

De mythe van genezing



Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

De mythe van genezing

Leven met wat er is, niet leven ondanks wat er is

De mythe van genezing

De belofte die niemand waarmaakt

Ergens heb je het geleerd. Misschien niet met zoveel woorden, maar wel als onderliggend beeld: trauma verwerk je in fases. Je praat erover. Je verwerkt het. Je sluit het af. En dan, op een dag, ben je klaar. Genezen. Verder.

Het is een aantrekkelijk beeld. Overzichtelijk. Het geeft je iets om naartoe te werken, een licht aan het einde van een lange tunnel. Therapiefolders gebruiken het. Zelfhulpboeken bouwen erop voort. Zelfs goedbedoelde vrienden en familie grijpen ernaar: "Het komt goed, je bent al zo ver."

Maar als je met complex trauma leeft, met CPTSS, dan botst dat beeld vroeg of laat met de werkelijkheid. Je hebt gepraat. Je hebt verwerkt, misschien wel jarenlang. En toch is er geen moment waarop de deur dichtgaat en je verder loopt alsof er niets is gebeurd.

Denk aan een boom die ooit is geraakt. Door een blikseminslag, een storm die een tak afscheurde, een insnijding die iemand ooit maakte in de bast. Die boom "geneest" niet in de zin dat het hout weer wordt zoals het was. Er blijft een merkteken achter, diep in de stam, zichtbaar in elke jaarring die daarna komt. En toch groeit de boom door. Niet ondanks het merkteken, maar er omheen, met het merkteken als deel van wat hij is geworden.

Dat is niet omdat de boom het verkeerd doet. Het is omdat de belofte van "helemaal zoals voorheen" nooit voor iets levends is geschreven.

Dit boekje gaat over wat er verandert als je die belofte loslaat. Niet om je hoop te ontnemen, maar om ruimte te maken voor een vorm van herstel die wél bij je past.

De mythe van genezing

De schaamte van "nog niet klaar zijn"

Er is een stem die veel mensen met CPTSS kennen. Ze klinkt ongeveer zo:
Waarom ben ik nog niet genezen? Ik heb er zoveel aan gedaan. Ik doe toch mijn best?

Die stem komt niet uit luiheid. Hij komt niet voort uit gebrek aan inzet of motivatie. Hij komt voort uit een vergelijking die je onbewust maakt met een tijdlijn die nooit voor jou is geschreven.

Misschien herken je het gevoel: je merkt op een doordgewone dinsdag dat je schrikt van een deur die dichtslaat, of dat je een mailtje drie keer herleest omdat je bang bent voor de toon erin, terwijl er niets mis is. En dan die stem, meteen erachteraan: *zie je wel, je bent er nog niet*. Alsof een boom zich zou moeten schamen voor het merkteken dat nog zichtbaar is in zijn bast, jaren na de storm.

Die schaamte is een extra last, bovenop een last die al zwaar genoeg is. En het is een last die niet nodig is. Niet omdat je proces perfect is zoals het is, maar omdat de meetlat waarmee je jezelf beoordeelt, nooit voor jouw situatie is gemaakt.

De mythe van genezing

Wat trauma met je doet

Trauma is niet alleen een herinnering. Het is niet iets dat alleen in je hoofd zit, als een vervelend verhaal dat je opnieuw kunt navertellen totdat het minder pijn doet.

Trauma nestelt zich in je lichaam, zoals een merkteken zich nestelt in het hout van een boom: niet aan de oppervlakte, maar in de kern, in elke laag die daarna is gegroeid. Je zenuwstelsel leert alert te blijven omdat alertheid ooit nodig was om te overleven. Je hechtingspatronen passen zich aan, aan mensen of situaties die onveilig of onvoorspelbaar waren.

Concreet ziet dat er zo uit. Iemand verheft in een vergadering zijn stem, niet eens tegen jou, en voordat je er erg in hebt staat je kaak strak, je ademhaling hoog in je borst, je handen net iets te stevig om je pen. Je hoofd weet dat er niets aan de hand is. Je lijf reageert alsof er wél iets aan de hand is, omdat het dat ooit, ergens, was.

Dat betekent dat "erover praten" belangrijk kan zijn, maar zelden voldoende. Je lichaam heeft zijn eigen geheugen, opgeslagen in spieren en ademhaling en reflexen, en dat geheugen laat zich niet wegpraten in drie gesprekken of dertig. Dit is geen reden tot wanhoop. Het is een reden om anders te kijken naar wat herstel eigenlijk vraagt. Niet alleen woorden, maar tijd, herhaling, veiligheid, en vooral: geduld met een lichaam dat deed wat nodig was om je in leven te houden.

De mythe van genezing

Waarom rechte lijnen niet bestaan

Stel je twee stappen vooruit voor. Een goede week. Je voelt je sterker, rustiger, meer jezelf, misschien voor het eerst in tijden een avond waarop je gewoon aanwezig kunt zijn zonder dat er iets in je op wacht springt. En dan, zonder duidelijke aanleiding, een stap terug. Je wordt wakker met een zwaarte in je borst die je niet kunt plaatsen. Alles wat de vorige week nog behapbaar leek, voelt weer te veel.

Een boom groeit ook niet in een rechte lijn omhoog. Een droge zomer, een strenge winter, een jaar met weinig licht, het staat allemaal in de ringen. Sommige jaren is de ring dun. Dat betekent niet dat de boom is gestopt met groeien. Het betekent dat dat jaar zwaarder was.

Het probleem is niet de stap terug, of de dunne ring. Het probleem is de verwachting dat die er niet zou moeten zijn. Als je verwacht dat herstel een rechte lijn is, voelt elke stap terug als bewijs dat je faalt. Maar als je weet dat het proces zigzagt, zoals elk levend ding groeit, dan wordt diezelfde stap terug iets anders: een moeilijk moment binnen een groter geheel, niet het bewijs dat het geheel mislukt is.

Dat besef verandert niet de moeilijke dag zelf. Maar het verandert wat die dag over jou zegt.

De mythe van genezing

Herstel is geen terugkeer

Er zit een aanname verstopt in het woord "herstel" die het waard is om hardop uit te spreken: de aanname dat er een oude, ongeschonden versie van jou bestaat waar je naar terug moet.

Maar een boom die is geraakt, groeit nooit terug naar de vorm die hij had vóór de storm. Hij groeit verder vanaf waar hij nu staat, met het merkteken meegenomen in elke volgende ring. De boom die er tien jaar later staat, is niet de boom van daarvoor met een litteken erbij. Het is een andere boom, gevormd mede door wat hem overkwam.

Wat als die versie van jou van vóór het trauma niet meer bestaat, en dat ook niet hoeft?

Trauma verandert je. Dat klinkt hard, maar het is niet per definitie een verlies. Het betekent dat de weg vooruit niet terugloopt naar een punt in het verleden, maar naar een nieuwe manier van leven, met wat er is gebeurd als deel van je verhaal in plaats van een geheim dat verborgen moet blijven.

Herstel, in die zin, is niet het ongedaan maken van wat er is gebeurd. Het is het vinden van een manier om te leven waarin het gebeurde niet meer de hoofdrol opeist.

De mythe van genezing

De taal die tegen je werkt

Woorden doen iets met hoe we naar onszelf kijken. En sommige woorden die vaak rond trauma worden gebruikt, werken averechts.

"Overwinnen" suggereert een gevecht met een winnaar en een verliezer. Alsof trauma een tegenstander is die je moet verslaan, en zolang je nog last hebt, ben je aan het verliezen. Je vraagt een boom ook niet om de storm te "overwinnen". De storm is gebeurd. Wat overblijft is niet een winnaar, maar een boom die is doorgegroeid.

"Loslaten" suggereert dat er een moment is waarop je iets simpelweg neerlegt, zoals een tas die je uit je handen laat vallen. Voor iets dat verweven zit in je zenuwstelsel, in elke laag hout die eromheen is gegroeid, is dat geen realistische, en soms zelfs een pijnlijke opdracht.

Er zijn zachtere, eerlijkere alternatieven. In plaats van "je bent zo sterk", iets als: "je hebt zoveel meegemaakt, en dat mag er zijn." In plaats van "je moet loslaten": "je mag het dragen op een manier die voor jou werkt."

Het verschil lijkt klein. Maar taal die ruimte laat voor nuance, laat ook ruimte voor jou zoals je nu bent, in plaats van zoals je zou moeten zijn.

De mythe van genezing

Veerkracht is geen afwezigheid van pijn

Er bestaat een misverstand over veerkracht: het idee dat een veerkrachtig mens geen last meer heeft. Dat veerkracht betekent dat je er overheen bent. Het tegendeel is vaak waar. Veerkracht betekent niet dat de pijn weg is. Het betekent dat je weer kunt voelen, ook de moeilijke dingen, zonder erdoor overspoeld te worden. Zoals een boom met een litteken in de stam nog steeds buigt in de wind zonder te breken, niet omdat het litteken er niet meer is, maar omdat het hout eromheen sterk genoeg is geworden om het te dragen. Iemand die veerkrachtig is geworden na trauma, is niet iemand zonder littekens. Het is iemand die de littekens heeft leren dragen zonder eronder te bezwijken. Dat merk je in kleine dingen: je voelt de scherpste van een oude herinnering opkomen bij een geur, een zin, een plek, en je blijft erbij, ademt door, in plaats van meteen weg te vluchten in jezelf. Dat is een ander soort kracht dan "geen pijn meer voelen". Het is misschien wel een grotere kracht: het vermogen om aanwezig te blijven bij jezelf, ook wanneer het moeilijk is.

De mythe van genezing

De spanning die niet oplost

Er is een spanning in dit boekje die ik niet wil wegpoetsen, omdat ik weet dat die spanning precies is waar veel mensen in vastlopen.

Aan de ene kant: stop met vechten tegen je symptomen, accepteer dat sommige dagen zwaar zijn, laat het litteken er zijn zonder het te willen wegpoetsen. Aan de andere kant: blijf groeien, blijf leven, blijf naar voren bewegen. Hoe doe je beide tegelijk? Hoe stop je met vechten en blijf je toch in beweging?

De boom geeft hier geen nette formule voor, maar wel een richting. Een boom vecht niet tegen het litteken in zijn stam. Hij besteedt er geen energie aan om het weg te krijgen. Maar hij stopt ook niet met groeien om het litteken. Hij bouwt nieuw hout, jaar na jaar, om en soms tegen het beschadigde deel aan, zonder dat het een tegenstelling is. Accepteren en groeien zijn in de boom geen twee losse dingen die je na elkaar doet. Het is één en dezelfde beweging.

Voor jou kan dat betekenen: je hoeft niet eerst klaar te zijn met accepteren voordat je verder mag leven. Je kunt op een dinsdag nog vol schaamte wakker worden over een oude herinnering, en diezelfde dag toch een stap zetten die je een week eerder niet had gezet. Beide zijn waar. Geen van beide hoeft te wachten op het andere.

De mythe van genezing

Wat je vandaag al kunt doen

Deze verschuiving in denken gebeurt niet in één dag. Maar er zijn concrete stappen die helpen om anders te gaan kijken naar waar je nu staat.

Stop met vechten tegen je symptomen. Hypervigilantie, vermijding, dissociatie: ze zijn niet zomaar ontstaan. Het waren ooit overlevingsstrategieën die je hebben geholpen in een situatie waarin je ze nodig had. Merk het eens op, zonder oordeel: die kaak die spant in een vergadering, die neiging om een mailtje drie keer te checken. Je hoeft er niet meteen een diepe les uit te halen. Het mag al genoeg zijn om te erkennen: dit had ooit een functie.

Vervang "ik moet genezen" door "ik mag groeien". Groei is niet lineair. Soms is het een dunne jaarring, soms een brede. Dat is geen falen, dat is hoe verandering meestal werkt. De zin die je tegen jezelf uitspreekt, maakt verschil in hoe je een moeilijke dag beleeft.

Gebruik taal die ruimte laat voor nuance. In plaats van "je bent zo sterk!" → "je hebt zoveel meegemaakt, en dat mag er zijn." In plaats van "je moet loslaten." → "je mag het dragen op een manier die voor jou werkt."

Probeer deze week eens bewust te letten op de taal die je tegen jezelf gebruikt, op de momenten dat het moeilijk is. Niet om jezelf te corrigeren, maar om te merken welk verschil een andere formulering maakt.

De mythe van genezing

De vraag die overblijft

Dit boekje eindigt niet met een netjes dichtgeknoopt antwoord. Dat zou de belofte herhalen waar het juist mee begon: het idee dat er een eindpunt is waar alles wordt opgelost.

Wat zou er veranderen als jij trauma niet meer zag als iets dat 'genezen' moet worden?

Niet als een tekortkoming die eerst weg moet voordat je verder mag. Maar als een merkteken dat is meegegroeid met wie je bent, zichtbaar in elke laag die je sindsdien hebt opgebouwd, en waarmee je toch een vol leven kunt leiden.

Er is geen dag waarop je "klaar" bent, net zoals een boom nooit klaar is met groeien. Maar er zijn wel dagen waarop het lichter voelt, waarop je jezelf beter kunt verdragen, waarop het litteken er gewoon mag zijn zonder dat het bepaalt hoever je nog kunt reiken.

Naar mijn bescheiden mening is dat de eigenlijke betekenis van herstel: niet een bestemming, maar een manier van leven waarin je jezelf niet meer hoeft te verloochenen om verder te komen.