

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?



Auteur: Ambrosius Duuk

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Over CPTSS, identiteit en de verwarrende weg van overleven naar leven

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Voorwoord

Wie ben ik?

Het lijkt zo'n eenvoudige vraag.

Je kunt je naam noemen. Je leeftijd. Je beroep. Je kunt vertellen waar je woont, van wie je houdt, wat je hebt meegemaakt en waar je interesses liggen.

Maar daarmee heb je nog niet verteld wie je bent.

Voor mensen die langdurig hebben moeten overleven kan die vraag zelfs behoorlijk ingewikkeld worden.

Want wat gebeurt er wanneer je jarenlang alert bent geweest?

Wanneer je hebt geleerd om gezichten te lezen voordat iemand iets zei?

Wanneer je automatisch rekening hield met de stemming van anderen?

Wanneer je jezelf klein maakte om conflicten te voorkomen?

Wanneer je sterk bleef omdat instorten geen mogelijkheid was?

Wanneer je voor anderen zorgde omdat niemand voor jou zorgde?

Wanneer je emoties wegstopte omdat voelen te gevaarlijk was?

Op een gegeven moment kunnen die manieren van overleven zo vertrouwd raken dat ze niet langer voelen als iets wat je doet.

Ze voelen als wie je bent.

Dan komt misschien ooit het moment waarop iemand tegen je zegt dat je niet meer voortdurend hoeft te overleven.

Maar wat dan?

Wie ben je wanneer je niet meer hoeft te vechten?

Wie ben je wanneer je niemand hoeft te redden?

Wie ben je wanneer je niet voortdurend op gevaar hoeft te letten?

Wie ben je wanneer je niet sterk hoeft te zijn?

Wie ben je zonder je overlevingsmechanismen?

Dit boekje gaat niet over het weggooien van alles wat jou ooit heeft geholpen.

Integendeel.

Sommige overlevingsmechanismen hebben je misschien door periodes heen geholpen waarin je nauwelijks andere mogelijkheden had. Ze verdienen daarom geen schaamte of veroordeling.

Maar er kan een moment komen waarop je voorzichtig mag onderzoeken welke delen van je leven nog steeds worden bestuurd door oude bescherming.

En misschien nog belangrijker:

Welke delen werkelijk van jou zijn.

Dit boekje geeft daarop geen kant en klaar antwoord.

Dat antwoord kan niemand voor jou geven.

Misschien kan het je wel helpen om de vraag opnieuw te stellen.

Niet alleen:

Wie ben ik geworden door wat mij is overkomen?

Maar ook:

Wie mag ik vanaf hier worden?

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Als overleven gewoon wordt

Overleven ziet er niet altijd uit als overleven. Soms ziet het eruit als gewoon doorgaan.

Opstaan.

Werken.

Voor anderen zorgen.

Lachen wanneer dat verwacht wordt.

Afspraken nakomen.

De boodschappen doen.

Een verjaardag bezoeken.

Rekeningen betalen.

Vragen hoe het met iemand anders gaat.

En ondertussen voortdurend iets in jezelf onder controle houden.

Mensen kunnen jarenlang functioneren terwijl hun lichaam en hoofd nauwelijks werkelijk tot rust komen.

Dat is een van de ingewikkelde kanten van langdurige traumatisering.

Je hoeft niet iedere dag bewust te denken:

Ik ben aan het overleven.

Het kan je normale manier van bestaan zijn geworden.

Wanneer je lange tijd met dreiging, onvoorspelbaarheid, vernedering, verwaarlozing, geweld of andere ernstige belasting hebt moeten omgaan, kan je systeem zich daarop aanpassen.

Je leert.

Niet altijd bewust.

Je leert wanneer je beter stil kunt zijn.

Je leert wanneer je moet verdwijnen.

Je leert welke gezichtsuitdrukking gevaar betekent.

Je leert wanneer iemand geïrriteerd raakt.

Je leert hoe je conflicten kunt voorkomen.

Je leert hoe je gevoelens kunt verbergen.

Je leert misschien dat huilen niets oplost.

Je leert dat hulp vragen gevaarlijk, zinloos of beschamend kan zijn.

En wellicht leer je vooral:

Ik moet dit zelf oplossen.

Wat ooit een reactie op omstandigheden was, kan daardoor een automatisme worden.

Zelfs wanneer de omstandigheden veranderen.

Het gevaar kan voorbij zijn terwijl je systeem nog steeds reageert alsof het ieder moment terug kan komen.

Dat betekent niet dat iedere reactie die je tegenwoordig hebt rechtstreeks uit trauma voortkomt. Mensen zijn ingewikkelder dan hun geschiedenis. Karakter, opvoeding, omgeving, relaties, lichamelijke gezondheid en talloze ervaringen spelen eveneens een rol.

Maar soms helpt het om jezelf af te vragen:

Doe ik dit omdat ik het wil?

Of doe ik dit omdat mijn systeem ooit heeft geleerd dat het noodzakelijk was?

Dat verschil kan een begin zijn.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Wanneer bescherming op karakter begint te lijken

Misschien zeggen mensen dat jij ontzettend zelfstandig bent.

Dat kan waar zijn.

Maar misschien heb je ook geleerd dat afhankelijk zijn van anderen gevaarlijk is.

Misschien noemen mensen je zorgzaam.

Ook dat kan helemaal bij jou horen.

Maar misschien heb je ooit geleerd dat je veilig bleef wanneer iedereen om je heen tevreden was.

Misschien ben je perfectionistisch.

Misschien ben je gewoon iemand die graag kwaliteit levert.

Maar misschien voelt een fout diep van binnen ook als iets veel groters dan een fout.

Misschien voelt een fout als afwijzing, schaamte of gevaar.

Zo kunnen eigenschappen meerdere lagen hebben.

Je kunt werkelijk zorgzaam zijn en tegelijkertijd hebben geleerd om te pleasen.

Je kunt werkelijk zelfstandig zijn en tegelijkertijd moeite hebben om iemand te vertrouwen.

Je kunt werkelijk oplettend zijn en tegelijkertijd voortdurend scannen op dreiging.

Je kunt werkelijk rustig zijn en tegelijkertijd gevoelens onderdrukken.

Het ene maakt het andere niet onwaar.

Dat is belangrijk.

Wanneer mensen zich gaan verdiepen in trauma bestaat soms de neiging om ineens alles vanuit trauma te bekijken.

Alsof iedere karaktereigenschap een symptoom moet zijn.

Dat hoeft niet.

Je bent meer dan een verzameling reacties op wat je hebt meegemaakt.

Toch kan het waardevol zijn om nieuwsgierig te worden naar de oorsprong van bepaalde patronen.

Niet om jezelf uit elkaar te analyseren.

Maar om keuze terug te krijgen.

Want zolang iets volledig automatisch gebeurt, lijkt er weinig te kiezen.

Zodra je het begint te herkennen, ontstaat misschien een klein beetje ruimte.

Ik kan voor iemand zorgen omdat ik dat graag wil.

Maar ik hoef niet voor iedereen te zorgen omdat ik bang ben dat ze anders boos worden.

Ik kan sterk zijn.

Maar ik hoef niet altijd sterk te zijn.

Ik kan zelfstandig zijn.

Maar ik mag ook iemand nodig hebben.

Misschien zit vrijheid niet in het verliezen van eigenschappen.

Misschien zit vrijheid in kunnen kiezen wanneer je ze gebruikt.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Ik weet wat jij nodig hebt, maar wat wil ik?

Sommige mensen met een geschiedenis van langdurige onveiligheid ontwikkelen een bijna indrukwekkend vermogen om anderen te lezen.

Een kleine verandering in stem.

Een blik.

Een zucht.

Een beweging.

Een stilte die net iets langer duurt.

Ze merken het op.

Soms voordat iemand anders in de kamer iets doorheeft. Dat vermogen kan nuttig zijn.

Maar het kan ook vermoeiend zijn. Wanneer je voortdurend bezig bent met wat een ander voelt, wil of nodig heeft, blijft er weinig aandacht over voor een andere vraag:

Wat voel ik?

Wat wil ik?

Wat heb ik nodig?

Voor sommige mensen zijn dit verrassend moeilijke vragen. Niet omdat ze geen eigen persoonlijkheid hebben. Maar omdat aandacht voor zichzelf lange tijd geen prioriteit kon zijn. Misschien moest je vroeger eerst weten hoe de sfeer was voordat je wist wat jij kon doen. Misschien bepaalde de stemming van een ander hoeveel ruimte jij mocht innemen. Dan kan afstemmen op anderen vanzelfsprekend worden. Je komt een kamer binnen en voelt eerst de kamer. Pas veel later voel je jezelf. Dat kan zich ook uiten in heel gewone situaties.

Waar wil je eten?

Maakt mij niet uit.

Welke film wil je zien?

Kies jij maar.

Wat wil jij voor je verjaardag?

Ik hoef niets.

Vind je dit eigenlijk leuk?

Ja hoor.

Soms is dat gewoon gemak. Maar soms zit er een leven achter waarin willen ingewikkeld is geworden. Want iets willen betekent jezelf zichtbaar maken. En zichtbaar zijn was misschien niet altijd veilig. Herstel kan daarom verrassend klein beginnen.

Niet met de vraag wat je met de rest van je leven wilt. Maar met:

Waar heb ik vandaag zin in?

Vind ik dit werkelijk lekker?

Wil ik hier eigenlijk wel naartoe?

Ben ik moe?

Wil ik gezelschap?

Wil ik juist alleen zijn?

Dat zijn geen onbelangrijke vragen.

Het zijn oefeningen in bestaan.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

De vele gezichten van overleven

Niet iedereen reageert hetzelfde op dreiging.
En dezelfde persoon reageert ook niet altijd op dezelfde manier.
Soms vecht je.
Soms vlucht je.
Soms bevriest alles.
Soms pas je je aan.
Soms sluit je jezelf af.
Soms probeer je controle te krijgen.
Soms maak je jezelf klein.
Soms word je juist groot.
Overlevingsreacties zijn geen persoonlijkheidstest.
Ze vertellen niet wie je werkelijk bent.
Ze vertellen vooral iets over wat je systeem op een bepaald moment probeert te bereiken.
Veiligheid.
Wanneer vechten ooit werkte, kan boosheid snel beschikbaar worden.
Wanneer vluchten werkte, kan afstand nemen automatisch voelen.
Wanneer bevriezen bescherming bood, kan je systeem bij spanning ineens blokkeren.
Wanneer aanpassen gevaar verminderde, kan het moeilijk worden om nee te zeggen.
Daar kunnen later ingewikkelde patronen uit ontstaan.
Je zegt ja terwijl alles in je nee zegt.
Je trekt je terug terwijl je eigenlijk troost nodig hebt.
Je wordt boos terwijl je eigenlijk bang bent.
Je gaat harder werken terwijl je eigenlijk uitgeput bent.
Je probeert alles te controleren terwijl je eigenlijk verlangt naar rust.
Dat maakt overlevingsmechanismen soms zo verwarrend.
Het zichtbare gedrag vertelt niet altijd wat eronder zit.
Achter controle kan angst zitten.
Achter boosheid kan machteloosheid zitten.
Achter afstandelijkheid kan verlangen naar nabijheid zitten.
Achter behulpzaamheid kan angst voor afwijzing zitten.
Maar ook hier geldt:
Niet altijd.
Een mens is geen formule.
Het doel is daarom niet om achter ieder gedrag een trauma te zoeken.
Het doel is leren herkennen wanneer je reactie groter, sneller of dwingender voelt dan de situatie van nu lijkt te vragen.
Dab reageert niet alleen de volwassene die je vandaag bent.
Maar reageert ook een oud beschermingssysteem mee.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

De persoon die iedereen kent

De buitenwereld kent misschien een heel andere versie van jou dan jij zelf kent.
Mensen zien degene die helpt.
Degene die grappen maakt.
Degene die altijd doorgaat.
Degene die problemen oplost.
Degene die rustig blijft wanneer anderen in paniek raken.
Degene die betrouwbaar is.
Degene die nooit iets nodig lijkt te hebben.
En misschien klopt dat allemaal.
Maar het kan slechts een deel van het verhaal zijn.
Mensen kunnen je sterk noemen zonder te weten hoeveel energie die kracht kost.
Ze kunnen bewonderen dat je altijd klaarstaat zonder te weten hoe moeilijk het voor jou is om niet klaar te staan.
Ze kunnen denken dat niets jou raakt omdat jij ooit heel goed bent geworden in niet laten zien wat je raakt.
Dat kan een vreemde eenzaamheid veroorzaken.
Je wordt gezien.
En tegelijkertijd voel je je niet gezien.
Want de versie die anderen kennen functioneert uitstekend.
Maar wie kent de versie die na thuiskomst instort?
Wie kent de twijfel?
De uitputting?
De angst?
De schaamte?
De nachten?
Wie kent degene achter de functie?
Soms ontstaat zelfs de angst dat mensen zouden verdwijnen wanneer ze die andere kant zouden zien.
Dus blijft het masker zitten.
Niet omdat je oneerlijk bent.
Maar omdat het ooit veiliger voelde om slechts bepaalde delen van jezelf te laten zien.
Verbinding begint daarom niet met alles vertellen.
Verbinding begint met af en toe iets minder verbergen.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Wanneer veiligheid vreemd voelt

Je zou verwachten dat veiligheid prettig voelt.
Voor iemand die lang in alarm heeft geleefd is dat niet altijd zo.
Rust kan vreemd zijn.
Stilte kan onrust veroorzaken.
Een lege agenda kan spanning oproepen.
Een relatie zonder drama kan bijna verdacht voelen.
Wanneer er niets misgaat, kan een gedachte opkomen:
Wanneer komt het?
Je systeem is gewend geraakt aan opletten.
En ineens is er niets om op te letten.
Dat kan bijna voelen alsof je iets over het hoofd ziet.
Sommige mensen merken dat ze tijdens drukte uitstekend functioneren en juist instorten wanneer de druk verdwijnt.
Tijdens een crisis weten ze precies wat ze moeten doen.
Maar op een rustige zondagmiddag weten ze zich geen raad.
Dat betekent niet dat ze drama willen.
Het kan betekenen dat hun systeem veel meer ervaring heeft met alarm dan met rust.
Rust moet dan misschien niet alleen worden toegestaan.
Rust moet worden geleerd.
Dat klinkt vreemd.
Maar veiligheid is niet uitsluitend de afwezigheid van gevaar.
Veiligheid moet ook ervaren kunnen worden.
En dat kan tijd kosten.
Misschien is rust aanvankelijk maar vijf minuten.
Een kop koffie zonder iets te moeten.
Muziek luisteren zonder ondertussen een taak uit te voeren.
Buiten zitten.
Niets oplossen.
Niemand redden.
Gewoon bestaan.
En merken dat de wereld niet instort.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Wie ben ik als niemand mij nodig heeft?

Voor anderen zorgen kan prachtig zijn.

Het kan liefde zijn.

Betrokkenheid.

Compassie.

Verantwoordelijkheid.

Maar zorgen kan ook een identiteit worden.

Misschien heb je lang geleerd dat jouw waarde zat in wat je voor anderen kon betekenen.

Je was degene die luisterde.

Beschermd.

Regelde.

Oploste.

Bemiddelde.

Droeg.

Volhield.

Dan kan het ongemakkelijk worden wanneer niemand iets nodig heeft.

Want wat blijft er over wanneer je even niet nodig bent?

Ben je dan nog waardevol?

Dat lijkt misschien een vreemde vraag.

Toch kan hij diep zitten.

Wanneer waardering vooral kwam nadat je iets deed, kan simpelweg bestaan onvoldoende gaan voelen.

Dan moet liefde verdiend worden.

Door nuttig te zijn.

Door sterk te zijn.

Door beschikbaar te zijn.

Door niet lastig te zijn.

Maar menselijke waarde is geen arbeidscontract.

Je hoeft niet voortdurend iets te produceren om bestaansrecht te hebben.

Je hoeft niet iedereen te redden om geliefd te mogen zijn.

Je hoeft niet onmisbaar te zijn om belangrijk te zijn.

Misschien is dat een van de moeilijkste lessen na langdurig overleven:

Je mag er ook zijn wanneer je niets doet.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

De rouw die herstel kan meebrengen

Herstel klinkt positief.
En vaak is het dat ook.
Maar herstel kan deuren openen waarachter verdriet ligt.
Wanneer je jarenlang vooral bezig bent geweest met volhouden, is er soms weinig ruimte om te beseffen wat je hebt verloren.
Pas wanneer er iets meer veiligheid ontstaat, kan dat besef binnenkomen.
Verloren tijd.
Gemiste kansen.
Relaties.
Onderwijs.
Werk.
Jeugd.
Vertrouwen.
Spontaniteit.
Energie.
Misschien zelfs een beeld van wie je had kunnen zijn.
Dat kan een bijzonder pijnlijke vorm van rouw zijn.
Want je rouwt om iets wat nooit volledig heeft bestaan.
De persoon die je misschien geworden zou zijn.
Daar bestaat geen foto van.
Geen graf.
Geen afscheidsritueel.
Toch kan het verlies werkelijk voelen.
Soms komt daar boosheid bij.
Waarom moest ik dit dragen?
Waarom heeft niemand het gezien?
Waarom heb ik zoveel jaren nodig gehad om te begrijpen wat er gebeurde?
Waarom konden anderen gewoon leven terwijl ik probeerde te overleven?
Die vragen hoeven niet onmiddellijk opgelost te worden.
Sommige vragen verdienen eerst erkenning.
Herstel betekent niet dat je dankbaar moet zijn voor alles wat je hebt meegemaakt.
Je hoeft trauma niet om te vormen tot een cadeau.
Je mag erkennen dat bepaalde dingen je iets hebben gekost.
En tegelijkertijd kan er ruimte ontstaan voor iets anders.
Niet voor het leven dat had kunnen zijn.
Maar voor het leven dat er nog is.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Mijn pantser heeft mij beschermd

Het is gemakkelijk om boos te worden op je eigen patronen.
Waarom kan ik niet gewoon ontspannen?
Waarom vertrouw ik niemand?
Waarom reageer ik zo?
Waarom moet ik altijd controle houden?
Waarom kan ik niet gewoon nee zeggen?
Waarom voel ik niets?
Waarom voel ik juist alles?
Maar wat gebeurt er wanneer je die vragen anders stelt?
Niet:
Wat is er mis met mij?
Maar:
Waartegen probeerde dit mij ooit te beschermen?
Dat verandert iets.
Niet omdat iedere reactie ineens prettig wordt.
Ook niet omdat schadelijk gedrag daardoor geen gevolgen heeft.
Maar omdat begrijpen iets anders is dan veroordelen.
Je pantser kan zwaar zijn.
Het kan relaties bemoeilijken.
Het kan intimiteit tegenhouden.
Het kan rust onmogelijk maken.
Maar misschien was er ooit een reden waarom je het aantrok.
Misschien hielp wantrouwen je om gevaar eerder te herkennen.
Misschien hielp afstand je om minder gekwetst te worden.
Misschien hielp controle je om enige voorspelbaarheid te creëren.
Misschien hielp perfectionisme je om kritiek te voorkomen.
Misschien hielp emotionele verdoving je om iets te doorstaan wat anders ondraaglijk was.
Je hoeft je pantser daarom niet te haten.
Je kunt het bedanken voor wat het ooit probeerde te doen.
En daarna voorzichtig onderzoeken of je het nog overal nodig hebt.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Wanneer het pantser te zwaar wordt

Wat ooit hielp, kan later hinderen.

Dat is een van de pijnlijkste tegenstrijdigheden van overlevingsmechanismen.

Wantrouwen kan je ooit hebben beschermd.

Maar later kan het voorkomen dat iemand werkelijk dichtbij komt.

Altijd zelfstandig zijn kan je door moeilijke jaren hebben geholpen.

Maar later kan het betekenen dat je zelfs geen hulp vraagt wanneer je die hard nodig hebt.

Controle kan rust hebben gegeven.

Maar later kan iedere onverwachte verandering spanning veroorzaken.

Emoties afsluiten kan ooit noodzakelijk zijn geweest.

Maar later kan het ook vreugde, liefde en verbondenheid dempen.

Het probleem is dus niet dat je ooit bescherming hebt ontwikkeld.

Het probleem ontstaat wanneer oude bescherming iedere nieuwe situatie blijft behandelen alsof die hetzelfde is als vroeger.

Dan kan gisteren vandaag gaan besturen.

Het afleggen van bescherming hoeft daarom niet radicaal te zijn.

Je hoeft niet ineens iedereen te vertrouwen.

Je hoeft niet alle controle los te laten.

Je hoeft niet al je kwetsbaarheid aan iedereen te tonen.

Misschien gaat het veel meer over leren onderscheiden.

Deze persoon is niet die persoon.

Deze kamer is niet die kamer.

Dit gesprek is niet dat gesprek.

Vandaag is niet toen.

En misschien de moeilijkste:

Ik ben niet meer volledig machteloos.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Als ik het pantser afleg, wat blijft er dan over?

Hier kan een onverwachte angst ontstaan.

Stel dat ik minder ga pleasen.

Ben ik dan nog aardig?

Stel dat ik niet meer voortdurend sterk ben.

Ben ik dan zwak?

Stel dat ik minder controle probeer te houden.

Word ik dan chaotisch?

Stel dat ik niet meer iedereen red.

Ben ik dan egoïstisch?

Stel dat ik mijn boosheid niet meer nodig heb om afstand te creëren.

Wie ben ik dan?

Overlevingsmechanismen kunnen zo verweven raken met identiteit dat verandering voelt als verlies van jezelf.

Zelfs wanneer een patroon pijn veroorzaakt, is het tenminste bekend.

Het onbekende kan enger zijn.

Misschien ontstaat daarom tijdens herstel soms leegte.

Niet omdat er niets in jou zit.

Maar omdat de oude antwoorden niet meer volledig passen en de nieuwe antwoorden nog niet gevormd zijn.

Die tussenruimte kan ongemakkelijk zijn.

Je bent niet meer helemaal wie je was.

Maar je weet nog niet wie je wordt.

Misschien hoeft die leegte niet onmiddellijk gevuld te worden.

Misschien is het geen leegte.

Misschien is het ruimte.

Ruimte waarin voor het eerst iets mag ontstaan dat niet uitsluitend door noodzaak wordt bepaald.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Opnieuw ontdekken wat van mij is

Wie ben je?

Misschien hoeft het antwoord niet diepzinnig te beginnen.

Misschien begint identiteit juist in kleine dingen.

Welke muziek raakt je?

Waar kun je om lachen?

Welke mensen geven je rust?

Welke kleuren vind je mooi?

Wat maakt je nieuwsgierig?

Waar word je kwaad van omdat het tegen je waarden ingaat?

Wat zou je doen als niemand daar iets van vond?

Waar krijg je energie van?

Waarvan niet?

Welke grenzen voelen goed?

Waar verlang je naar?

Wat vind je werkelijk belangrijk?

Trauma kan veel ruimte innemen.

Zo veel dat het soms lijkt alsof alles daaromheen verdwenen is.

Maar er zitten waarschijnlijk nog duizenden kleine stukjes mens achter.

Humor.

Smaak.

Nieuwsgierigheid.

Eigenwijsheid.

Tederheid.

Creativiteit.

Verbeelding.

Liefde.

Waarden.

Voorkeuren.

Misschien zijn sommige daarvan veranderd.

Dat mag.

Identiteit is geen archeologische opgraving waarbij ergens diep onder de grond één oorspronkelijke, zuivere versie van jezelf ligt te wachten.

Mensen veranderen sowieso.

Ook mensen zonder trauma.

Je hoeft daarom niet precies terug te vinden wie je ooit was.

Je mag ontdekken wie je nu bent.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Niet alles aan mij is trauma

Wanneer je veel over trauma leest, kan een merkwaardig verschijnsel ontstaan.

Je begint jezelf overal in te herkennen.

Moe?

Trauma.

Boos?

Trauma.

Geen zin in bezoek?

Trauma.

Perfectionistisch?

Trauma.

Graag alleen?

Trauma.

Wantrouwig?

Trauma.

Zorgzaam?

Ook trauma.

Op die manier kan trauma uiteindelijk alles worden.

En als trauma alles is, waar ben jij dan nog?

Niet iedere voorkeur is een overlevingsmechanisme.

Niet iedere slechte dag is een trigger.

Niet iedere ruzie is een traumareactie.

Niet iedere behoefte aan alleen zijn is vermijding.

Niet iedere sterke eigenschap is ontstaan uit pijn.

En zelfs wanneer een eigenschap gedeeltelijk gevormd is door ervaringen, betekent dat nog niet dat die eigenschap niet van jou mag zijn.

Je geschiedenis heeft je beïnvloed.

Zoals ieders geschiedenis dat doet.

Maar invloed is iets anders dan totale verklaring.

Jij bent geen diagnose die rondloopt.

Geen verzameling symptomen.

Geen dossier.

Geen optelsom van gebeurtenissen.

Je bent een mens die dingen heeft meegemaakt.

Sommige daarvan hebben diepe sporen achtergelaten.

Maar er is meer.

Misschien hoef je daarom niet eindeloos te vragen:

Komt dit door mijn trauma?

Soms mag de vraag gewoon zijn:

Past dit bij mij?

En wanneer het antwoord ja is, hoeft er misschien niets gerepareerd te worden.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Ik hoef mijn oude ik niet terug te vinden

Mensen spreken bij herstel vaak over de oude ik.
Ik wil weer worden wie ik vroeger was.
Dat verlangen is begrijpelijk.
Zeker wanneer er een duidelijk leven voor en na een traumatische gebeurtenis bestaat.
Maar bij langdurige traumatisering is die oude ik soms moeilijk te vinden.
Wat als je al jong moest overleven?
Wat als bescherming onderdeel werd van je ontwikkeling?
Naar wie moet je dan terug?
Misschien naar niemand.
Misschien is herstel niet altijd terugkeren.
Misschien kan herstel ook ontstaan betekenen.
Dat klinkt misschien eng.
Maar het bevat ook vrijheid.
Je hoeft niet te voldoen aan een versie van jezelf die ooit bestaan zou moeten hebben.
Je hoeft niet te bewijzen dat je weer de oude bent.
Misschien word je nooit meer de oude.
Misschien word je iemand die zijn geschiedenis kent zonder er volledig door bestuurd te worden.
Iemand die grenzen leert.
Iemand die soms nog bang is en toch kiest.
Iemand die rust nog moeilijk vindt maar haar steeds vaker verdraagt.
Iemand die hulp kan vragen zonder zichzelf zwak te noemen.
Iemand die niet meer iedere kamer hoeft te scannen.
Iemand die langzaam ontdekt:
Ik mag kiezen.
Niet alles wat je wordt hoeft herstel van iets ouds te zijn.
Sommige dingen mogen volledig nieuw zijn.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Van overleven naar leven

Overleven verdient respect.
Misschien heeft het je hier gebracht.
Misschien hebben bepaalde mechanismen je jarenlang geholpen om overeind te blijven.
Maar er is een verschil tussen in leven blijven en leven.
Leven bevat risico.
Want leven betekent voelen.
Verbinden.
Verlangen.
Grenzen stellen.
Soms teleurgesteld worden.
Soms vertrouwen.
Soms fouten maken.
Soms niet weten wat er gaat gebeuren.
Precies de dingen waartegen een overlevingssysteem je misschien probeert te beschermen.
Daarom is de overgang van overleven naar leven niet eenvoudig.
Het is geen deur waar je op een ochtend doorheen loopt.
Het is eerder een verzameling kleine momenten.
Een keer nee zeggen zonder jezelf daarna urenlang te veroordelen.
Een compliment aannemen zonder het onmiddellijk kleiner te maken.
Iemand om hulp vragen.
Een middag niets doen.
Een grens aangeven.
Iets kiezen omdat jij het mooi vindt.
Verdriet toelaten.
Lachen zonder je af te vragen wanneer het weer misgaat.
Iemand dichtbij laten komen.
Een fout maken en ontdekken dat de wereld blijft bestaan.
Misschien is dat leven.
Niet de afwezigheid van angst.
Maar steeds vaker kunnen kiezen terwijl angst aanwezig is.
Niet nooit meer getriggerd worden.
Maar herkennen wat er gebeurt en beseffen dat je vandaag meer mogelijkheden hebt dan vroeger.
Niet vergeten wat er is gebeurd.
Maar merken dat wat er is gebeurd niet meer ieder hoofdstuk hoeft te schrijven.
En misschien verandert dan uiteindelijk ook de centrale vraag van dit boek.
Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?
Misschien is het antwoord niet één persoon.
Misschien hoef je jezelf niet ergens te vinden.
Misschien mag je jezelf leren kennen.
Vandaag.
Morgen opnieuw.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Met alles wat je hebt meegemaakt.
Met alles wat je hebt geleerd.
Met littekens.
Met kracht.
Met kwetsbaarheid.
Met eigenschappen die door het verleden zijn gevormd.
En met eigenschappen die gewoon van jou zijn.
Je overlevingsmechanismen zijn delen van jouw verhaal.
Maar ze zijn niet het hele verhaal.
En misschien is dat uiteindelijk waar herstel ook over gaat.
Niet worden wie je geweest zou zijn wanneer er nooit iets was gebeurd.
Niet je geschiedenis uitwissen.
Niet al je bescherming weggooien.
Maar langzaam ervaren dat er naast overleven weer iets anders mag bestaan.
Nieuwsgierigheid.
Rust.
Liefde.
Plezier.
Keuze.
Verbinding.
Misschien zelfs toekomst.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Nawoord

Misschien heb je tijdens het lezen dingen herkend.
Misschien ook helemaal niet.
Misschien heeft een hoofdstuk je geraakt en een ander nauwelijks.
Dat is goed.
Er bestaat geen universele manier waarop langdurige traumatisering een mens vormt.
Er bestaat daarom ook geen universele weg terug.
Sterker nog, misschien hoeven we helemaal niet terug.
Misschien mogen we vooruit.
Met respect voor de delen van onszelf die ooit alles hebben gedaan om ons te beschermen.
Je hoeft die delen niet uit jezelf te snijden.
Je hoeft niet boos op ze te worden.
Je hoeft je niet te schamen omdat bepaalde patronen nog steeds bestaan.
Je kunt leren luisteren naar wat ze proberen te vertellen.
Soms is het antwoord:
Ik ben bang.
Soms:
Ik wil controle.
Soms:
Ik wil niet opnieuw gekwetst worden.
Soms:
Ik weet niet hoe veiligheid voelt.
En misschien kun je daar langzaam een ander antwoord tegenover zetten.
Ik hoor je.
Ik begrijp waarom je er bent.
Maar we zijn hier.
Nu.
Misschien heb ik je vandaag niet op dezelfde manier nodig.
Dat zal niet altijd lukken.
Herstel verloopt niet netjes.
Er zullen dagen zijn waarop oude mechanismen terugkomen alsof ze nooit zijn weggeweest.
Dat betekent niet automatisch dat alles verloren is.
Een oud patroon dat terugkomt is nog steeds een oud patroon dat je tegenwoordig kunt herkennen.
En herkenning kan verschil maken.
Misschien komt er uiteindelijk een dag waarop je merkt dat je iets hebt gedaan zonder eerst te controleren wat een ander daarvan vond.
Dat je hebt gerust zonder schuldgevoel.
Dat je nee hebt gezegd.
Dat je hulp hebt gevraagd.
Dat je iets hebt gekozen omdat jij het wilde.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Misschien merk je het pas achteraf.

En denk je:

Hé.

Was ik dat?

Ja.

Dat was jij.

Niet zonder geschiedenis.

Niet zonder littekens.

Niet zonder bescherming.

Maar met steeds iets meer ruimte om te kiezen.

En misschien hoef je uiteindelijk niet eens volledig te weten wie je bent zonder je overlevingsmechanismen.

Misschien is een andere ontdekking belangrijker.

Dat jij altijd méér bent geweest dan je overlevingsmechanismen.

Wie ben ik zonder mijn overlevingsmechanismen?

Voor de lezer

Dit boekje is bedoeld voor herkenning, bewustwording en het openen van een gesprek. Het is geen vervanging voor professionele diagnostiek, behandeling of medische zorg.

Traumareacties verschillen sterk van persoon tot persoon. Niet ieder beschreven patroon hoeft bij jou met trauma samen te hangen. Wanneer bepaalde onderwerpen veel spanning, ontregeling of herinneringen oproepen, mag je stoppen met lezen en op een ander moment verdergaan. Je hoeft jezelf nergens doorheen te dwingen.

Neem uit dit boekje mee wat bij jou past.

Laat liggen wat niet past.

Ook dat is een keuze.