je 'prima' definieert als: dissociërend, angstzweet, chronisch paraat en glimlachend in teams-meetings.

Soms voel ik me beter.

Dan raak ik in paniek omdat ik denk dat het nep is.

CPTSS is de kunst van blijven ademen terwijl je brein voortdurend brandmeldingen afgaat.

Therapie: waar ik betaal om mezelf te vertellen dat ik besta.

En dan twijfel of dat ook niet mijn schuld is.

Ik ben overleefd in plaats van opgegroeid.

Daarom kraakt alles als iemand zacht praat.

Mijn CPTSS is zo diepgeworteld,

dat als ik ooit echt geluk voel,

ik eerst check of ik dood ben

want vrede voelt onveilig als je getraind bent op oorlog.

Je bent niet alleen in de duisternis,
er zijn anderen met nachtzicht.