



Auteur: Ambrosius Duuk

Herformuleringen bij CPTSS: Een zachtere blik op jezelf

Inleiding

Wanneer je leeft met complexe PTSS, is je innerlijke wereld vaak een plek vol twijfels, zelfkritiek en oude overtuigingen die diep zijn ingeprent. Je gaat de wereld bekijken door de ogen van vroegere afwijzing, miskenning of onveiligheid. Niet zelden ontstaat dan het gevoel dat anderen jou zien zoals jij jezelf vanbinnen ervaart: te veel, te moeilijk, niet goed genoeg.

Deze innerlijke overtuigingen zijn geen bewuste keuzes, het zijn overlevingsmechanismen, gevormd in een omgeving waarin jij moest aanpassen om te overleven. Maar jij leeft nu in een andere tijd. En dat opent de deur naar nieuwe, mildere waarheden.

Werkwijze

Hieronder vind je 11 veelvoorkomende negatieve overtuigingen bij CPTSS, tegenover compassievolle herformuleringen. Je hoeft ze niet meteen te geloven. Lees ze rustig door. Sta stil bij wat er bij je opkomt. Misschien raakt één zin je, of juist een hele combinatie. Je mag ze overnemen, aanpassen, of hardop uitspreken.

Het doel is niet om iets “moois” te geloven, maar om ruimte te maken voor een waarheid die vriendelijker is.

Een stem die óók waar kan zijn, en misschien wel helender.

Herformuleringen bij CPTSS: Een zachtere blik op jezelf

De herformuleringen

1. *“Ze vinden me te intens of lastig.”*

“Ik heb diepe emoties, omdat ik veel heb meegemaakt. Mensen die echt geven om verbinding, zullen mijn gevoeligheid niet afwijzen, maar juist waarderen als iets echts.”

2. *“Ze vertrouwen me niet of vinden me instabiel.”*

“Mijn reacties zijn het gevolg van oude wonden, geen bewijs van instabiliteit. Iemand die kijkt met begrip, ziet juist mijn veerkracht en doorzettingsvermogen.”

3. *“Ze denken dat ik overdrijf of aandacht zoek.”*

“Mijn pijn is echt, ook als anderen die niet snappen. Ik hoef mezelf niet te bewijzen om bestaansrecht te hebben. Zichtbaar zijn is geen aandachttrekken, het is zelfbehoud.”

4. *“Ze zien me als een last.”*

“Ik heb behoefte aan steun, zoals ieder mens. Dat maakt mij niet tot een last, maar tot een mens die verbinding zoekt. Wie werkelijk van me houdt, wil er voor me zijn.”

5. *“Ze zien me als zwak.”*

“Wat ik heb overleefd getuigt juist van ongelooflijke kracht. Kwetsbaarheid tonen is geen zwakte, het vraagt moed die niet iedereen bezit.”

6. *“Ze begrijpen me toch niet.”*

“Niet iedereen hoeft me volledig te begrijpen om er tóch voor me te kunnen zijn. Mijn ervaring blijft waardevol, zelfs als die niet altijd perfect vertaald kan worden.”

7. *“Als mensen echt wisten hoe ik vanbinnen ben, zouden ze me afwijzen.”*

“Wat ik vanbinnen voel, komt voort uit pijn, niet uit iets slechts. Als iemand me echt leert kennen, kunnen ze ook mijn kracht, mijn zachtheid en mijn moed zien.”

8. *“Ik ben moeilijk om van te houden.”*

“Ik ben misschien beschadigd, maar ik ben ook lief, loyaal, diep voelend en waardevol. Liefde voor mij vraagt veiligheid en geduld, en dat mag ik verwachten.”

Herformuleringen bij CPTSS: Een zachtere blik op jezelf

9. *“Ik moet mezelf verbergen, anders loop ik risico op afwijzing.”*

“Verbergen beschermde me vroeger, maar nu belemmert het me. Mijn echtheid verdient een plek. Wie oprecht van me wil houden, heeft daar ruimte voor.”

10. *“Ik stel me aan, andere mensen hebben het erger.”*

“Mijn pijn hoeft niet vergeleken te worden om echt te zijn. Wat ik voel is belangrijk, precies zoals het is. Ik mag ruimte innemen, ook als anderen ook lijden.”

11. *“Niemand kan mij echt begrijpen.”*

“Misschien begrijpen mensen me niet helemaal, maar dat betekent niet dat ik alleen ben. Zelfs een beetje herkenning kan al helend zijn. Ik mag me openen voor die mogelijkheid.”

Nawoord

Als je tot hier hebt gelezen: neem een moment om zacht te ademen. Er is moed voor nodig om jezelf zo aan te kijken, om deze innerlijke stemmen te durven horen, en tegelijk ruimte te maken voor iets anders.

Misschien geloof je deze herformuleringen nu nog maar een beetje. Misschien voelt het zelfs ongemakkelijk of ongeloofwaardig. Dat is oké. Ze zijn als zaadjes: je hoeft ze niet meteen te voelen groeien, alleen toe te laten in de grond van je aandacht.

Compassie is geen zwakte, het is een daad van herstel. En elke keer dat je met mildheid naar jezelf kijkt, breng je iets van veiligheid terug in je eigen innerlijke wereld.

Je verdient dat.