

Eenrichtingsverkeer in communicatie



Auteur: Ambrosius Duuk

Eenrichtingsverkeer in communicatie

Vriendschap zonder wederkerigheid is geen vriendschap. Het is gebruik. En iemand met CPTSS voelt dat duizend keer heftiger. We voelen alles. Wat je zegt. Wat je niet zegt. Waar je niet luistert. En op een dag, als je denkt dat we weer gaan knikken, komen we omhoog als een mes dat lang genoeg geslepen is. Dan ben jij je 'maatje' kwijt. En wij? Wij zijn eindelijk vrij.

Ik was jouw prullenbak

Je zei "bro", zoals je altijd deed.

Alsof dat een vrijkaart was voor alles wat je er daarna uitflikkerde.

Alsof één woord alles kon rechtvaardigen: je zelfmedelijden, je drama, je gebroken relaties, je agressie. Je kwam binnen als een bulldozer. Niet één keer. Elke keer. En ik?

Ik liet het toe. Want ja, jij had ook shit meegemaakt. En ja, vroeger hielpen we elkaar.

Tenminste... dat dacht ik. Maar op een dag begon ik te tellen. Hoe vaak je vroeg hoe het met mij ging. Hoe vaak je bleef hangen in mijn blik als ik even afwezig werd. Dissocieerde. Weggleed omdat je stem te hard binnenkwam. Hoe vaak jij merkte dat ik na ons gesprek een week lag te trillen, dagenlang overstuur, flashbacks, nachtmerries.

Antwoord: nul.

Je kwam, spuugde alles eruit, liep weer weg. Je gebruikte mijn woonkamer als therapieruimte.

Mijn hart als klankkast. Mijn hoofd als prullenbak. Ik slikte het.

Want mensen zoals ik, mensen met CPTSS, zijn getraind in slikken. We zijn meesters in overleven. In ons inhouden. In beschikbaar zijn, zelfs als we innerlijk in brand staan. Maar op een dag was het op. Je zat daar. Klagen over de zoveelste vrouw die je 'niet begreep'.

Je ogen vochtig. En jij dacht dat ik zoals altijd zou knikken. Meeleven. Begrip tonen.

Maar ik keek je aan. Lang. Hard. En ik zei:

"Jij noemt mij je vriend. Maar jij weet niet eens wat dat woord betekent. Jij komt hier niet voor mij. Jij komt hier voor jezelf. Je gooit je troep over me heen en noemt het verbinding. Maar ik ga eraan kapot. Aan jou."

Je lachte. Maar het was die ongemakkelijke lach. De lach van iemand die zich betrapt voelt.

Eenrichtingsverkeer in communicatie

“Doe normaal man,” zei je. “Je weet toch hoe het zit met mij. Jij begrijpt dat tenminste.”

En ik stond op. “Nee,” zei ik. “Ik begrijp jou niet meer. Ik begrijp vooral waarom ik kapot ben. Omdat ik mensen zoals jij binnenlaat. Mensen die nemen, nemen, nemen... en nooit terugkijken of ik nog adem.” Je liep weg. Geen sorry. Geen reflectie. Alleen een gekrenkt ego dat vond dat ik 'veranderd' was. En weet je wat het ironische is?

Ik ben veranderd. Ik kies mezelf. Eindelijk.

Eenrichtingsverkeer zonder Verbinding > Wanneer geven geen contact meer is

Je kent ze misschien wel. Mensen die je bellen zodra hun wereld in brand staat. Die lange berichten sturen als ze ergens in vastlopen. Die telkens weer hun pijn of frustratie op tafel gooien alsof jij een emotionele vuilnisbak bent. En jij? Jij luistert. Jij leeft mee. Jij probeert iets te zeggen, iets bij te dragen, iets terug te geven. Maar het komt niet aan. Er wordt niet op gereageerd. Of nog erger: er wordt overheen gepraat.

En langzaam begin je te voelen: *ik zit gevangen in een contact dat geen verbinding is. Dit is eenrichtingsverkeer.*

Wat is eenrichtingsverkeer in contact?

In gezonde relaties is er sprake van **wederkerigheid**: geven en ontvangen wisselen elkaar af. Soms heeft de één meer nodig dan de ander, en dat is oké. Maar als het geven structureel is geworden, als jouw rol alleen nog bestaat uit luisteren, dragen, oplossen of troosten, dan is er geen balans meer.

Dit noemen we **relationeel eenrichtingsverkeer**:

- De ander spreekt, maar luistert niet.
- De ander leunt, maar steunt niet.
- De ander gooit, maar vangt niets op.

Het lijkt op contact, maar het **mist verbinding**. Want verbinding veronderstelt dat er *tweerichtingsverkeer* is, dat wat jij zegt, ook werkelijk binnenkomt.

Eenrichtingsverkeer in communicatie

Waarom is dit extra schadelijk voor mensen met CPTSS?

Mensen met Complexe Posttraumatische Stressstoornis (CPTSS) hebben vaak een voorgeschiedenis van relaties waarin ze zichzelf moesten wegcijferen. Denk aan een jeugd met emotioneel onbeschikbare ouders, onveilige hechting, verwaarlozing, mishandeling of misbruik. Hun zenuwstelsel staat vaak in een chronische staat van waakzaamheid: hypergevoelig voor afwijzing, afstemming, subtiele signalen van disconnectie.

In een contact dat niet wederkerig is, vindt hertraumatisering plaats:

- Ze worden opnieuw genegeerd, ondanks hun aanwezigheid.
- Hun behoefte om ook gezien en gehoord te worden, wordt genegeerd of belachelijk gemaakt.
- Ze krijgen opnieuw de boodschap: *“Jij bent er alleen om mij te dragen. Jij doet er niet toe.”*

De neurobiologie achter het probleem

Het menselijke zenuwstelsel is afgestemd op sociale interactie. In wederkerig contact komt het **ventrale vagale systeem** (het 'sociale' deel van het zenuwstelsel) tot rust: we voelen ons veilig, verbonden en aanwezig.

Maar in eenrichtingsverkeer zonder afstemming gebeurt het tegenovergestelde:

- De ander blijft ‘zenden’ → ons systeem raakt overprikkeld.
- Er is geen responsie → ons systeem voelt zich onveilig.
- Geen ruimte voor onze ervaring → ons systeem dissocieert of bevriest.

Voor iemand met CPTSS, wiens zenuwstelsel toch al snel overbelast raakt, kan dit catastrofale gevolgen hebben. Ze kunnen na zo'n ‘gesprek’ dagen van slag zijn: uitgeput, dissociatief, emotioneel overspoeld.

Eenrichtingsverkeer in communicatie

Waarom blijven we dan toch in zulke relaties hangen?

Er zijn veel redenen waarom mensen, zeker met CPTSS, blijven geven in een relatie zonder wederkerigheid:

- **Vroeg aangeleerde patronen:** je bent gewend je eigen behoeften opzij te zetten.
- **Angst voor verlating:** als ik stop met geven, raak ik hem/haar kwijt.
- **Loyaliteit:** je wilt er zijn voor de ander, zeker als die het moeilijk heeft.
- **Verstoorde zelfwaarde:** je denkt dat jouw waarde ligt in wat je geeft.

Maar er is een grens. En die grens heet: *ik verdwijnt in deze relatie.*

Wanneer wordt het ongezond?

Eenrichtingsverkeer wordt ongezond als:

- Jij structureel uitgeput raakt na contact.
- Jouw signalen niet worden opgepikt of genegeerd.
- Je dissocieert of herbeleeft oude pijn na het contact.
- Je je gebruikt voelt, in plaats van gezien.

In die gevallen is het geen contact meer, het is **gebruik met een vriendelijk gezicht.**

Wat kun je doen?

1. **Erken wat je voelt.**
Je bent niet 'zwak' of 'te gevoelig'. Wat jij voelt is reëel.
2. **Stel grenzen.**
Benoem het patroon. Bijvoorbeeld:
"Ik merk dat ik veel voor je opvang, maar dat er weinig ruimte is voor mijn ervaring."
3. **Kijk naar de reactie.**
Iemand die je respecteert, zal luisteren. Iemand die je gebruikt, wordt boos, verdedigend of verdwijnt.
4. **Kies voor jezelf.**
Je mag relaties verbreken die je schade doen, ook al 'bedoelt de ander het goed'.

Eenrichtingsverkeer in communicatie

5. Zoek gelijkwaardige verbindingen.

Waar je mag geven én ontvangen. Zeggen én gehoord worden.

Aanwezig zijn zonder uitgehold te worden.

Verbinding is geen verplichting.

Vriendschap is geen vuilnisbak.

Luisteren is geen slavernij.

Je mag breken met mensen die niet luisteren naar je *nee*, zelfs als ze beweren dat jullie 'bro's' zijn of 'beste vriendinnen voor altijd'.

Soms is zelfzorg:

de deur dichtdoen voor wie alleen komt storten,
maar nooit blijft om samen op te ruimen.

