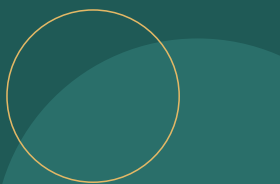


Trauma en intimiteit

Wanneer nabijheid moeilijk voelt, ook al
wil je het juist heel graag.



Waarom intimiteit moeilijk kan worden

Intimiteit vraagt om veiligheid, vertrouwen en kwetsbaarheid. Precies de dingen die door trauma vaak zijn aangetast, vooral als het trauma ontstond binnen een relatie of door een grensoverschrijding.

Ook als je bewust heel graag nabijheid wilt met iemand die je vertrouwt, kan je lichaam anders reageren dan je hoofd wil. Dat is verwarrend, en vaak ook een bron van schaamte of onbegrip, zowel bij jezelf als bij een partner.

Dit patroon zegt niets over de kwaliteit van de relatie. Het zegt iets over wat je lichaam ooit heeft geleerd over veiligheid.

Hoe het zich kan uiten

Aanraking

Moeite met aanraking, of juist het vermijden ervan, ook bij iemand die je vertrouwt.

Mentaal afwezig raken

Merken dat je er niet helemaal bij bent op momenten van nabijheid, alsof je toekijkt in plaats van meemaakt.

Behoefte aan controle

Een sterke drang om de regie te houden, omdat overgave voelt als risico.

Wisselend dichtbij en veraf

Verlangen naar nabijheid, en tegelijk de neiging om die nabijheid weer op afstand te houden.

Lichamelijke spanning

Verkrampen, bevriezen of onrust bij momenten die eigenlijk fijn zouden moeten zijn.

Waarom je lichaam soms niet meewerkt

Nabijheid activeert bij iedereen het zenuwstelsel, maar bij trauma kan het systeem nabijheid onbewust als gevaar interpreteren, zelfs bij een partner die je volledig vertrouwt.

Het is niet dat je niet van je partner houdt. Je lichaam reageert soms nog op een oud patroon van gevaar, niet op de persoon die nu voor je staat.

Bevriezen, terugtrekken of juist automatisch meegaan, ook als je dat eigenlijk niet wilt, zijn overlevingsreacties die op de voorgrond kunnen treden precies op de momenten dat kwetsbaarheid het grootst is.

Wat het niet betekent

Het betekent niet dat je niet van iemand houdt

Verlangen naar nabijheid en er moeite mee hebben, kunnen naast elkaar bestaan.

Het betekent niet dat er iets mis is met je

Het is een overlevingsreactie, geen persoonlijke tekortkoming.

Het betekent niet dat het zo moet blijven

Met tijd, veiligheid en soms begeleiding kan dit patroon geleidelijk veranderen.

Voor een partner is het net zo belangrijk om te weten: een terugtrekking is vaak geen afwijzing van hen, maar een reactie van het zenuwstelsel.

Wat kan helpen

Open communicatie

Samen met je partner benoemen wat er speelt, zonder dat het als verwijt hoeft te voelen.

Zelf het tempo bepalen

Nabijheid opbouwen in kleine stappen, in jouw tempo, in plaats van een verwacht patroon te volgen.

Lichaamsgerichte begeleiding

Therapie die aandacht besteedt aan het lichaam kan helpen oude patronen van waakzaamheid te verzachten.

Geduld

Verandering in dit patroon gaat meestal geleidelijk, met vallen en opstaan, niet in een rechte lijn.

Professionele begeleiding

Een therapeut of coach met kennis van trauma en relaties kan helpen dit samen met je partner te verkennen.

TOT SLOT

Nabijheid mag weer veilig worden

Wat nu moeilijk voelt, hoeft niet blijvend te zijn. Stap voor stap kan je zenuwstelsel leren dat nabijheid met de juiste persoon geen gevaar is, maar een plek om te rusten.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf of je relatie, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of relatiecoach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl