



Auteur: Ambrosius Duuk

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Mensen denken bij trauma vaak aan herinneringen.

Aan nare gebeurtenissen uit het verleden. Aan angst, nachtmerries, spanning, vermijden of plotselinge herbelevingen. En hoewel dat allemaal onderdeel kan zijn van trauma, raakt die benadering vaak niet de diepste kern van wat er bij Complexe Posttraumatische Stresstoornis, CPTSS, werkelijk gebeurt.

Want CPTSS verandert niet alleen wat iemand zich herinnert.

Het verandert ook hoe iemand de wereld ervaart.

Langzaam, soms bijna onzichtbaar, verandert de betekenis van gewone dingen. Een stilte wordt dreigend. Een vriendelijke blik wordt wantrouwig bekeken. Rust voelt gevaarlijk. Nabijheid verstikkend. Liefde onveilig. Een gesloten deur kan veiligheid betekenen voor de één, maar gevangenschap voor de ander.

Trauma nestelt zich niet alleen in gedachten, maar ook in waarneming, verwachting, lichamelijke reacties en betekenisgeving. Het beïnvloedt hoe iemand beweegt door de wereld, welke mogelijkheden iemand nog ziet, welke keuzes nog werkelijk beschikbaar voelen en hoeveel innerlijke ruimte er nog overblijft om spontaan, vrij en veilig te kunnen leven.

Juist daar raken we aan een belangrijk, maar relatief onbekend perspectief: het idee van affordances en effectiviteiten.

Deze begrippen komen oorspronkelijk uit de ecologische psychologie van James J. Gibson. Gibson beschreef hoe mensen en dieren hun omgeving niet simpelweg waarnemen als een verzameling objecten, maar als een wereld vol mogelijkheden tot handelen. Een stoel biedt de mogelijkheid om te zitten. Een trap biedt de mogelijkheid om omhoog te gaan. Een deur biedt doorgang. Een open veld biedt bewegingsruimte.

De omgeving “biedt” voortdurend iets aan. Dat noemde Gibson affordances.

Daarnaast bestaat er iets wat nauw verbonden is met die affordances: effectiviteiten, ook wel effectiviteiten genoemd. Dat verwijst naar het vermogen van een organisme om daadwerkelijk gebruik te maken van wat de omgeving aanbiedt. Een trap kan wel beklimbaar zijn, maar iemand moet ook fysiek in staat zijn om die trap te nemen. Een gesprek kan veiligheid aanbieden, maar iemand moet die veiligheid ook kunnen ervaren en verdragen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Juist in dat spanningsveld tussen wat de wereld aanbiedt en wat iemand nog kan toelaten, herkennen we iets fundamenteels van CPTSS.

Want trauma verandert niet alleen gevoelens.
Trauma verandert de relatie tussen mens en wereld.

Iemand met CPTSS leeft vaak niet meer in een wereld die vanzelfsprekend mogelijkheden aanbiedt. Waar een gezond zenuwstelsel ruimte ervaart voor nieuwsgierigheid, verbinding, rust, spel en spontaniteit, leert een getraumatiseerd zenuwstelsel voortdurend te zoeken naar gevaar, controle en overleving.

Dat gebeurt niet bewust. Het is geen keuze. Het is een diep biologisch, psychologisch en relationeel leerproces.

Een kind dat opgroeit in onveiligheid leert bijvoorbeeld dat:

- stilte gevaar kan betekenen,
- boosheid levensbedreigend kan zijn,
- afhankelijkheid pijn veroorzaakt,
- liefde onvoorspelbaar is,
- grenzen stellen gevaarlijk is,
- zichtbaarheid risico geeft,
- ontspanning kwetsbaar maakt.

Na verloop van tijd verandert daardoor niet alleen het gedrag van een mens, maar ook de structuur van de beleefde werkelijkheid. De wereld vernauwt zich. Niet noodzakelijk fysiek, maar existentieel. Relationeel. Emotioneel. Neurobiologisch. Waar de één een veilige woonkamer ziet, ziet de ander een ruimte vol mogelijke dreiging. Waar de één steun ervaart in nabijheid, ervaart de ander controle of verstikking. Waar de één rust vindt in stilte, hoort de ander daarin juist het naderende gevaar.

Dat maakt affordances bij CPTSS zowel objectief als subjectief.

Een omgeving kan objectief veilig zijn, terwijl zij subjectief levensgevaarlijk voelt. Een mens kan liefdevol zijn, terwijl diens nabijheid toch paniek oproept. Een therapeut kan veiligheid aanbieden, terwijl het zenuwstelsel van de cliënt alleen dreiging registreert.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Het zenuwstelsel reageert immers niet primair op de feitelijke werkelijkheid, maar op ervaren veiligheid. Daarom is CPTSS veel meer dan een verzameling symptomen. Het is een diepgaande verstoring van de manier waarop iemand mogelijkheden, relaties, veiligheid en handelingsruimte ervaart.

Dat zien we ook terug in effectiviteiten.

Veel mensen met CPTSS weten rationeel vaak heel goed wat helpend zou zijn:

- rust nemen,
- grenzen stellen,
- hulp vragen,
- vertrouwen,
- ontspannen,
- voelen,
- praten,
- nabijheid toelaten.

En toch lukt het niet.

Niet omdat iemand niet wil.

Niet omdat iemand ongemotiveerd is.

Maar omdat de innerlijke mogelijkheid om die handelingen werkelijk te dragen beschadigd geraakt is.

Een bed kan slaap aanbieden, terwijl het lichaam hyperalert blijft. Een liefdevolle relatie kan veiligheid aanbieden, terwijl nabijheid paniek oproept. Een gesprek kan begrip aanbieden, terwijl dissociatie de verbinding verbreekt. Een grens kan noodzakelijk zijn, terwijl het zenuwstelsel automatisch in een freeze- of fawnreactie schiet.

Dat maakt CPTSS vaak zo eenzaam en verwarrend. Voor de buitenwereld lijkt het soms alsof iemand zichzelf tegenwerkt, terwijl er in werkelijkheid sprake is van een beschadigde relatie tussen organisme en omgeving.

Vanuit dit perspectief kunnen we CPTSS begrijpen als een vernauwing van affordances én een beschadiging van effectiviteiten.

De wereld biedt steeds minder veilige mogelijkheden aan, en tegelijkertijd raakt ook het vermogen beschadigd om die mogelijkheden nog te benutten. Daarmee verschuift ook onze kijk op herstel.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Herstel betekent dan niet alleen:

- minder angst,
- minder triggers,
- minder herbelevingen,
- beter functioneren.

Herstel betekent óók:

het langzaam terugvinden van veilige mogelijkheden in de wereld. Dat kan klein beginnen.

Een stoel die weer rust mag betekenen.

Een stilte die niet langer dreiging bevat.

Een grens die geen levensgevaar meer oproept.

Een aanraking die niet onmiddellijk spanning veroorzaakt.

Een gesprek waarin iemand aanwezig kan blijven.

Een lichaam dat niet voortdurend hoeft te scannen.

Een kamer die weer veilig voelt zodra de deur sluit.

Langzaam kunnen affordances terugkeren:

- spel,
- nieuwsgierigheid,
- creativiteit,
- spontaniteit,
- intimiteit,
- autonomie,
- humor,
- toekomst.

En parallel daaraan kunnen effectiviteiten groeien:

- voelen,
- reguleren,
- beschermen,
- verbinden,
- ontvangen,
- handelen,
- vertrouwen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat proces is zelden lineair. Vaak is het fragiel, grillig en pijnlijk langzaam. Toch ligt juist daarin een diep menselijk perspectief op herstel besloten: niet slechts het verdwijnen van symptomen, maar het hervinden van een leefbare relatie met de wereld.

Deze benadering sluit aan bij meerdere wetenschappelijke en filosofische stromingen. Naast het werk van Gibson zijn er duidelijke verbindingen met hechtingstheorie, neurobiologie, existentieel denken, fenomenologie en moderne traumatheorie. Ook inzichten van onder anderen Stephen Porges over veiligheid en zenuwstelseltoestanden raken direct aan dit thema. Maar boven alles biedt dit perspectief taal voor iets wat veel mensen met CPTSS intuïtief al voelen, maar moeilijk onder woorden kunnen brengen.

Niet:

“Er is iets mis met mij.”

Maar:

“Mijn wereld voelt anders.”

Niet:

“Ik wil geen verbinding.”

Maar:

“Mijn zenuwstelsel heeft geleerd dat verbinding gevaarlijk kan zijn.”

Niet:

“Ik ben lui of ongemotiveerd.”

Maar:

“Mijn innerlijke handelingsruimte is beschadigd geraakt.”

En nog fundamenteler:

trauma beschadigt niet alleen het gevoel van veiligheid, maar ook het vermogen om mogelijkheden in de wereld nog als veilig, bereikbaar en werkelijk beschikbaar te ervaren.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat is waar dit boek over gaat.

Over de relatie tussen trauma en wereldbeleving.

Over hoe CPTSS mogelijkheden vernauwt.

Over hoe een mens kan overleven in een wereld die voortdurend gevaar lijkt aan te bieden. Maar ook over hoe die wereld, langzaam en voorzichtig, opnieuw open kan gaan.

Een mens wordt niet geboren in een lege wereld.

Vanaf het eerste moment leven we in een omgeving die voortdurend iets aan ons aanbiedt. Licht nodigt uit om te kijken. Stemmen nodigen uit tot luisteren. Armen nodigen uit tot vasthouden. Een vloer nodigt uit tot kruipen. Een gezicht nodigt uit tot contact.

Nog voordat een kind woorden begrijpt, leeft het al in een wereld van mogelijkheden.

Dat lijkt vanzelfsprekend, maar het is iets diep menselijks en fundamenteels. Wij ervaren de wereld namelijk niet alleen als een verzameling objecten, maar vooral als een landschap vol betekenissen, kansen, dreigingen, bewegingen en relationele signalen.

Een stoel is niet simpelweg een object met vier poten.
Hij biedt zitten aan.

Een bed is niet slechts een meubelstuk.
Het biedt rust aan.

Een open hand biedt nabijheid aan.
Een glimlach biedt mogelijk veiligheid aan.
Een deur biedt doorgang aan.
Een stil bos biedt rust of beschutting aan.

De ecologische psycholoog James J. Gibson noemde deze aangeboden mogelijkheden affordances.

Dat begrip klinkt technisch, maar beschrijft iets wat ieder mens voortdurend ervaart:
de wereld doet als het ware voorstellen aan ons.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Sommige uitnodigingen zijn praktisch:

- lopen,
- zitten,
- eten,
- schuilen,
- aanraken.

Andere zijn emotioneel of relationeel:

- vertrouwen,
- spelen,
- verbinden,
- troost zoeken,
- nieuwsgierig zijn,
- jezelf laten zien.

We leven dus niet alleen in een wereld, maar voortdurend mét een wereld die iets van ons vraagt, mogelijk maakt of uitnodigt.

Een affordance bestaat nooit alleen in het object zelf.

Zij ontstaat in de relatie tussen omgeving en organisme.

Een trap biedt alleen beklimming aan voor iemand die kan lopen. Water biedt zwemmen aan voor wie dat vermogen bezit. Een boek biedt lezen aan voor iemand die taal begrijpt.

Dat betekent dat dezelfde omgeving voor verschillende mensen totaal andere mogelijkheden kan bevatten.

Een druk café kan voor de één gezelligheid aanbieden en voor de ander overprikkeling. Een podium kan vrijheid aanbieden of verlamme angst.

Stilte kan rust aanbieden of juist dreiging.

Daarmee worden affordances niet puur objectief en ook niet puur subjectief.

Ze ontstaan in de ontmoeting tussen:

- lichaam,
- zenuwstelsel,
- ervaring,
- betekenis,
- context,
- geschiedenis.

En precies daar wordt het begrip belangrijk voor CPTSS.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Een baby wordt geboren met een zenuwstelsel dat nog grotendeels afhankelijk is van andere mensen. Veiligheid ontstaat aanvankelijk niet van binnenuit, maar tussen mensen.

Een rustige stem biedt regulatie aan.

Oogcontact biedt verbinding aan.

Voorspelbaarheid biedt veiligheid aan.

Aanraking biedt troost aan.

Het jonge brein leert daardoor langzaam:

- de wereld is veilig of onveilig,
- mensen zijn voorspelbaar of gevaarlijk,
- emoties mogen bestaan of niet,
- nabijheid is helpend of bedreigend.

Dat leren gebeurt niet via logica.

Het gebeurt via herhaling, lichamelijke ervaring en relationele afstemming.

Een kind hoeft niet te begrijpen wat veiligheid is.

Het zenuwstelsel leert het.

En daarmee leert het kind tegelijkertijd:

welke affordances de wereld bevat.

Een veilig gehecht kind ontdekt meestal dat de wereld ruimte biedt voor:

- spel,
- nieuwsgierigheid,
- herstel,
- hulp vragen,
- grenzen aangeven,
- experimenteren,
- fouten maken,
- troost ontvangen.

De wereld voelt dan, ondanks spanning of moeilijke momenten, fundamenteel leefbaar.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Maar wat gebeurt er wanneer een kind opgroeit in chronische onveiligheid?

Wanneer:

- geweld aanwezig is,
- emoties onvoorspelbaar zijn,
- liefde samenvalt met angst,
- zorg gepaard gaat met vernedering,
- stilte gevaar aankondigt,
- boosheid explosief wordt,
- grenzen niet gerespecteerd worden,
- het lichaam geen veilige plek meer voelt?

Dan leert het zenuwstelsel een totaal andere wereld kennen.

Niet bewust.

Niet vrijwillig.

Maar diep biologisch.

De omgeving verandert dan van betekenis.

Een deur die openslaat biedt mogelijk gevaar aan.

Voetstappen bieden dreiging aan.

Een gezichtsuitdrukking biedt risico aan.

Afhankelijkheid biedt kwetsbaarheid aan.

Nabijheid biedt controle aan.

Rust biedt waakzaamheid aan.

Het kind leert:

de wereld is niet primair een plek van mogelijkheden, maar een landschap van potentiële dreiging.

Dat is één van de meest ingrijpende gevolgen van chronisch trauma.

Mensen met CPTSS beschrijven vaak dat hun leven steeds kleiner werd.

Niet noodzakelijk letterlijk kleiner, maar innerlijk.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Langzaam verdwijnen:

- spontaniteit,
- speelsheid,
- vertrouwen,
- rust,
- creativiteit,
- openheid,
- onbevangenheid.

De wereld wordt nauwer.

Dat gebeurt omdat het zenuwstelsel steeds meer energie moet besteden aan:

- voorspellen,
- vermijden,
- controleren,
- scannen,
- aanpassen,
- overleven.

Daardoor verschuift de aandacht van:

“Wat is hier mogelijk?”

naar:

“Wat is hier gevaarlijk?”

En dat verandert uiteindelijk bijna alles.

Veel mensen denken dat waarnemen vooral iets cognitiefs is. Alsof we eerst objectief kijken en daarna betekenis geven.

Maar een zenuwstelsel werkt anders.

Voordat iemand bewust nadenkt, heeft het lichaam vaak al gereageerd.

Een plotselinge stemverheffing kan direct spanning oproepen.

Een bepaalde geur kan misselijkheid veroorzaken.

Een stilte kan het lichaam doen verstijven.

Een blik kan onmiddellijk schaamte activeren.

Het lichaam leest voortdurend signalen van veiligheid of gevaar.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Daar sluiten de inzichten van Stephen Porges sterk op aan. Zijn werk laat zien dat het zenuwstelsel voortdurend scant:

- ben ik veilig,
- moet ik vechten,
- vluchten,
- bevriezen,
- aanpassen,
- verdwijnen?

Bij CPTSS raakt dat systeem vaak chronisch ontregeld.

Daardoor verandert niet alleen stressregulatie, maar ook de waarneming van affordances zelf.

Een veilige ruimte kan bedreigend voelen.

Een liefdevol mens kan gevaar oproepen.

Een compliment kan manipulatief aanvoelen.

Ontspanning kan kwetsbaarheid betekenen.

Het zenuwstelsel reageert immers niet op objectieve veiligheid, maar op ervaren veiligheid.

En dat is één van de pijnlijkste aspecten van CPTSS:

de wereld verliest haar vanzelfsprekende leefbaarheid.

Veel mensen zonder trauma beseffen nauwelijks hoeveel affordances hun omgeving voortdurend aanbiedt:

- rust,
- steun,
- spontaniteit,
- vertrouwen,
- nabijheid,
- plezier,
- herstel.

Bij CPTSS raken juist die mogelijkheden beschadigd of ontoegankelijk.

Dat betekent niet dat iemand geen verlangen meer heeft naar verbinding of rust. Vaak juist het tegenovergestelde. Maar het zenuwstelsel kan die mogelijkheden niet meer veilig openen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Daardoor ontstaat een tragische innerlijke splitsing:

- verlangen naar nabijheid,
- maar bang zijn voor afhankelijkheid,
- verlangen naar rust,
- maar geen ontspanning kunnen verdragen,
- verlangen naar liefde,
- maar veiligheid wantrouwen.

Veel gedrag dat van buitenaf onbegrijpelijk lijkt, wordt vanuit dit perspectief ineens logisch.

Traditioneel wordt trauma vaak beschreven in termen van symptomen:

- angst,
- herbelevingen,
- dissociatie,
- vermijding,
- hyperalерtheid.

Die beschrijvingen zijn belangrijk, maar vertellen niet het hele verhaal.

Vanuit affordances bekeken zien we iets diepers: trauma verandert de manier waarop een mens mogelijkheden waarneemt, interpreteert en belichaamt.

Dat betekent dat herstel niet alleen gaat over het verminderen van klachten.

Herstel gaat ook over:

- het terugvinden van veilige mogelijkheden,
- het opnieuw leren vertrouwen van waarneming,
- het hervinden van relationele ruimte,
- het terugkrijgen van innerlijke handelingsvrijheid.

Of eenvoudiger gezegd:

langzaam opnieuw ontdekken dat de wereld méér kan aanbieden dan alleen gevaar.

Dat proces begint vaak klein.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Een gesprek waarin iemand niet hoeft te scannen.

Een stilte die niet bedreigend voelt.

Een grens die gerespecteerd wordt.

Een kamer waarin het lichaam zachter wordt.

Een mens bij wie alertheid even mag zakken.

Voor veel mensen met CPTSS zijn dat geen kleine dingen.

Dat zijn de eerste signalen dat de wereld misschien opnieuw leefbaar kan worden.

Trauma ontstaat niet alleen door wat iemand meemaakt.

Trauma ontstaat ook door wat het zenuwstelsel daarvan leert.

Dat verschil is belangrijk.

Twee mensen kunnen ogenschijnlijk iets vergelijkbaars meemaken, terwijl de impact totaal verschillend is. Niet omdat de één “sterker” zou zijn dan de ander, maar omdat trauma afhankelijk is van veel meer dan alleen de gebeurtenis zelf.

Het gaat onder andere over:

- duur,
- machteloosheid,
- afhankelijkheid,
- leeftijd,
- herhaling,
- relationele veiligheid,
- ontsnappingsmogelijkheden,
- lichamelijke overbelasting,
- emotionele isolatie.

Vooraf bij CPTSS speelt chronische relationele onveiligheid een centrale rol. Het gaat vaak niet om één afgebakend incident, maar om een omgeving waarin het zenuwstelsel langdurig leert dat veiligheid onbetrouwbaar, gevaarlijk of afwezig is.

En juist daar begint een ingrijpende verandering: de wereld zelf krijgt een andere betekenis.

Een menselijk zenuwstelsel leert voortdurend.

Niet alleen via woorden of bewust nadenken, maar vooral via ervaring, herhaling en lichamelijke associaties.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Wanneer een kind bijvoorbeeld herhaaldelijk troost ontvangt na spanning, leert het lichaam:

- emoties zijn draagbaar,
- mensen kunnen helpen,
- spanning zakt weer,
- nabijheid reguleert.

Maar wanneer spanning juist gevolgd wordt door:

- geweld,
- vernedering,
- verlating,
- emotionele afwijzing,
- manipulatie,
- onvoorspelbaarheid,
- misbruik,
- angst,

dan leert het zenuwstelsel iets totaal anders.

Dan ontstaat een biologisch leerproces waarin veiligheid gekoppeld raakt aan gevaar.

Dat is één van de meest ontwrichtende aspecten van CPTSS.

Bij gezonde ontwikkeling zijn liefde en veiligheid grotendeels met elkaar verbonden.

Bij chronisch trauma raken die verbindingen verstoord.

Een kind kan bijvoorbeeld leren:

- dat liefde plotseling omslaat in agressie,
- dat nabijheid gepaard gaat met controle,
- dat afhankelijkheid vernederend wordt,
- dat aandacht onveilig is,
- dat emoties straf opleveren,
- dat grenzen gevaarlijk zijn,
- dat zichtbaarheid risico betekent.

Daardoor ontstaat een innerlijke verwarring die diep in het zenuwstelsel wordt opgeslagen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dezelfde persoon die troost biedt, kan ook angst veroorzaken.

Dezelfde stem die geruststelt, kan vernederen.

Dezelfde armen die vasthouden, kunnen pijn doen.

Voor een kind is dat bijna onoplosbaar.

Want een kind kan meestal niet weg. Het brein moet dus manieren vinden om te overleven binnen de relatie zelf.

En precies daar ontstaan vaak de complexe aanpassingen die we later herkennen bij CPTSS.

Vanuit het perspectief van affordances gebeurt er iets fundamenteels: de omgeving verandert van betekenis.

Niet alleen rationeel, maar lichamelijk, emotioneel en automatisch.

Wat ooit neutraal of veilig was, kan dreiging gaan aanbieden.

Bijvoorbeeld:

- stilte biedt gevaar aan,
- voetstappen bieden spanning aan,
- nabijheid biedt controle aan,
- boosheid biedt levensgevaar aan,
- aanraking biedt overschrijding aan,
- aandacht biedt risico aan,
- afhankelijkheid biedt machteloosheid aan.

Dat proces gebeurt vaak buiten het bewustzijn om.

Mensen met CPTSS weten soms rationeel dat een situatie veilig is, terwijl hun lichaam het tegenovergestelde schreeuwt.

Dat komt omdat traumatische leerprocessen sneller, dieper en lichamelijker zijn dan cognitieve kennis.

Het lichaam onthoudt wat gevaar betekende.

De inzichten van Stephen Porges helpen om dit beter te begrijpen.

Volgens Porges scant het zenuwstelsel voortdurend, vaak buiten bewuste aandacht, op signalen van:

- veiligheid,
- gevaar,
- levensbedreiging.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Hij noemt dat neuroceptie.

Neuroceptie is geen bewuste keuze. Het is een automatisch detectiesysteem dat voortdurend probeert te bepalen:

“Ben ik hier veilig genoeg om open, verbonden en ontspannen te zijn?”

Bij CPTSS raakt dat systeem vaak extreem gevoelig.

Daardoor kunnen kleine signalen enorme reacties oproepen:

- een zucht,
- een blik,
- een stilte,
- een veranderde toon,
- een gesloten houding,
- een vertraagd antwoord.

Waar anderen weinig bijzonders ervaren, registreert het getraumatiseerde zenuwstelsel mogelijk dreiging.

Niet omdat iemand “overdrijft”, maar omdat het systeem geleerd heeft dat subtiele signalen cruciaal kunnen zijn voor overleving.

Veel symptomen van CPTSS zijn oorspronkelijk briljante overlevingsstrategieën geweest.

Hyperalertheid bijvoorbeeld wordt vaak als probleem gezien, maar ontstond meestal als noodzakelijke aanpassing aan chronische onveiligheid.

Een kind dat voortdurend stemmingen leert lezen, vergroot de kans om:

- geweld te voorspellen,
- afwijzing te vermijden,
- escalaties te beperken,
- controleverlies te voorkomen.

Het zenuwstelsel leert:

vroeg signaleren betekent mogelijk overleven.

Daarom kunnen mensen met CPTSS vaak uitzonderlijk gevoelig worden voor:

- gezichtsuitdrukkingen,
- spanning in stemmen,
- subtiele sfeerwisselingen,
- lichaamstaal,
- emotionele onderstromen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Die gevoeligheid is niet zwak. Zij is ontstaan uit noodzaak.

Maar wat ooit bescherming bood, kan later een gevangenis worden.

Want het zenuwstelsel blijft gevaar detecteren, ook wanneer de oorspronkelijke dreiging verdwenen is.

Eén van de moeilijkste aspecten van CPTSS is dat veiligheid zelf onveilig kan gaan voelen.

Dat klinkt tegenstrijdig, maar is neurobiologisch begrijpelijk.

Wanneer iemand jarenlang heeft geleefd in:

- spanning,
- waakzaamheid,
- controle,
- dreiging,
- aanpassing,

dan raakt het lichaam gewend aan activatie.

Rust kan dan vreemd voelen.

Stilte kan spanning oproepen.

Ontspanning kan kwetsbaarheid betekenen.

Sommige mensen ervaren juist méér onrust zodra het eindelijk veilig wordt.

Niet omdat veiligheid verkeerd is, maar omdat het zenuwstelsel die toestand nauwelijks meer kent.

De afwezigheid van gevaar voelt dan niet vertrouwd.

En wat onbekend is, kan opnieuw als bedreigend worden ervaren.

Wellicht wordt de vervorming van affordances nergens zo zichtbaar als in relaties.

Veel mensen met CPTSS verlangen diep naar:

- nabijheid,
- erkenning,
- liefde,
- veiligheid,
- verbinding.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Maar tegelijk kunnen precies die dingen intense spanning oproepen.
Dat leidt vaak tot innerlijke conflicten zoals:

- aantrekken en afstoten,
- verlangen en vermijden,
- afhankelijkheid en paniek,
- behoefte aan contact en plotselinge terugtrekking.

Van buitenaf lijkt dat soms tegenstrijdig.
Van binnenuit is het vaak een botsing tussen:

- hechtingsverlangen,
- en traumageheugen.

Het zenuwstelsel zegt tegelijkertijd:

“Ik heb jou nodig”

én

“Jij bent gevaarlijk.”

Dat is geen manipulatie. Dat is een diep beschadigd veiligheidsmodel.

Na verloop van tijd ontstaat vaak een geleidelijke vernauwing van het leven.

Niet altijd zichtbaar aan de buitenkant. Veel mensen met CPTSS functioneren ogenschijnlijk goed. Zij werken, zorgen, presteren of lachen.

Maar innerlijk kan de wereld steeds kleiner worden.

Mogelijkheden verdwijnen langzaam:

- spontaniteit,
- creativiteit,
- ontspanning,
- vertrouwen,
- speelsheid,
- seksualiteit,
- nieuwsgierigheid,
- toekomstgevoel.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Steeds meer energie gaat naar:

- vermijden,
- controleren,
- aanpassen,
- scannen,
- overleven.

Daardoor verschuift het bestaan van leven naar beheersen.

Misschien kunnen we CPTSS uiteindelijk begrijpen als:
een verlies van veilige affordances.

De wereld biedt nog wel mogelijkheden aan, maar zij voelen:

- onbereikbaar,
- gevaarlijk,
- onbetrouwbaar,
- overweldigend,
- emotioneel ontoegankelijk.

En tegelijkertijd raakt ook de innerlijke effectiviteit beschadigd:
het vermogen om die mogelijkheden daadwerkelijk te benutten.

Dat maakt trauma zoveel méér dan angst alleen.

Het raakt:

- identiteit,
- relaties,
- lichamelijkeheid,
- vertrouwen,
- betekenis,
- autonomie,
- toekomst.

Trauma verandert niet alleen wat iemand voelt. Trauma verandert wat de wereld nog lijkt toe te staan. Veel mensen met CPTSS begrijpen zichzelf niet. Zij weten rationeel dat een situatie veilig is, maar hun lichaam reageert alsof er direct gevaar dreigt. Ze schrikken van geluiden die anderen nauwelijks opmerken. Ze voelen spanning in rustige situaties. Ze kunnen plotseling verstijven tijdens een gesprek, dichtklappen bij kritiek of volledig overspoeld raken door emoties die niet lijken te passen bij het moment zelf.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat kan verwarrend en frustrerend zijn. Voor de buitenwereld lijkt het soms overdreven of onlogisch.

Voor de persoon zelf voelt het vaak alsof het lichaam een eigen werkelijkheid volgt.

En in zekere zin is dat ook zo.

Bij CPTSS leeft het verleden namelijk niet alleen voort in herinneringen, maar ook in het zenuwstelsel, het lichaam en automatische overlevingsreacties.

Trauma wordt niet uitsluitend opgeslagen als verhaal, maar ook als lichamelijke verwachting.

Het lichaam leert gevaar herkennen.

En wat het lichaam geleerd heeft, probeert het te herhalen om te overleven.

Een menselijk zenuwstelsel is gebouwd op bescherming.

Voortdurend scant het lichaam:

- geluiden,
- gezichten,
- stemintonaties,
- afstanden,
- bewegingen,
- spanningen,
- stiltes,
- veranderingen in sfeer.

Meestal gebeurt dat volledig automatisch. Wanneer iemand opgroeit in voldoende veiligheid, leert het zenuwstelsel:

- spanning zakt weer,
- mensen kunnen helpen,
- emoties zijn draagbaar,
- rust is veilig,
- fouten zijn overleefbaar.

Maar bij chronische onveiligheid leert het lichaam iets anders: gevaar kan elk moment terugkomen.

En zodra dat diep genoeg wordt ingeprint, verandert niet alleen gedrag, maar ook fysiologie.

Het lichaam wordt voorbereid op een wereld die voortdurend dreiging kan bevatten.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Veel reacties die later “problematisch” worden genoemd, begonnen ooit als bescherming.

Een kind dat voortdurend alert is op stemmingen leert bijvoorbeeld sneller gevaar herkennen. Een kind dat bevriest tijdens geweld voorkomt mogelijk verdere escalatie. Een kind dat zich extreem aanpast kan proberen afwijzing of agressie te verminderen.

Het zenuwstelsel kiest daarin niet bewust.

Het vraagt niet:

“Wat is gezond op lange termijn?”

Het vraagt:

“Wat vergroot nú de kans op overleven?”

Dat verschil is cruciaal.

Want veel mensen met CPTSS dragen later schaamte over reacties die ooit noodzakelijk waren:

- hyperalertheid,
- dissociatie,
- people pleasing,
- emotionele afsluiting,
- controlebehoefte,
- wantrouwen,
- terugtrekken,
- perfectionisme,
- explosieve emoties,
- gevoelloosheid.

Maar het lichaam ontwikkelde die patronen niet uit zwakte.

Het ontwikkelde ze uit noodzaak.

Trauma wordt vaak gekoppeld aan de bekende stressreacties:

- vechten,
- vluchten,
- bevriezen.

Maar bij CPTSS zien we meestal complexere combinaties.

Naast fight, flight en freeze speelt ook fawn vaak een belangrijke rol: het aanpassen aan anderen om veiligheid te behouden.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Bijvoorbeeld:

- voortdurend harmonie bewaren,
- conflicten vermijden,
- grenzen inslikken,
- emoties van anderen reguleren,
- jezelf wegcijferen,
- extreem loyaal worden,
- voortdurend “lief” of bruikbaar proberen te zijn.

Voor veel mensen was dat geen sociaal trucje, maar een overlevingsstrategie.

Het lichaam leerde:

aanpassen verkleint gevaar.

Een gezond zenuwstelsel beweegt flexibel tussen activatie en herstel.

Spanning ontstaat, zakt weer, en het lichaam keert terug naar rust.

Bij CPTSS raakt dat systeem vaak langdurig ontregeld.

Sommige mensen blijven vooral hangen in hyperactivatie:

- voortdurend alert,
- snel schrikken,
- gespannen spieren,
- verhoogde hartslag,
- moeite met ontspannen,
- slecht slapen,
- snel overspoeld raken.

Anderen raken juist vaker hypoactief:

- gevoelloos,
- leeg,
- moe,
- dissociatief,
- afgevlakt,
- afgesloten van emoties of lichaam.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Veel mensen bewegen tussen beide toestanden heen en weer.

Dat kan voelen alsof iemand:

- tegelijk gespannen én uitgeput is,
- tegelijk verbinding verlangt én wil verdwijnen,
- tegelijk emoties voelt én verdoofd raakt.

Dissociatie wordt vaak verkeerd begrepen.

Mensen denken soms dat het gaat om “niet willen voelen” of “afwezig zijn”.

Maar dissociatie is meestal een diep beschermingsmechanisme van het zenuwstelsel.

Wanneer:

- vluchten onmogelijk is,
- vechten gevaarlijk is,
- hulp afwezig is,
- overweldiging te groot wordt,

kan het systeem gedeeltelijk afsluiten.

Gevoelens vervagen.

Tijd verandert vreemd.

Het lichaam voelt ver weg.

De wereld lijkt onwerkelijk.

Herinneringen fragmenteren.

Voor een kind kan dissociatie letterlijk levensreddend zijn.

Het probleem ontstaat wanneer het zenuwstelsel die reactie blijft gebruiken, ook lang nadat het oorspronkelijke gevaar verdwenen is.

Dan kan iemand bijvoorbeeld:

- wegvallen tijdens gesprekken,
- emotioneel “uitzetten”,
- delen van zichzelf niet voelen,
- herinneringen kwijt zijn,
- zichzelf van buitenaf ervaren,
- moeilijk aanwezig blijven bij intimiteit of conflict.

Dissociatie is dus niet de afwezigheid van een reactie.

Het is de reactie.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Trauma wordt niet alleen onthouden in woorden.

Sterker nog: veel traumatische ervaringen ontstaan vóórdát er voldoende taal beschikbaar is om ze goed te verwerken. Daarom wordt trauma vaak opgeslagen als:

- spanning,
- sensaties,
- reflexen,
- beelden,
- lichaamstoestanden,
- emotionele fragmenten,
- automatische reacties.

Een lichaam kan bijvoorbeeld reageren op:

- een geur,
- een stem,
- een bepaalde blik,
- een ruimte,
- een aanraking,
- een sfeer,

zonder dat iemand direct begrijpt waarom.

Het lichaam herkent patronen nog voordat het verstand ze begrijpt.

Daardoor kan iemand volledig overspoeld raken zonder duidelijke cognitieve verklaring.

Dat betekent niet dat de reactie “niet echt” is. Het lichaam reageert vaak op oude dreigingspatronen die ooit reëel waren.

Eén van de tragische aspecten van CPTSS is dat hyperalertheid enorm veel energie kost.

Voortdurend scannen op gevaar vraagt:

- aandacht,
- spierspanning,
- hormonale activatie,
- cognitieve belasting,
- emotionele controle.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Veel mensen met CPTSS zijn daardoor chronisch vermoeid, zelfs wanneer zij weinig zichtbaar doen.

Hun systeem staat zelden volledig uit. Zelfs tijdens rust blijft het lichaam vaak:

- luisteren,
- voorspellen,
- controleren,
- analyseren,
- voorbereiden.

Daardoor kan ontspanning paradoxaal genoeg uitputtend voelen.

Rust betekent immers:

controle loslaten.

En controle loslaten voelde vroeger misschien levensgevaarlijk.

Veel mensen met CPTSS ontwikkelen uiteindelijk een moeilijke relatie met hun eigen lichaam.

Het lichaam voelt:

- onveilig,
- onvoorspelbaar,
- beschamend,
- overweldigend,
- gevoelloos,
- gespannen,
- “kapot”.

Sommigen raken vervreemd van lichamelijke signalen:

- honger,
- vermoeidheid,
- pijn,
- grenzen,
- emoties,
- behoeften.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Anderen voelen juist té veel:

- spanning,
- pijn,
- onrust,
- overprikkeling,
- lichamelijke paniek.

Het lichaam wordt dan niet meer ervaren als thuisbasis, maar als bron van gevaar of verwarring.

Dat is diep ingrijpend. Want een mens leeft niet alleen in een wereld. Een mens leeft ook in een lichaam. En wanneer zelfs het eigen lichaam geen veilige affordance meer biedt, raakt de bestaansveiligheid fundamenteel aangetast. Daarom begint herstel bij CPTSS vaak niet met inzicht alleen. Iemand kan rationeel begrijpen dat iets veilig is, terwijl het lichaam dat nog niet kan voelen.

Herstel vraagt daarom vaak:

- herhaalde veilige ervaringen,
- lichamelijke regulatie,
- relationele veiligheid,
- voorspelbaarheid,
- begrenzing,
- vertraging,
- aanwezigheid,
- zenuwstelselherstel.

Heel langzaam kan het lichaam dan nieuwe ervaringen gaan opslaan.

Niet:

“Gevaar is verdwenen.”

Maar:

“Misschien hoef ik niet voortdurend voorbereid te zijn.”

Dat verschil lijkt klein.

Voor een getraumatiseerd zenuwstelsel is het enorm.

Want juist daar ontstaat voorzichtig de mogelijkheid dat:

- rust weer rust mag zijn,
- nabijheid niet altijd pijn doet,
- stilte niet direct gevaar betekent,
- het lichaam niet voortdurend hoeft te overleven.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

En nog belangrijker:

dat het lichaam langzaam opnieuw een plek kan worden waarin iemand mag bestaan.

Trauma beschadigt niet alleen de relatie met de wereld.

Het beschadigt vaak ook de relatie met het zelf.

Dat is zelfs één van de meest verborgen gevolgen van CPTSS.

Want veel mensen begrijpen uiteindelijk wel dat er nare dingen gebeurd zijn. Zij herkennen spanning, triggers of overlevingsreacties. Maar veel moeilijker zichtbaar is wat chronische onveiligheid langzaam doet met iemands identiteit, zelfbeeld en innerlijke beleving.

CPTSS tast namelijk niet alleen gevoelens van veiligheid aan.

Het tast ook het gevoel aan:

- dat je mag bestaan,
- dat je betrouwbaar bent,
- dat je gevoelens ertoe doen,
- dat je grenzen betekenis hebben,
- dat jouw behoeften legitiem zijn,
- dat jouw waarneming klopt,
- dat je liefde waard bent zonder voorwaarden.

Daardoor ontstaat vaak een diep verstoorde verhouding tot zichzelf.

Niet als bewuste overtuiging alleen, maar als een voortdurend voelbare onderlaag van spanning, schaamte en innerlijke onzekerheid.

Een mens ontwikkelt zichzelf nooit volledig alleen.

Ons gevoel van identiteit ontstaat grotendeels in relatie tot anderen.

Een kind leert wie het is via:

- gezichtsuitdrukkingen,
- aanraking,
- aandacht,
- begrenzing,
- spiegelen,
- troost,
- erkenning,
- emotionele afstemming.

Wanneer een ouder bijvoorbeeld reageert op verdriet met nabijheid en regulatie, leert het kind:

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

mijn emoties zijn draagbaar.

Wanneer enthousiasme welkom is, leert een kind:

mijn aanwezigheid mag bestaan.

Wanneer grenzen gerespecteerd worden, leert het:

mijn lichaam en behoeften doen ertoe.

Dat zijn geen abstracte lessen. Zij vormen de bouwstenen van identiteit.

Bij chronische onveiligheid verandert dit proces fundamenteel.

Een kind kan dan leren:

- dat emoties te veel zijn,
- dat behoeften lastig zijn,
- dat zichtbaarheid gevaar oplevert,
- dat fouten vernedering brengen,
- dat grenzen straf oproepen,
- dat kwetsbaarheid misbruikt wordt,
- dat liefde verdiend moet worden,
- dat bestaan afhankelijk is van aanpassing.

Daardoor ontstaat vaak een tragische innerlijke conclusie:

“Er is iets mis met mij.”

Niet omdat het kind werkelijk defect is, maar omdat een afhankelijk kind bijna altijd liever zichzelf de schuld geeft dan de mensen van wie het afhankelijk is.

Dat is psychologisch begrijpelijk. Want geloven dat de ouder gevaarlijk of onveilig is, kan existentieel ondraaglijk zijn voor een kind. Dus richt het systeem de verklaring vaak naar binnen. Bij CPTSS gaat schaamte vaak veel dieper dan gewone verlegenheid of schuldgevoel.

Schuld zegt:

“Ik deed iets verkeerd.”

Toxische schaamte zegt:

“Ik bèn verkeerd.”

Dat verschil is enorm.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Veel mensen met CPTSS dragen een bijna constante innerlijke overtuiging van:

- tekortschieten,
- defect zijn,
- teveel zijn,
- lastig zijn,
- onveilig zijn,
- waardeloos zijn,
- onliefbaar zijn.

Soms luid aanwezig.

Soms verborgen onder perfectionisme, humor, prestaties of zorgzaamheid.

Maar diep vanbinnen leeft vaak een pijnlijke verwachting:

“Als mensen mij echt zien, zullen ze afhaken.”

Veel getraumatiseerde mensen ontwikkelen een harde innerlijke stem.

Die stem kan klinken als:

- perfectionisme,
- voortdurende zelfkritiek,
- schaamte,
- wantrouwen naar eigen gevoelens,
- emotionele hardheid,
- chronische zelfcontrole.

Vaak wordt gedacht dat deze innerlijke criticus “negatief denken” is.

Maar meestal is het veel ingewikkelder.

De innerlijke criticus ontstaat vaak als een overlevingsmechanisme.

Een kind leert bijvoorbeeld:

- fouten voorkomen,
- emoties onderdrukken,
- gevaar voorspellen,
- afwijzing vermijden,
- zichzelf corrigeren vóór anderen dat doen.

Het systeem probeert zo controle te houden over onveiligheid.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

De innerlijke boodschap wordt:

“Als ik perfect genoeg ben, blijf ik misschien veilig.”

Of:

“Als ik mezelf hard genoeg controleer, word ik niet afgewezen.”

Daardoor voelt mildheid soms zelfs gevaarlijk.

Veel mensen met CPTSS ervaren innerlijke verdeeldheid. Alsof verschillende delen van hen iets anders willen.

Bijvoorbeeld:

- een deel verlangt naar nabijheid,
- een ander deel wantrouwt iedereen.

Of:

- een deel wil rust,
- terwijl een ander deel voortdurend alert blijft.

Sommige mensen voelen zich sterk en competent in hun werk, maar totaal machteloos in relaties.

Anderen kunnen uitstekend voor anderen zorgen, maar niet voor zichzelf. Dat komt omdat trauma vaak leidt tot gefragmenteerde overlevingsdelen.

Sommige delen dragen:

- angst,
- schaamte,
- woede,
- verdriet,
- eenzaamheid,
- hulpeloosheid.

Andere delen proberen juist te functioneren:

- controleren,
- presteren,
- zorgen,
- vermijden,
- verdoven,
- aanpassen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Van buitenaf lijkt iemand soms tegenstrijdig. Van binnenuit probeert het systeem simpelweg te overleven. Veel mensen met CPTSS raken vervreemd van hun eigen behoeften. Niet omdat zij geen behoeften hebben, maar omdat behoeften vroeger:

- gevaarlijk,
- beschamend,
- zinloos,
- belastend,
- of onvervulbaar waren.

Daardoor leren sommige mensen:

- niets vragen,
- alles alleen doen,
- emoties minimaliseren,
- grenzen negeren,
- pijn wegdrukken,
- zichzelf voortdurend aanpassen.

Na verloop van tijd kan iemand zelfs moeite krijgen om te voelen:

- wat hij nodig heeft,
- wat hij wil,
- wat hij voelt,
- waar zijn grens ligt.

Het lichaam geeft signalen, maar de verbinding ermee raakt verstoord. Een belangrijk aspect van CPTSS is dat identiteit soms grotendeels gebouwd raakt rondom overleving. Iemand wordt dan bijvoorbeeld:

- extreem verantwoordelijk,
- voortdurend zorgend,
- hyperzelfstandig,
- conflict vermijdend,
- perfectionistisch,
- emotioneel afgesloten,
- voortdurend beschikbaar voor anderen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Van buitenaf lijken dit soms positieve eigenschappen. En vaak hebben ze iemand inderdaad geholpen te overleven. Maar wanneer een identiteit volledig rondom bescherming gebouwd raakt, ontstaat later vaak een pijnlijke vraag:

“Wie ben ik eigenlijk zonder overleven?”

Dat kan existentiële leegte oproepen.

Sommige mensen ontdekken pas op volwassen leeftijd dat zij nauwelijks weten:

- wat zij zelf leuk vinden,
- wat zij voelen,
- wat veiligheid is,
- hoe ontspanning voelt,
- wie zij zijn buiten hun aanpassingen.

Eén van de meest tragische gevolgen van chronisch trauma is dat bescherming zich soms tegen het zelf keert.

Mensen kunnen:

- zichzelf klein maken,
- zichzelf straffen,
- destructieve relaties aangaan,
- eigen grenzen negeren,
- zichzelf voortdurend uitputten,
- zichzelf saboteren.

Van buitenaf lijkt dat soms onbegrijpelijk.

Maar vaak zit daar een diep aangeleerd patroon onder:

“Mijn behoeften zijn minder belangrijk.”

Of:

“Ik moet mezelf aanpassen om veilig te blijven.”

Soms voelt zelfzorg daardoor onnatuurlijk of zelfs egoïstisch.

Diep onder veel CPTSS ligt uiteindelijk niet alleen angst, maar ook bestaansonzekerheid.

De vraag wordt dan niet alleen:

“Ben ik veilig?”

Maar ook:

“Mag ik er eigenlijk zijn?”

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat kan zichtbaar worden in:

- chronische schaamte,
- moeite met ruimte innemen,
- jezelf voortdurend verklaren,
- schuldgevoel bij grenzen,
- angst om teveel te zijn,
- moeite met ontvangen,
- moeite met behoeften,
- angst voor afwijzing,
- verdwijnen in relaties.

Veel mensen leven daardoor voortdurend kleiner dan zij werkelijk zijn.
Niet uit keuze.

Maar omdat hun zenuwstelsel geleerd heeft dat zichtbaarheid risico inhoudt.

Herstel bij CPTSS betekent daarom niet alleen:

- triggers verminderen,
- beter functioneren,
- minder angst ervaren.

Het betekent ook:

- opnieuw leren voelen,
- opnieuw leren vertrouwen,
- opnieuw leren begrenzen,
- opnieuw leren ontvangen,
- opnieuw leren bestaan zonder voortdurende zelfafwijzing.

Dat proces is vaak langzaam. Want iemand moet niet alleen nieuwe gedachten ontwikkelen, maar ook oude relationele werkelijkheden herleren.

Heel voorzichtig kan dan iets veranderen.

Een grens die niet afgestraft wordt.

Een emotie die welkom blijft.

Een behoefte die serieus genomen wordt.

Een fout die geen vernedering oplevert.

Een moment van rust zonder schaamte.

Een relatie waarin iemand niet hoeft te verdwijnen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Daar ontstaat langzaam iets wat voor veel mensen met CPTSS bijna onbekend voelt:

een vriendelijkere relatie met zichzelf.

En misschien is dat uiteindelijk één van de diepste vormen van herstel:

niet alleen leren dat de wereld veiliger kan zijn,

maar ook dat je jezelf niet langer voortdurend hoeft te overleven.

Mensen zijn relationele wezens. Vanaf onze geboorte zijn we afhankelijk van anderen voor:

- bescherming,
- regulatie,
- voeding,
- troost,
- betekenis,
- veiligheid,
- verbinding.

Een menselijk zenuwstelsel ontwikkelt zich niet in isolatie. Wij leren onszelf begrijpen via de aanwezigheid van andere mensen. Daarom zijn relaties niet zomaar een onderdeel van het leven. Voor een groot deel zijn relaties het landschap waarin onze bestaansveiligheid gevormd wordt.

Juist daarom zijn relationele trauma's vaak zo diep ontwrichtend.

Wanneer gevaar afkomstig is van mensen van wie je afhankelijk bent, ontstaat een bijna onmogelijke innerlijke situatie:

de bron van veiligheid wordt tegelijkertijd de bron van dreiging.

En precies daar raakt CPTSS vaak het diepst verweven met hechting.

Een kind zoekt van nature nabijheid bij belangrijke verzorgers.

Niet omdat het kind "zwak" is, maar omdat hechting biologisch noodzakelijk is voor overleving.

Een veilige hechtingsrelatie biedt onder andere:

- bescherming,
- emotionele regulatie,
- voorspelbaarheid,
- troost,
- co-regulatie,
- ruimte voor ontwikkeling.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Vanuit die veiligheid durft een kind:

- te ontdekken,
- te spelen,
- fouten te maken,
- emoties te voelen,
- autonomie te ontwikkelen.

De wereld voelt dan fundamenteel bewoonbaar. Niet perfect maar voldoende veilig om te leven. Bij CPTSS is die relationele veiligheid vaak ernstig beschadigd geraakt.

Soms door:

- mishandeling,
- misbruik,
- emotionele verwaarlozing,
- vernedering,
- afwijzing,
- onvoorspelbaarheid,
- ouderlijke verslaving,
- psychische instabiliteit,
- chronische dreiging,
- emotionele onbeschikbaarheid.

Het zenuwstelsel leert dan iets uiterst verwarrends:
de mensen die ik nodig heb, kunnen mij ook beschadigen.

Dat veroorzaakt een fundamentele relationele paradox.

Het kind kan immers niet simpelweg stoppen met hechten. Hechting blijft biologisch noodzakelijk. Dus moet het zenuwstelsel manieren vinden om:

- verbonden te blijven,
- én gevaar te overleven.

Veel latere relatiepatronen ontstaan precies vanuit die spanning.

Vanuit het perspectief van affordances krijgen relaties een enorme betekenis.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Een mens biedt namelijk voortdurend relationele mogelijkheden aan:

- nabijheid,
- steun,
- bescherming,
- aandacht,
- regulatie,
- erkenning,
- intimiteit,
- samenwerking,
- troost.

Maar bij CPTSS raken deze affordances vaak vervormd. Wat objectief liefdevol kan zijn, voelt subjectief bedreigend.

Bijvoorbeeld:

- aandacht voelt controlerend,
- stilte voelt afwijzend,
- nabijheid voelt verstikkend,
- zorg voelt manipulatief,
- afhankelijkheid voelt gevaarlijk,
- kwetsbaarheid voelt levensbedreigend.

De relatie biedt misschien veiligheid aan, maar het zenuwstelsel kan die affordance niet betrouwbaar ontvangen.

Een hardnekkig misverstand is dat mensen met CPTSS geen behoefte zouden hebben aan verbinding. Vaak is juist het tegenovergestelde waar.

Veel mensen verlangen diep naar:

- rust,
- nabijheid,
- erkenning,
- veiligheid,
- liefde,
- emotionele afstemming,
- gezien worden.

Maar tegelijkertijd kan precies datgene waarnaar verlangd wordt ook enorme spanning oproepen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Daardoor ontstaat vaak een innerlijk conflict:

“Kom dichtbij.”

én

“Blijf weg.”

Dat conflict kan zich uiten in:

- aantrekken en afstoten,
- plotseling terugtrekken,
- sterke afhankelijkheid,
- intense angst voor verlaten,
- moeite met vertrouwen,
- emotionele wisselingen,
- bindingsangst,
- verlatingsangst,
- wantrouwen tijdens intimiteit.

Van buitenaf lijkt dat soms tegenstrijdig of grillig. Van binnenuit probeert het zenuwstelsel tegelijkertijd verbinding én bescherming te organiseren. Veel mensen met CPTSS ontwikkelen een extreme gevoeligheid voor sociale signalen.

Zij letten voortdurend op:

- stemintonatie,
- gezichtsuitdrukkingen,
- spanning,
- stiltes,
- kleine veranderingen in gedrag,
- emotionele onderstromen.

Die gevoeligheid ontstaat meestal niet toevallig. Een kind dat afhankelijk is van onvoorspelbare volwassenen leert vaak:

subtiele signalen kunnen cruciaal zijn voor overleving.

Daardoor worden sommige mensen uitzonderlijk vaardig in:

- sfeer aanvoelen,
- emoties lezen,
- escalaties voorspellen,
- anderen reguleren,
- spanning detecteren.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Maar dezelfde gevoeligheid kan later ook uitputtend worden.

Relaties voelen dan zelden volledig veilig, omdat het zenuwstelsel voortdurend blijft scannen op mogelijke dreiging.

Veel relationele patronen bij CPTSS draaien uiteindelijk om veiligheid behouden.

Sommige mensen proberen dat via afstand:

- vermijden,
- afsluiten,
- controle,
- onafhankelijkheid.

Anderen proberen veiligheid juist te verkrijgen via aanpassing:

- pleasen,
- zorgen,
- conflict vermijden,
- zichzelf wegcijferen,
- voortdurend beschikbaar zijn.

Vaak bestaan beide patronen tegelijk.

Iemand kan extreem zelfstandig lijken, terwijl hij diep vanbinnen wanhopig verlangt naar nabijheid. Of iemand kan voortdurend voor anderen zorgen, terwijl hij zichzelf volledig verliest.

Het zenuwstelsel probeert voortdurend de vraag op te lossen:

“Hoe blijf ik verbonden zonder opnieuw beschadigd te raken?”

Voor mensen met CPTSS betekent intimiteit vaak veel meer dan alleen nabijheid.

Intimiteit betekent ook:

- zichtbaar worden,
- afhankelijk zijn,
- controle verliezen,
- emoties tonen,
- afgewezen kunnen worden,
- geraakt kunnen worden.

En juist dat kan enorme spanning oproepen. Sommige mensen raken daarom emotioneel afgesloten zodra relaties dieper worden.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Anderen raken juist overspoeld door angst, jaloezie of paniek. Sommigen testen voortdurend de betrouwbaarheid van anderen. Anderen verdwijnen volledig in de behoeften van de ander.

Vaak ligt daaronder dezelfde existentiële angst:

“Wat gebeurt er als ik mij werkelijk laat zien?”

Trauma beïnvloedt niet alleen hoe mensen zich voelen, maar ook welke relaties vertrouwd aanvoelen.

Dat betekent helaas dat sommige mensen onbewust opnieuw terechtkomen in:

- onveilige relaties,
- emotionele verwaarlozing,
- manipulatie,
- controle,
- afhankelijkheid,
- relationele chaos.

Niet omdat zij dat willen, maar omdat het zenuwstelsel vaak eerder reageert op vertrouwdheid dan op gezondheid.

Wat vroeger normaal was, voelt later soms herkenbaar, zelfs wanneer het schadelijk is. En wat werkelijk veilig is, kan juist vreemd, ongemakkelijk of “saai” aanvoelen. Dat maakt herstel relationeel vaak ingewikkeld.

Eén van de pijnlijkste ervaringen bij CPTSS is dat iemand zich diep eenzaam kan voelen, zelfs in contact met anderen. Sommige mensen zijn voortdurend omringd door mensen, maar voelen zich nergens werkelijk veilig of gezien.

Dat komt omdat echte relationele veiligheid méér vraagt dan aanwezigheid alleen.

Het vraagt:

- emotionele afstemming,
- betrouwbaarheid,
- begrenzing,
- veiligheid,
- wederkerigheid,
- ruimte voor authenticiteit.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Veel mensen met CPTSS hebben geleerd:

- maskers te dragen,
- emoties te verbergen,
- behoeften te onderdrukken,
- voortdurend alert te blijven.

Daardoor kan verbinding bestaan zonder echte ontspanning.

Herstel vindt vaak niet alleen plaats binnen therapie, maar ook binnen veilige relaties.

Een gezonde relatie biedt nieuwe affordances aan:

- rust,
- wederkerigheid,
- veiligheid,
- betrouwbaarheid,
- autonomie,
- emotionele ruimte,
- herstel van vertrouwen.

Dat betekent niet dat relaties perfect moeten zijn. Juist voorspelbare reparatie na misverstanden is vaak enorm belangrijk. Het zenuwstelsel leert daardoor:

- conflicten hoeven niet vernietigend te zijn,
- grenzen mogen bestaan,
- nabijheid hoeft niet te verstikken,
- emoties leiden niet automatisch tot verlating,
- afhankelijkheid hoeft niet gevaarlijk te zijn.

Langzaam ontstaan dan nieuwe relationele ervaringen.

Niet als snelle genezing, maar als herhaald bewijs dat:

- verbinding mogelijk is zonder voortdurende dreiging,
- nabijheid niet altijd pijn doet,
- zichtbaarheid niet automatisch leidt tot afwijzing.

Naar mijn mening is één van de diepste vormen van herstel uiteindelijk dit: dat andere mensen langzaam weer veilige affordances kunnen worden.

Dat een stem niet alleen spanning oproept, maar ook rust kan brengen.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat een blik niet alleen gevaar betekent, maar ook herkenning.

Dat nabijheid niet uitsluitend controle inhoudt, maar soms ook troost.

Dat een relatie niet alleen uitputting vraagt, maar ook ademruimte kan geven.

Voor veel mensen met CPTSS is dat geen kleine verandering.

Het is een fundamentele herschrijving van de wereld.

Want waar trauma de relatie tussen mens en mens beschadigde, kan veilige verbinding soms voorzichtig helpen om die relatie opnieuw op te bouwen.

Trauma beperkt een mens zelden in één keer. Veel vaker gebeurt het langzaam. Bijna ongemerkt verschuift het leven steeds verder van:

- vrijheid,
- spontaniteit,
- openheid,
- nieuwsgierigheid,
- vertrouwen.

En steeds meer richting:

- controle,
- voorzichtigheid,
- vermijden,
- aanpassen,
- overleven.

Vaak heeft iemand dat zelf aanvankelijk niet eens door. De veranderingen ontstaan geleidelijk:

- bepaalde gesprekken worden vermeden,
- drukke plekken kosten steeds meer energie,
- emoties worden ingeslikt,
- relaties oppervlakkiger,
- grenzen moeilijker,
- ontspanning zeldzamer.

Langzaam wordt het leven kleiner. Niet noodzakelijk zichtbaar van buitenaf. Veel mensen met CPTSS functioneren ogenschijnlijk prima. Zij werken, zorgen, organiseren, presteren en lachen. Maar innerlijk kan de bewegingsruimte steeds verder vernauwen.

Daar zien we opnieuw hoe trauma affordances verandert.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Vermijden wordt vaak gezien als probleemgedrag. Maar vermijden ontstaat meestal niet uit zwakte of onwil. Het ontstaat omdat het zenuwstelsel probeert overweldiging te voorkomen.

Wanneer bepaalde situaties gekoppeld raken aan:

- angst,
- schaamte,
- machteloosheid,
- afwijzing,
- pijn,
- controleverlies,
- dissociatie,

dan leert het lichaam:

“Hier moet ik wegblijven.”

Dat vermijden kan heel concreet zijn:

- drukke ruimtes vermijden,
- conflicten vermijden,
- lichamelijke nabijheid vermijden,
- emoties vermijden,
- afhankelijkheid vermijden.

Maar het kan ook subtieler worden:

- jezelf voortdurend bezighouden,
- humor gebruiken om diepgang te ontwijken,
- intellectueel analyseren in plaats van voelen,
- perfectionisme inzetten om afwijzing te voorkomen,
- voortdurend voor anderen zorgen,
- emotioneel afsluiten,
- altijd “sterk” blijven.

Vaak lijkt het functioneren intact, terwijl het leven steeds minder werkelijk beleefd wordt.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Vanuit het perspectief van affordances gebeurt er iets ingrijpends: de wereld biedt steeds minder veilige mogelijkheden aan. Niet omdat de wereld objectief veranderd is, maar omdat het zenuwstelsel steeds meer situaties koppelt aan potentiële dreiging.

Daardoor verdwijnen langzaam affordances zoals:

- ontspanning,
- spontaniteit,
- experimenteren,
- spelen,
- kwetsbaarheid,
- creativiteit,
- seksualiteit,
- autonomie,
- rust,
- vertrouwen.

De vraag wordt niet langer:

“Wat zou ik willen?”

Maar:

“Wat is het veiligst?”

Dat heeft enorme gevolgen voor iemands levensruimte.

Veel mensen met CPTSS ontwikkelen sterke controlepatronen. Controle geeft namelijk iets wat trauma vaak vernietigde: voorspelbaarheid.

Wanneer iemand langdurig heeft geleefd in:

- chaos,
- onvoorspelbaarheid,
- dreiging,
- emotionele instabiliteit,
- machteloosheid,

kan controle voelen als bescherming.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat kan zich uiten in:

- perfectionisme,
- routines,
- hyperverantwoordelijkheid,
- alles willen overzien,
- moeite met spontaniteit,
- moeite met afhankelijkheid,
- constant voorbereid zijn,
- emoties beheersen,
- controle over relaties,
- controle over het lichaam,
- controle over de omgeving.

Van buitenaf lijkt dat soms “sterk”, georganiseerd of competent. Maar onder die controle schuilt vaak diepe angst. Want controle gaat zelden alleen over orde. Vaak gaat het over:

“Als ik genoeg controle houd, word ik misschien niet opnieuw overspoeld.”

Een zenuwstelsel dat voortdurend op gevaar voorbereid is, heeft weinig ruimte voor spontaniteit.

Spontaniteit vraagt namelijk:

- veiligheid,
- flexibiliteit,
- ontspanning,
- vertrouwen,
- speelsheid.

Maar bij CPTSS gaat veel energie naar:

- voorspellen,
- analyseren,
- controleren,
- vermijden,
- reguleren,
- scannen.

Daardoor kan zelfs plezier spanning oproepen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Sommige mensen merken bijvoorbeeld dat zij:

- moeite hebben met vakantie,
- onrust voelen tijdens rustmomenten,
- niet kunnen genieten zonder schuldgevoel,
- continu alert blijven tijdens leuke activiteiten,
- ontspanning saboteren,
- emoties dempen zodra iets te dichtbij komt.

Het zenuwstelsel heeft simpelweg geleerd:
ontspannen betekent kwetsbaar worden.

Veel mensen met CPTSS beschrijven later een pijnlijk besef:

“Ik was jarenlang vooral aan het overleven.

Dat betekent niet dat er geen mooie momenten waren. Maar onder veel gedrag lag voortdurend een overlevingslaag:

- spanning reguleren,
- gevaar vermijden,
- emoties beheersen,
- afwijzing voorkomen,
- anderen inschatten,
- controle behouden.

Overleven wordt dan geen tijdelijke toestand meer, maar een levensstructuur.

En wanneer overleven centraal staat, verdwijnen vaak langzaam:

- speelsheid,
- creativiteit,
- rust,
- intimiteit,
- nieuwsgierigheid,
- toekomstgerichtheid.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Niet omdat iemand dat niet wil, maar omdat het zenuwstelsel er onvoldoende veiligheid voor ervaart. Chronische alertheid is lichamelijk en psychisch uitputtend. Veel mensen met CPTSS leven jarenlang in een toestand van:

- verhoogde spanning,
- innerlijke monitoring,
- emotionele zelfcontrole,
- sociale scanning,
- lichamelijke activatie.

Zelfs wanneer zij stilzitten, werkt het systeem vaak door. Dat kost enorme hoeveelheden energie.

Daardoor ontstaan vaak:

- vermoeidheid,
- concentratieproblemen,
- overprikkeling,
- slaapproblemen,
- emotionele uitputting,
- lichamelijke klachten,
- gevoelloosheid,
- burn-outachtige symptomen.

Toch herkennen veel mensen zichzelf niet in klassieke stressbeelden, omdat zij al zo lang gewend zijn aan spanning dat het “normaal” voelt. Eén van de minst besproken gevolgen van CPTSS is het verlies van toekomstgevoel. Wanneer een zenuwstelsel voortdurend gericht is op overleven, wordt het moeilijk om werkelijk vooruit te leven.

Sommige mensen ervaren:

- geen innerlijk toekomstbeeld,
- moeite met dromen,
- leegte,
- existentiële vermoeidheid,
- het gevoel alleen bezig te zijn met vandaag doorkomen.

Anderen blijven juist voortdurend presteren of plannen, maar voelen zich innerlijk afgesloten van werkelijk verlangen. Trauma vernauwt daarmee niet alleen het heden, maar soms ook de ervaring van tijd zelf.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Van buitenaf lijkt iemand soms vrij. Maar innerlijk kunnen er talloze onzichtbare beperkingen bestaan:

- niet durven voelen,
- niet durven rusten,
- niet durven vertrouwen,
- niet durven ontvangen,
- niet durven begrenzen,
- niet durven genieten,
- niet durven bestaan zonder functie.

Dat maakt CPTSS vaak moeilijk zichtbaar. Want veel mensen functioneren nog. Maar functioneren is niet hetzelfde als leven. Het tragische van trauma is dat beschermingsmechanismen die ooit noodzakelijk waren later het leven kunnen beperken.

Wat ooit hielp om te overleven:

- hyperalertheid,
- controle,
- aanpassen,
- vermijden,
- afsluiten,
- perfectionisme,

kan later verhinderen dat iemand nog werkelijk:

- rust,
- nabijheid,
- vrijheid,
- spontaniteit,
- vreugde,
- verbondenheid ervaart.

Dat betekent niet dat deze patronen “fout” zijn, integendeel. Zij ontstonden vaak uit intelligentie, gevoeligheid en noodzaak. Maar wat ooit bescherming was, kan uiteindelijk ook een vorm van gevangenschap worden.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Vanuit dit perspectief betekent herstel niet alleen:

- minder symptomen,
- minder triggers,
- beter functioneren.

Herstel betekent ook:

het terugwinnen van levensruimte. Dat begint vaak klein.

Een moment van ontspanning zonder onmiddellijke spanning.

Een grens die uitgesproken wordt.

Een keuze die gebaseerd is op verlangen in plaats van angst.

Een middag zonder voortdurende alertheid.

Een relatie waarin iemand niet hoeft te scannen.

Een lichaam dat even niet voorbereid hoeft te zijn op gevaar.

Langzaam kunnen dan affordances terugkeren:

- spel,
- creativiteit,
- nieuwsgierigheid,
- autonomie,
- rust,
- humor,
- toekomst.

Niet als plotseling wonder.

Maar als een zenuwstelsel dat voorzichtig opnieuw ontdekt:

Het leven hoeft niet uitsluitend uit overleven te bestaan.

Veel mensen beginnen herstel vanuit één verlangen:

dat de klachten stoppen.

De angst.

De spanning.

De herbelevingen.

De uitputting.

De eenzaamheid.

De voortdurende alertheid.

Dat verlangen is begrijpelijk. Zeker wanneer iemand jarenlang heeft geprobeerd te overleven in een lichaam en wereld die voortdurend onveilig aanvoelden.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Maar herstel bij CPTSS blijkt vaak complexer en dieper dan alleen symptoomvermindering.

Want trauma beschadigt niet alleen rust.

Het beschadigt ook:

- vertrouwen,
- verbondenheid,
- spontaniteit,
- lichaamsveiligheid,
- identiteit,
- relationele veiligheid,
- handelingsruimte,
- toekomstgevoel,
- de ervaring van mogelijkheden.
-

Daarom betekent herstel uiteindelijk niet alleen:

“minder lijden”

maar ook:

“langzaam opnieuw toegang krijgen tot leven.”

En precies daar keren affordances en effectiviteiten opnieuw terug.

Veel mensen verlangen ernaar om weer “de oude” te worden. Maar bij CPTSS is dat vaak ingewikkeld. Sommige mensen hebben namelijk nooit langdurig ervaren:

- hoe diepe veiligheid voelt,
- hoe regulatie voelt,
- hoe veilige hechting voelt,
- hoe ontspannen aanwezigheid voelt,
- hoe leven zonder voortdurende waakzaamheid voelt.

Herstel is dan niet alleen terugkeren. Het is soms ook voor het eerst ontdekken. Dat kan tegelijk hoopvol en verdrietig zijn. Want tijdens herstel wordt vaak zichtbaar hoeveel iemand heeft moeten missen. Eén van de belangrijkste inzichten bij trauma is dat herstel niet uitsluitend via inzicht verloopt.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Iemand kan rationeel begrijpen:

- “ik ben veilig,”
- “deze persoon is betrouwbaar,”
- “ik hoef niet bang te zijn,”

terwijl het lichaam nog steeds reageert alsof gevaar direct aanwezig is. Dat komt omdat traumatische patronen grotendeels impliciet en lichamenlijk zijn opgeslagen.

Het zenuwstelsel leert daarom vooral via:

- herhaling,
- voorspelbaarheid,
- veilige ervaringen,
- co-regulatie,
- lichamenlijke regulatie,
- relationele veiligheid.

Niet één groot moment geneest trauma.

Veel vaker ontstaat herstel via honderden kleine ervaringen waarin het lichaam langzaam iets nieuws leert.

Bij CPTSS raakt niet alleen veiligheid beschadigd, maar ook het vermogen om veiligheid nog betrouwbaar waar te nemen.

Daardoor kan herstel aanvankelijk vreemd of zelfs bedreigend voelen.

Rust kan onwennig zijn.

Nabijheid spannend.

Zachtheid verdacht.

Grenzen onnatuurlijk.

Ontspanning kwetsbaar.

Sommige mensen ervaren zelfs méér spanning zodra het eindelijk rustiger wordt.

Niet omdat herstel verkeerd is, maar omdat het zenuwstelsel jarenlang gewend was aan activatie. Veiligheid moet daarom vaak opnieuw geleerd worden. Niet cognitief alleen, maar lichamenlijk.

Herstel begint vaak verrassend klein. Niet met grote doorbraken, maar met minieme verschuivingen in ervaring.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Bijvoorbeeld:

- een kamer die iets veiliger voelt,
- een gesprek zonder volledig dicht te slaan,
- een grens die gerespecteerd wordt,
- een ademhaling die iets zakt,
- een moment zonder scannen,
- een lichaam dat even zachter wordt,
- een stilte die niet onmiddellijk dreigend voelt.

Voor iemand zonder trauma lijken zulke momenten misschien vanzelfsprekend. Voor iemand met CPTSS kunnen ze revolutionair zijn. Want daar ontdekt het zenuwstelsel: “Misschien bestaan er toch andere mogelijkheden.”

Een menselijk zenuwstelsel reguleert niet alleen van binnenuit. Wij beïnvloeden voortdurend elkaars fysiologie via:

- stem,
- ritme,
- gezichtsuitdrukking,
- aanwezigheid,
- voorspelbaarheid,
- nabijheid.

Veilige relaties kunnen daarom enorme invloed hebben op herstel. Niet omdat een ander iemand “geneest”, maar omdat een veilig mens nieuwe relationele affordances aanbiedt:

- rust,
- betrouwbaarheid,
- wederkerigheid,
- emotionele ruimte,
- begrenzing,
- herstel na conflict.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Heel langzaam kan het zenuwstelsel daardoor leren:

- nabijheid hoeft niet altijd gevaarlijk te zijn,
- emoties hoeven niet tot verlating te leiden,
- grenzen mogen bestaan,
- zichtbaarheid hoeft niet vernietigend te zijn.

Voor veel mensen is dat een volledig nieuwe relationele ervaring. Naast affordances herstellen ook effectiviteiten langzaam.

Dat betekent:

het vermogen terugkrijgen om werkelijk gebruik te maken van wat de wereld aanbiedt.

Bijvoorbeeld:

- hulp kunnen ontvangen,
- rust kunnen toelaten,
- grenzen kunnen voelen,
- emoties kunnen verdragen,
- verbinding kunnen aangaan,
- keuzes kunnen maken,
- spontaniteit kunnen ervaren.

Dat lijkt eenvoudig.

Maar voor iemand die jarenlang vooral moest overleven, kunnen juist deze dingen enorme innerlijke spanning oproepen.

Daarom vraagt herstel vaak geduld. Een zenuwstelsel kan niet geforceerd veilig worden. Veel herstelprocessen draaien uiteindelijk niet om totale rust, maar om flexibiliteit.

Een gezond zenuwstelsel is niet voortdurend ontspannen. Het kan:

- activeren,
- reageren,
- herstellen,
- bewegen tussen spanning en rust.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Bij CPTSS raakt die flexibiliteit vaak verloren. Mensen blijven hangen in:

- hyperalertheid,
- dissociatie,
- controle,
- emotionele afsluiting,
- chronische aanpassing.

Herstel betekent dan:

langzaam opnieuw beweeglijk worden.

Niet vastzitten in voortdurende bescherming, maar ruimte krijgen voor:

- voelen,
- kiezen,
- begrenzen,
- ontvangen,
- herstellen.

Werkelijk herstel brengt vaak ook rouw met zich mee.

Rouw om:

- gemiste veiligheid,
- verloren jeugd,
- beschadigde relaties,
- jaren van overleven,
- gemiste spontaniteit,
- verloren vertrouwen,
- het lichaam dat nooit mocht ontspannen.

Die rouw is geen teken van achteruitgang. Vaak betekent zij juist dat iemand langzaam genoeg veiligheid begint te voelen om werkelijk te beseffen wat er ontbroken heeft. Veel mensen raken ontmoedigd omdat herstel grillig verloopt. Er zijn vaak:

- terugvallen,
- oude triggers,
- periodes van uitputting,
- plotselinge overspoeling,
- momenten van afsluiting.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dat betekent niet automatisch dat herstel mislukt. Een zenuwstelsel dat jarenlang op overleving gericht was, verandert meestal langzaam. Soms lijkt iemand enorme stappen vooruit te zetten, om daarna plotseling weer terug te vallen in oude patronen. Maar vaak beweegt herstel niet in rechte lijnen. Het beweegt in spiralen. Steeds opnieuw worden oude ervaringen aangeraakt, maar vaak met iets meer bewustzijn, veiligheid of draagkracht. Voor veel mensen begint echte verandering wanneer het lichaam langzaam minder vijandig voelt.

Wanneer iemand:

- signalen leert herkennen,
- spanning leert reguleren,
- grenzen leert voelen,
- ademhaling leert volgen,
- zachtheid leert verdragen,
- aanwezigheid leert toestaan.

Dat proces kan ontzettend kwetsbaar zijn. Want juist in het lichaam liggen vaak:

- angst,
- schaamte,
- machteloosheid,
- verdriet,
- opgeslagen overlevingsreacties.

Maar tegelijk ligt daar ook de mogelijkheid tot herstel. Niet omdat het verleden verdwijnt, maar omdat het lichaam nieuwe ervaringen kan gaan dragen.

Misschien is herstel uiteindelijk dit:

de wereld wordt langzaam weer groter.

Niet omdat gevaar volledig verdwijnt.

Niet omdat pijn nooit meer terugkomt.

Maar omdat het leven niet langer volledig georganiseerd hoeft te worden rondom overleven.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Dan ontstaan voorzichtig nieuwe affordances:

- rust,
- spel,
- nieuwsgierigheid,
- creativiteit,
- intimiteit,
- autonomie,
- humor,
- toekomst.

En parallel groeit de innerlijke effectiviteit:

- het vermogen om aanwezig te blijven,
- keuzes te maken,
- verbinding toe te laten,
- jezelf te beschermen zonder jezelf te verliezen.

Ik denk dat dit uiteindelijk de kern kan zijn van herstel bij CPTSS.

Niet perfect functioneren.

Niet permanent geluk.

Niet het verdwijnen van alle pijn.

Maar:

een andere relatie met jezelf, je lichaam, andere mensen en de wereld.

Een wereld die niet langer uitsluitend dreiging aanbiedt.

Een lichaam dat niet voortdurend hoeft te vechten.

Een relatie waarin nabijheid mogelijk wordt.

Een bestaan waarin voorzichtig weer ruimte ontstaat voor leven in plaats van alleen overleven.

Het begint dat allemaal met één uiterst kwetsbare ervaring:

dat veiligheid niet langer onmogelijk hoeft te zijn.

Trauma vertelt iets over wat een mens heeft moeten dragen. Het vertelt iets over hoe een zenuwstelsel zich heeft aangepast aan omstandigheden die te veel, te lang of te onveilig waren. Het vertelt iets over bescherming, over overleving en over de enorme intelligentie waarmee een mens probeert te blijven bestaan.

Maar een mens is meer dan wat hem is overkomen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Een mens is ook:

- het vermogen om opnieuw te leren,
- de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te slaan,
- de kracht om betekenis te hervinden,
- de ruimte om opnieuw verbinding te maken,
- de mogelijkheid om niet alleen te overleven, maar weer te leven.

Eén van de grootste misverstanden rondom CPTSS is dat de stoornis de persoon definieert.

Maar CPTSS is geen identiteit.

Het is een verzameling reacties die zijn ontstaan in een poging om met het onmogelijke om te gaan.

Achter de hyperalertheid zit vaak een mens die ooit heel goed heeft leren observeren.

Achter het aanpassen zit vaak iemand die enorm gevoelig is voor anderen.

Achter de controle zit vaak iemand die ooit geen invloed had.

Achter het wantrouwen zit vaak iemand die ooit vertrouwen heeft gegeven en daarin beschadigd raakte.

Achter de afstand zit vaak een diep verlangen naar veilige verbinding.

Wanneer we alleen naar de buitenkant kijken, zien we soms alleen de bescherming. Maar onder die bescherming bevindt zich altijd een mens.

Het uitgangspunt van dit boek was dat trauma niet alleen gaat over gebeurtenissen uit het verleden. Trauma verandert de relatie tussen mens en wereld. De wereld wordt anders gelezen.

Een geluid is niet meer zomaar een geluid.

Een blik is niet meer zomaar een blik.

Een stilte is niet meer zomaar stilte.

Een relatie is niet meer zomaar een relatie.

Alles krijgt een betekenis die verbonden is met eerdere ervaringen.

Dat is de kern van het denken over affordances.

De wereld biedt voortdurend mogelijkheden aan.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Maar na trauma kunnen die mogelijkheden vervormd raken.
Waar de wereld ooit uitnodigde tot:

- spelen,
- ontdekken,
- verbinden,
- rusten,

kan zij later vooral uitnodigen tot:

- opletten,
- vermijden,
- controleren,
- beschermen.

Herstel betekent daarom niet alleen dat klachten minder worden.
Herstel betekent dat de wereld langzaam weer meer mogelijkheden krijgt.
De beschermingsmechanismen die bij CPTSS ontstaan zijn vaak indrukwekkend.

Een mens kan jarenlang functioneren onder omstandigheden die voor anderen nauwelijks voorstelbaar zijn.

Het vermogen om door te gaan.

Het vermogen om verantwoordelijkheid te dragen.

Het vermogen om aan te voelen wat anderen nodig hebben.

Het vermogen om gevaar vroeg te herkennen.

Dat zijn geen kleine dingen.

Maar er komt vaak een moment waarop de vraag verandert.

Niet meer:

“Hoe zorg ik dat ik overleef?”

Maar:

“Hoe zorg ik dat ik ook werkelijk leef?”

Dat is een moeilijke overgang.

Want bescherming loslaten betekent niet simpelweg stoppen met oude patronen. Het betekent dat een mens voorzichtig moet ontdekken welke nieuwe mogelijkheden er bestaan.

Dat vraagt moed.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Niet de spectaculaire moed uit verhalen. Maar de stille moed van:

- opnieuw vertrouwen,
- opnieuw voelen,
- opnieuw grenzen leren,
- opnieuw ontvangen,
- opnieuw aanwezig zijn.

Herstel wordt soms voorgesteld als een grote doorbraak. Een moment waarop alles verandert. Maar bij CPTSS ontstaat herstel vaak veel subtieler.

Een eerste keer dat iemand merkt:

“ik bleef aanwezig in een moeilijk gesprek.”

Een eerste keer dat iemand voelt:

“ik mag nee zeggen.”

Een eerste keer dat rust niet meteen gevaarlijk voelt.

Een eerste keer dat iemand liefde ontvangt zonder direct te wachten op de afwijzing.

Een eerste keer dat het lichaam niet hoeft te vechten.

Dit zijn geen kleine dingen.

Dit zijn nieuwe ervaringen die een oud veiligheidsmodel langzaam kunnen herschrijven.

Is de diepste vorm van herstel niet dat iemand teruggaat naar wie hij was?

Herstel is dat iemand zichzelf opnieuw ontmoet.

Niet de versie die altijd moest aanpassen.

Niet de versie die voortdurend sterk moest zijn.

Niet de versie die alleen waarde voelde door te zorgen, presteren of volhouden. Maar de mens daaronder.

De mens met:

- verlangens,
- grenzen,
- dromen,
- creativiteit,
- humor,
- kwetsbaarheid,
- kracht.

CPTSS kan iemand jarenlang leren om zichzelf kwijt te raken. Herstel is het langzaam terugvinden van de weg naar binnen.

Over affordances, effectiviteiten en leven met CPTSS

Een belangrijk inzicht is dat veiligheid niet betekent dat er nooit meer pijn, verlies of spanning zal zijn. Een veilig leven is niet een leven zonder moeilijke momenten.

Veiligheid betekent eerder:

“Ik vertrouw erop dat ik ermee om kan gaan.”

Dat ik kan voelen zonder overspoeld te raken.

Dat ik grenzen kan stellen zonder mezelf kwijt te raken.

Dat ik verbinding kan aangaan zonder volledig afhankelijk te worden.

Dat ik pijn kan ervaren zonder eraan ten onder te gaan.

Veiligheid is niet een perfecte wereld. Het is een andere relatie met de wereld.

Er is meer dan gevaar.

Er is meer dan overleven.

Er is meer dan wat mij is aangedaan.

Er is nog steeds ruimte.

Ruimte voor verbinding.

Ruimte voor creativiteit.

Ruimte voor rust.

Ruimte voor liefde.

Ruimte voor betekenis.

De wereld kan opnieuw mogelijkheden aanbieden. En de mens kan opnieuw leren die mogelijkheden te ontvangen. CPTSS laat zien hoe ongelooflijk aanpasbaar een menselijk systeem is. Het laat zien hoe ver een mens kan gaan om te blijven bestaan. Maar het laat ook iets anders zien:

Dat wat geleerd is, soms opnieuw geleerd kan worden.

Dat een zenuwstelsel nieuwe ervaringen kan opslaan.

Dat een wereld die ooit alleen gevaar leek aan te bieden, langzaam weer iets anders kan betekenen. Niet omdat het verleden wordt ontkend. Maar omdat het verleden niet langer alles bepaalt. Want uiteindelijk gaat herstel misschien over één van de meest menselijke bewegingen die er bestaat: van overleven naar aanwezig zijn. Van beschermen naar vertrouwen. Van bestaan op de rand van gevaar naar opnieuw een plek innemen in de wereld. Een wereld die niet alleen vraagt om volhouden. Maar die ook weer iets mag aanbieden: *ruimte om te leven.*