

Acht figuren

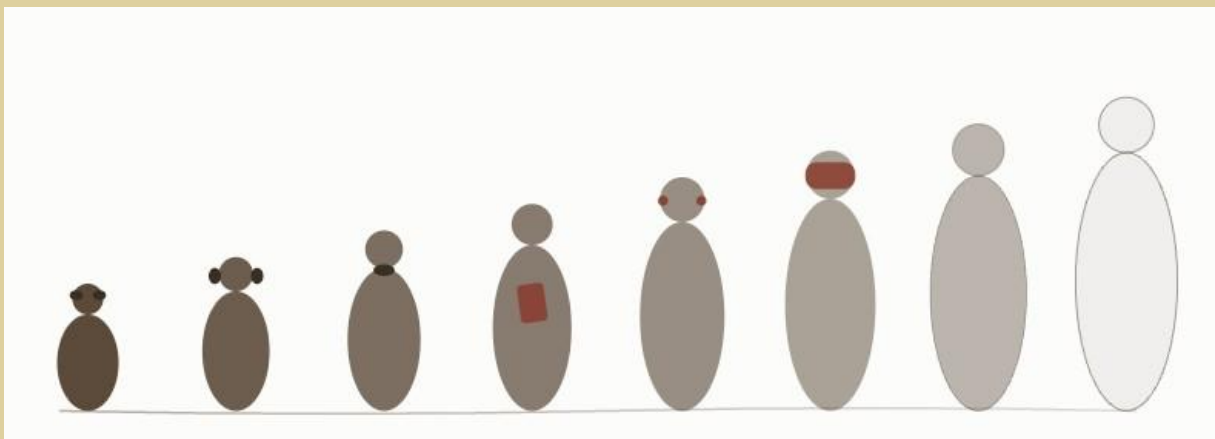


Traumamaatje
trauma / ptss / cpts

Auteur: Ambrosius Duuk

Acht figuren

Een beeld van dissociatie bij complex trauma



Acht figuren

Inleiding

Complex trauma begint bijna altijd in de kindertijd.

Niet in één enkel moment, maar in een lange reeks van situaties waarin het niet veilig was om te voelen, te zien, te horen of te spreken. Om te overleven leert het kind zichzelf stukje bij beetje af te sluiten.

Misschien herken je dat gevoel al voordat je één figuur in dit boekje hebt gezien. Het gevoel van ergens middenin je eigen leven te staan en toch niet helemaal aanwezig te zijn. Van functioneren zonder echt te voelen. Van jezelf soms van een afstandje gade te slaan, alsof je toekijkt in plaats van meemaakt. Als dat zo is, dan is dit boekje voor jou geschreven.

Wat ooit een noodzakelijke bescherming was, groeit mee. Het lichaam wordt ouder, de jaren schrijden voort, maar een deel van de persoon blijft achter of trekt zich steeds verder naar binnen terug.

De acht figuren in dit boekje laten precies dat proces zien: een kind dat langzaam volwassen wordt, terwijl het tegelijkertijd steeds stiller, afweziger en leger raakt.

Ze zitten naast elkaar op één dunne lijn. Ze raken elkaar niet. Er is geen blikcontact. De lijn waarop ze rusten is smal en kwetsbaar, alsof het hele bestaan op een fragiele basis staat.

Terwijl je de figuren een voor een doorloopt, vraag ik je iets te proberen. Lees niet alleen wat er staat. Voel waar in je lichaam iets meebeweegt. Een figuur die je meteen herkent, een scène die iets in je activeert, een zin die net iets te precies klopt. Dat zijn geen toevalligheden. Dat is je lichaam dat zegt: hier ben ik ooit geweest.

Dit is geen verhaal over zwakte.

Dit is een verhaal over hoe ver een mens bereid is te gaan om te blijven bestaan.

En over de stille vraag die onder alles blijft liggen: waar ben ik gebleven?

Acht figuren

1. Het kleine kind dat niets wil zien

Het begint hier.

Een klein kind doet de handen voor de ogen. De handen zijn nog groot in verhouding tot het gezicht. Dit is geen speelse houding. Het is pure overleving. Wat er gebeurt is te groot, te beangstigend of te verwarrend. Kijken zou betekenen dat het echt is. En dat is ondraaglijk.

Dus leert het kind: als ik het niet zie, hoef ik er niets mee.

Misschien herken je dit gevoel, ook al ben je allang geen kind meer. Die reflex om je ogen dicht te knijpen als er iets nadert wat te veel is. Even niet kijken naar het scherm met het slechte nieuws. Even niet kijken naar wat er op tafel ligt te wachten. Het is dezelfde beweging, alleen subtieler geworden.

In het lichaam voelt dit als een lichte druk achter de ogen, een vernauwing, alsof de wereld letterlijk kleiner wordt gemaakt. De ademhaling stopt even, wordt hoog en oppervlakkig. De schouders trekken iets naar voren, als een onbewuste poging om het lichaam kleiner te maken dan het al is.

Denk aan een kind aan de eettafel. Er wordt geschreeuwd, of juist niet meer gesproken, dat kan net zo hard aankomen. Het kind kijkt naar het bord, naar de vork, naar een vlek op het tafelkleed. Alles behalve naar de gezichten om zich heen. Dat is geen onoplettendheid. Dat is een overlevingsstrategie die op dat moment feilloos werkt.

Deze eerste afsluiting houdt het zenuwstelsel net binnen de grenzen van wat nog te verdragen is. Het is een geniale, instinctieve strategie.

Maar wat niet gezien mag worden, verdwijnt niet.

Het zakt naar een diepere laag, naar een plek waar het later alsnog om aandacht zal vragen. De eerste breuk met de realiteit is gezet.

En het stopt niet bij de ogen. Wat begint als een kind dat wegstijgt van een tafel, wordt langzaam een manier van leven. De volgende stap ligt niet ver weg.

Acht figuren

2. Het kind dat niets meer wil horen

Een beetje ouder nu.

De handen gaan voor de oren. Stemmen, ruzies, verwijten, beloftes die steeds weer worden gebroken, of juist de oorverdovende stilte, alles wordt te veel.

Geluid is relatie. Stemmen betekenen de ander. Door de oren af te sluiten, wordt de ander buitengesloten. Het kind beschermt zich tegen zowel harde woorden als tegen het uitblijven van zachte woorden.

Luisteren zou betekenen voelen. En voelen is gevaarlijk.

Herken je het? Die neiging om weg te zakken zodra een gesprek een bepaalde toon krijgt. Of het geluid van je eigen naam, geroepen op een bepaalde manier, dat meteen iets in je dichtklapt nog voor je begrijpt waarom. Het is niet dat je niet wilt luisteren. Het is dat luisteren ooit iets kostte wat je niet meer kon betalen.

In het lichaam is dit een doffe druk in de oren, soms letterlijk een gevoel van watten of onderwater zijn. De kaak spant zich aan, alsof het lichaam zich voorbereidt op een klap die met woorden komt in plaats van met een vuist. De nek wordt stijf, het hoofd trekt licht weg van de geluidsbron.

Denk aan een kind op de gang, boven aan de trap, dat luistert naar stemmen beneden die harder worden. Het kind gaat niet naar beneden om te bemiddelen of te vluchten. Het gaat op zijn bed zitten, doet een hand tegen zijn oor, en begint zachtjes een liedje te neuriën dat niemand hoort. Niet om vrolijk te zijn. Om iets anders te horen dan wat er echt gebeurt.

Dus wordt het gehoor selectief uitgeschakeld. De wereld klinkt alsof er watten in de oren zitten. Veilig, maar ook eenzaam. Later in het leven kan dit terugkomen als moeite om echt te horen wat anderen zeggen, of om de eigen innerlijke stem serieus te nemen. En wat begint als een gesloten oor voor de buitenwereld, wordt uiteindelijk ook een gesloten deur voor wat er vanbinnen om aandacht vraagt. De volgende stap ligt al klaar.

Acht figuren

3. Het kind dat niets meer zegt

De hand gaat voor de mond.

Spreeken is riskant geworden. Woorden kunnen tot straf leiden, de ander boos of verdrietig maken, of laten zien hoe kapot je vanbinnen bent. Soms is er simpelweg niemand die luistert.

De mond is de grens tussen binnenwereld en buitenwereld. Die grens wordt hermetisch gesloten.

Herken je het? Die zin die halverwege blijft steken. De vraag die je wel voelt maar niet stelt, omdat je al weet hoe die zal landen. Het knikken terwijl er vanbinnen iets heel anders gebeurt. Het is niet dat je niets te zeggen hebt. Het is dat spreken ooit iets in gang zette wat je niet aankon.

In het lichaam is dit een strakke keel, een druk op de borst alsof er een steen op ligt. De kaak klemt, de tong lijkt zwaarder te worden, woorden komen niet verder dan de achterkant van de mond. Soms is er een licht trillen in de handen, energie die geen uitweg vindt.

Denk aan een kind dat 's avonds op bed ligt, met iets belangrijks op de tong, iets wat gezegd zou moeten worden. De deur van de slaapkamer gaat open, een stem vraagt of alles goed is. Het kind knikt. Zegt niets. De deur gaat weer dicht. Het kind ligt in het donker met woorden die nergens heen kunnen.

Behoeften blijven onuitgesproken. Grenzen worden niet aangegeven. De eigen waarheid leert het kind binnen te houden.

En ergens groeit het gevoel: ik mag er niet zijn met wat ik voel en denk.

Het zwijgen is geen karaktertrek. Het is een overlevingsstrategie die diep is ingesleten.

Ogen dicht, oren dicht, mond dicht. Het kind heeft nu alle drie de ingangen naar de wereld afgesloten. Maar de wereld houdt niet op met bestaan, en de puberteit brengt nieuwe manieren om afstand te houden.

Acht figuren

4. De puber met de telefoon

Het kind is intussen puber geworden.

De klassieke afweer van handen voor ogen, oren en mond is niet meer genoeg.

De wereld is te indringend geworden. Dus verschijnt de telefoon.

De blik gaat naar beneden, weg van de wereld en weg van de ander. Scrollen, swipen, eindeloos afleiding zoeken. Dit is geen luiheid. Dit is moderne verdoving.

Herken je het? Die reflex om je telefoon te pakken zodra het even stil wordt, zodra een gevoel dreigt op te komen dat je niet kunt plaatsen. Niet omdat er iets belangrijks te checken valt, maar omdat je vingers iets nodig hebben om te doen zodat je hoofd niet hoeft te voelen. Het scherm licht op, en jij dooft iets uit.

In het lichaam is dit een lichte verdoving, een vertraagde ademhaling, een blik die glazig wordt. De nek buigt naar voren, de schouders zakken, het lichaam trekt zich terug in zichzelf terwijl de duim blijft bewegen. Er is weinig spanning meer te voelen, eerder een soort dof niets.

Denk aan een tiener aan de eettafel, dezelfde tafel als jaren eerder misschien, maar nu ligt de telefoon naast het bord. Er wordt iets gezegd, een vraag gesteld. De tiener kijkt op, knikt vaag, kijkt weer naar beneden. Niemand merkt dat hij eigenlijk allang is vertrokken.

Stilte en echte aanwezigheid voelen te intens. De telefoon wordt een draagbare vluchtroute, een manier om niet te hoeven voelen wat er vanbinnen gebeurt.

Hier verschuift de afweer van het lichaam naar een object.

Het is de eerste duidelijke dissociatie via technologie. Het lichaam is er nog, maar de aandacht is al vertrokken.

En één zintuig afsluiten via een scherm blijkt al snel niet genoeg. Er is meer stilte nodig, en die komt met een nieuw apparaat.

Acht figuren

5. De tiener met AirPods

Nog een laag erbij.

AirPods in. Nu is niet alleen de blik naar de telefoon gericht, ook het gehoor is afgesloten van de echte wereld. Muziek, podcasts, constant geluid, alles mag, zolang de echte stemmen maar buiten blijven.

Dit is actieve sensorische isolatie.

Herken je het? Die kleine witte oordopjes die je 's ochtends indoet en pas 's avonds weer uithaalt. Niet omdat de muziek zo belangrijk is, maar omdat de stilte ertussen ondraaglijk zou zijn. Het gesprek dat langs je heen gaat omdat je, eerlijk gezegd, allang niet meer echt luistert. Het is geen onbeleefdheid. Het is een muur die je zelf hebt gebouwd, steen voor steen, met goede reden.

In het lichaam is dit een lichte afwezigheid rond het hoofd, een soort watten-gevoel dat verder reikt dan de oren alleen. De blik richt zich ergens tussen de mensen door, nooit echt op iemand. Het lichaam beweegt mee met het ritme van de muziek, maar de aanwezigheid erachter is dun geworden.

Denk aan een tiener op het schoolplein, omringd door klasgenoten die lachen en praten. Hij staat erbij, oordopjes in, hoofd knikkend op een beat die niemand anders hoort. Van een afstand lijkt hij erbij te horen. Van dichtbij is hij allang ergens anders.

Het zenuwstelsel wordt beschermd door de buitenwereld stiller te maken. De persoon leert dat veiligheid zit in het controleren van de eigen zintuigen. De buitenwereld mag alleen nog binnenkomen via filters die hij of zij zelf kiest.

Tegelijkertijd groeit de eenzaamheid.

Je bent omringd door mensen, maar je hoort ze niet meer. En zij jou ook niet echt.

Twee zintuigen zijn nu bewust gefilterd, ogen naar beneden, oren afgesloten. Wat nog rest is het laatste stukje aanwezigheid in de wereld zelf. Ook dat zal niet lang standhouden.

Acht figuren

6. De jongvolwassene met de VR-bril

Nu stapt de persoon de realiteit verder uit.

De VR-bril staat voor diepe dissociatie. Lichamelijk is hij of zij er nog, maar mentaal ergens anders: in fantasie, in herinneringen, in een innerlijke wereld, of in complete leegte.

Het gezicht is bedekt. De ogen zien iets anders dan wat er is. Symbolisch zegt dit: "Ik ben hier niet meer."

Herken je het? Dat gevoel van ergens middenin een gesprek, een vergadering, een verjaardag, ineens te merken dat je er al een tijdje niet meer bent. Niet in slaap, niet afgeleid, maar echt weg. Alsof iemand anders je lichaam even heeft overgenomen terwijl jij ergens anders zat. En achteraf weet je niet precies waar, alleen dat je terug bent en niemand het gemerkt lijkt te hebben.

In het lichaam is dit een vreemde leegte, een vervlakking. De ogen staan open maar registreren weinig, de ademhaling is vlak en regelmatig geworden, bijna mechanisch. Er is geen spanning meer te voelen, geen paniek, alleen een grote, wijde afwezigheid. Sommigen merken achteraf pas dat er tijd is verstreken waarvan ze zich niets herinneren.

Denk aan een jongvolwassene op een verjaardag, omringd door bekende gezichten, een glas in de hand. Er wordt gelachen om een grap. Hij lacht mee, op het juiste moment, met het juiste geluid. Maar achter zijn ogen is er niemand die de grap heeft gehoord. Het lichaam speelt de scène correct af. De persoon zelf is er niet bij.

Bij complex trauma is dit het moment waarop de psyche besluit dat het te veel is. Het lichaam wordt een lege stoel waar iemand anders (of niemand) in zit. Het is een geniale overlevingsstrategie.

De prijs is dat contact met het hier-en-nu, met het lichaam en met andere mensen steeds moeilijker wordt.

Er zijn nu geen apparaten meer nodig om weg te zijn. De volgende stap gebeurt zonder dat er nog iets aan te pas hoeft te komen.

Acht figuren

7. De volwassene bij wie het vanbinnen zit

Geen apparaten meer nodig.

Dat is misschien wel de meest pijnlijke fase. Want nu is de afsluiting niet langer iets wat je kunt afzetten. Het zit vanbinnen.

De ogen zijn halfdicht of afwezig, de handen leeg. Er is geen externe afweer meer nodig, de muur is naar binnen verhuisd. Wat ooit van buiten kwam (de waakzaamheid, de schaamte, de overtuiging dat er iets fundamenteel mis is, de constante innerlijke kritiek) is onderdeel geworden van wie de persoon denkt te zijn.

Herken je het? Die stem in je hoofd die precies weet hoe ze je klein moet maken, en die zo vertrouwd klinkt dat je nooit hebt overwogen dat hij niet van jou is. Het automatische "doe maar niet, straks gebeurt er iets" nog voor je goed en wel iets hebt overwogen. Er is geen ouder meer nodig, geen gebeurtenis van buitenaf. Je doet het inmiddels helemaal zelf.

In het lichaam is dit een chronische lichte spanning, ergens diep, moeilijk te lokaliseren. Geen acute paniek meer, eerder een grondtoon van onrust die nooit helemaal wegtrekt. De schouders staan een beetje omhoog, altijd. De ademhaling is oppervlakkig geworden als basisstand, niet als reactie op iets. Denk aan een volwassene die 's ochtends wakker wordt, nog voor er iets is gebeurd, en al voelt dat er iets mis is met hem. Niet vanwege een gedachte of gebeurtenis. Het zit er gewoon, als een soort weer waarin hij leeft. Hij staat op, doucht, gaat naar zijn werk. Niemand ziet dat hij, al voordat de dag begint, al aan het overleven is.

Dit is internalisatie. Het kind heeft de stem van de ander overgenomen en tot eigen wet gemaakt. Genezing wordt hier complexer, omdat de vijand niet meer duidelijk buiten je staat. Hij is naar binnen verhuisd. Veel mensen denken in deze fase: "Dit ben ik gewoon." En als deze innerlijke muur lang genoeg blijft staan, wordt uiteindelijk niet alleen de toegang tot de wereld afgesloten, maar ook de toegang tot zichzelf.

Acht figuren

8. De lege volwassene

Het lichaam is volwassen.

Het zit er nog. De ogen zijn open of dicht. Het functioneert.

Maar er is niemand meer echt thuis.

Herken je het? Dat gevoel van 's avonds op de bank zitten, de dag erop, en niet kunnen navertellen wat er precies is gebeurd. Niet omdat er niets is gebeurd, maar omdat je er niet echt bij was terwijl het gebeurde. Je hebt gegeten, gewerkt, misschien zelfs gelachen. Maar als iemand zou vragen "hoe was je dag, echt", zou je niet weten waar te beginnen. Er was gewoon geen "jij" aanwezig om het mee te maken.

In het lichaam is dit een diepe, stille zwaarte. Geen spanning meer, geen alarm, eerder een soort uitgeschakeld zijn. De ademhaling is er, oppervlakkig en regelmatig, als een motor die stationair draait. De ogen kunnen open zijn en toch niets echt zien. Er is weinig te voelen, en dat gebrek aan voelen is zelf het meest voelbare.

Denk aan een volwassene die aan het einde van de dag de deur achter zich dichttrekt, de tas neerzet, en een moment stil blijft staan in de gang. Niet uitgeput van iets specifiek. Gewoon leeg. Hij zet water op, kijkt naar buiten, en vraagt zich af, zonder paniek, zonder tranen, gewoon vlak: wanneer ben ik hier eigenlijk gestopt met aanwezig zijn.

De houding is gezakt, de blik is weg, de energie is verdwenen. Dit is geen gewone depressie. Dit is de symboliek van het verlaten lichaam. Het kind dat ooit begon met de handen voor de ogen, is ergens onderweg gestopt met meegroeien. Wat overblijft is een functionerende volwassene met een leegte vanbinnen. Veel mensen herkennen dit gevoel: ik doe wat er gedaan moet worden, ik lach soms, ik houd alles draaiende, maar vanbinnen is het stil of afwezig. Alsof het oorspronkelijke kind ergens is achtergebleven en nooit echt heeft mogen opgroeien. Dit is vaak het dieptepunt. En tegelijk het moment waarop het verlangen om terug te keren het sterkst kan worden.

Acht figuren

Afsluiting

De lege volwassene zit er nog. Het lichaam ademt. Het beweegt.

Maar ergens is de vraag blijven hangen: waar ben ik gebleven?

Als je jezelf herkend hebt in een van deze acht figuren, misschien wel in meerdere, dan wil ik dat je één ding weet. Dat herkennen is geen teken dat er iets mis met je is. Het is een teken dat je precies hebt gedaan wat nodig was om te overleven wat er gebeurde. Elke hand voor je ogen, elke oordop, elke keer dat je wegzakte tijdens een gesprek, dat was nooit zwakte. Dat was een kind, en later een volwassene, die deed wat op dat moment de enige beschikbare optie leek. Dit is niet het einde van het verhaal. Het is het punt waarop terugkeer mogelijk wordt. Omdat alles in één lijn zit, is de weg terug ook zichtbaar. Van de lege volwassene kun je terugkijken naar het kleine kind aan het begin. En dat kind is nooit echt verdwenen. Het wacht. Genezing bij complex trauma is zelden een rechte lijn. Het is een langzaam, soms haperend proces van weer aanwezig worden. Van de telefoon soms wegleggen. Van de AirPods uitdoen en de echte stilte of de echte stemmen weer toelaten. Van de VR-bril afzetten en merken dat de wereld nog steeds eng kan zijn, maar ook zachter dan je dacht. Van de overgenomen stemmen vanbinnen te onderzoeken en te vragen: is dit nog van mij? En uiteindelijk van het lege lichaam weer te bewonen. Stap voor stap. Ademhaling voor ademhaling. Misschien merk je vandaag nog niets. Misschien duurt het jaren voor je een van deze figuren echt achter je kunt laten. Dat is geen falen. Dat is precies hoe dit proces werkt, met vallen, met terugvallen, met kleine momenten waarop je er ineens weer iets meer bij bent dan de dag ervoor. Je hoeft niet in één keer helemaal terug te komen. Het is al genoeg om te merken dat er iemand is die terug wil. Het kind dat zich ooit moest afsluiten, mag nu langzaam weer gezien, gehoord en gevoeld worden.