De hiërarchie en cptss

Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

De hiërarchie en cptss



I. De rijen

Ik ben er gisteren naartoe gegaan zonder reden die ik hardop kon uitspreken. Dat doe ik vaker. Mijn lichaam beslist iets, mijn voeten volgen, en pas onderweg bedenk ik waarom. De begraafplaats lag aan de rand van het dorp, achter een rij beuken die hun bladeren al half hadden laten vallen. Het was begin november. De lucht hing laag en nat, zo'n lucht die de geluiden dempt, zodat het grind onder mijn schoenen harder klonk dan het hoorde. Bij de ingang stond een bordje met openingstijden en een tweede bordje met het verzoek honden aan te lijnen. Ik had geen hond. Ik had alleen mezelf, en dat is soms moeilijker aan de lijn te houden dan welk dier ook. Ik liep het hoofdpad af, langs de familiegraven met hun zware stenen en hun vergulde letters, langs de kleine grafjes met plastic windmolentjes die niet meer draaiden.

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

De hiërarchie en cptss

Achterin, waar het terrein een beetje oploopt, lag het gedeelte voor de gevallenen. Ik wist dat het er lag. Ik was er eerder geweest, jaren geleden, met een groep, in een uniform dat ik inmiddels in een kist op zolder bewaar. Wat me meteen opviel, was de orde. Witte stenen, allemaal even groot, allemaal even ver van elkaar. Rij na rij, kaarsrecht, alsof iemand met een liniaal en een touwtje over het gras was gegaan. Geen enkele steen stak boven de andere uit. Geen enkele stond scheef. Zelfs in de dood hadden ze hun plaats gekregen, en ze hadden die plaats niet zelf gekozen. Ik bleef staan bij de eerste rij en las de namen. Een naam, een rang, twee jaartallen. Soldaat. Sergeant. Luitenant. Kapitein. De rang stond er altijd bij, als het enige wat nog iets zei over hoe iemand had geleefd binnen het geheel waarvoor hij was gevallen. Niet wat hij graag at, niet hoe hij lachte, niet of hij bang was geweest. Alleen waar hij stond. Het is een vreemd soort troost, die rangorde. Je kunt erin lezen dat iemand heeft gehoord bij iets groters. Je kunt er ook in lezen dat iemand is gebruikt. Beide zijn waar. Dat is wat ik in mijn werk en in mijn eigen leven heb geleerd: dingen zijn zelden slechts één ding. Ik zette mijn handen in mijn jaszakken en liep langzaam langs de rij. En ergens tussen de derde en de vierde steen kwam de gedachte, zonder aankondiging, zoals gedachten bij mij komen. Niet als een idee, maar als een herkenning. Een koude, precieze herkenning, zoals wanneer je een geluid hoort dat je al jaren hoort zonder te weten dat het er is.

Het is bij mij ook zo geordend.
Ik stond stil. Een merel vloog op uit de heg en ik voelde mijn hele lijf mee springen, een fractie van een seconde, een golf die van mijn nek naar mijn knieën trok en weer wegebde. Ik liet het gebeuren. Ik keek ernaar zoals je naar het weer kijkt.
In mij is ook een rangorde. Er zijn dingen die vooraan staan, en dingen die wachten, en dingen die zijn gevallen en nooit meer worden opgeroepen. En het ergste was niet dat die orde bestond. Het ergste was dat ik haar niet had ingesteld.

De hiërarchie en cptss



II. De namen

Ik ben een traumacoach. Ik weet wat een symptoom is, hoe je het benoemt, hoe je het in een rapportage zet zonder dat het klinkt als een oordeel. Ik kan lijstjes maken. Hypervigilantie, herbelevingen, vermijding, negatieve cognities, emotionele ontregeling, een verstoord zelfbeeld, relationele problemen. Zo staat het in de boeken, naast elkaar, als gelijke punten op een rij, en ik heb het zelf vaak zo opgeschreven. Maar zo werkt het niet. Dat weet iedereen die het van binnen kent. De lijst is een inventaris. Wat je ervaart is een leger. De eerste die zich meldt is altijd de Wachter. Hij staat het hoogst, hij staat altijd het hoogst, ook als hij zich even terugtrekt. Hij hoort het kraken van een trap drie huizen verderop en weet al wie er loopt. Hij telt de uitgangen in elke ruimte. Hij gaat met zijn rug naar de muur zitten in een restaurant en vindt dat helemaal niet vreemd. De Wachter heeft nooit slechte bedoelingen.

De hiërarchie en cptss

Dat maakt hem zo moeilijk te bestrijden. Hij wil me beschermen, en hij heeft jarenlang gelijk gehad. Daaronder staat de Sergeant, en de Sergeant is degene die de bevelen uitdeelt. Hij heeft geen naam voor wat hij doet, hij doet het gewoon. Hij zegt: nu niet. Hij zegt: daar niet heen. Hij zegt: laat dat gesprek maar lopen, daar komt ellende van. Als de Wachter alarm slaat, vertaalt de Sergeant dat in actie. Ik ben die actie. Dat is het deel dat ik pas laat zag. Dan komt de Schaamte, en de Schaamte is geen soldaat maar een bode. Ze rent heen en weer tussen de rangen met boodschappen die niemand heeft gevraagd. Je had het anders moeten doen. Je had eerder iets moeten zeggen. Het is jouw schuld dat het zo is gelopen. De Schaamte spreekt altijd zacht, en altijd net iets te dichtbij. En dan is er de Stilte. Ik noem haar zo omdat ik geen beter woord heb. Wat de boeken dissociatie noemen, is voor mij een soort verdwijnen met open ogen. De Stilte komt als de anderen te luid worden. Ze zet een glazen stolp over de kamer. Alles wordt gedempt, vlak, ver weg. Ik zie mijn eigen handen en herken ze als van een ander. De Stilte is geen vijand. Soms is ze een geschenk. Maar als ze aan de macht komt, is er niemand meer die de dag kan leiden. Daaronder staan nog anderen. De Moeheid, die geen bevel geeft maar gewoon gaat liggen waar ze staat, en iedereen moet om haar heen. De Droom, die 's nachts de hele orde omver werpt en me bij het ontwaken zwetend en met een bonzend hart in een kamer achterlaat die ik pas langzaam herken. De Woede, die zelden laag staat en toch zelden gehoord wordt, want ze wordt altijd meteen overstemd door de Schaamte, die haar de mond snoert. Ik heb ze nooit gekozen. Ik heb ze ook nooit officieel ontmoet. Ze waren er gewoon op een dag, zoals een gezin er is, zoals een leger er is. En de rangorde wisselt. Dat is wat ik gisteren op die begraafplaats begreep, terwijl ik tussen de witte stenen stond. In het leger op het veld krijgt een soldaat zijn plaats en houdt die. In mij wisselen de plaatsen met de dag, met het uur, soms met de minuut. Wat gisteren vooraan stond, ligt vandaag achteraan. De Wachter, die altijd hoog staat, maakt soms plaats voor de Moeheid, en dan is er een dag waarop ik niets voel behalve zwaarte.

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

De hiërarchie en cptss

En dan weer, zonder dat ik kan zeggen waarom, staat de Stilte opeens bovenaan, en weet ik niet meer hoe ik van de keuken naar de woonkamer moet komen. Maar er is altijd een rangorde. Dat is wat niet wisselt. Altijd is er iemand die vooraan staat, en altijd wordt dat niet door mij bepaald.



III. De dag dat mijn wil werd uitgeschakeld

Ik herinner me een dag, zo'n twee jaar geleden. Een gewone dag, althans zo begon hij. Een zaterdag, met een uitnodiging die ik had aangenomen. Een verjaardag van een oude collega, in een zaaltje boven een café, met mensen die ik graag mocht en al lang niet had gezien. Ik had het me zelf voorgenomen. Dat is belangrijk, want het is precies dat wat ik probeer uit te leggen. Ik had gekozen. Ik had in de week ervoor aan mezelf gezegd: dit doe ik.

De hiërarchie en cptss

Ik had een cadeau gekocht, een boek, ingepakt in bruin papier met een stukje touw. Ik had een schoon overhemd klaargelegd. Ik wilde gaan. Om vier uur stond ik in de gang met mijn jas in mijn hand. Het feest begon om vijf. Ik moest een halfuur reizen. Alles klopte. En toen stond de Wachter op. Ik kan niet zeggen wat het was. Een geluid in het trappenhuis, een deur die dichtsloeg, een geur die voorbijkwam. Niets wat een mens aanwijst als reden. Maar de Wachter had het gehoord, en hij sloeg alarm, en met één beweging ging hij van de zijlijn naar de voorste rij. Mijn hartslag ging omhoog. Mijn blik werd scherp, smal, een tunnel. Ik hoorde elk geluid in het hele gebouw. Ik probeerde nog redelijk te blijven. Ik zei tegen mezelf: er is niets aan de hand. Ik zei: je hebt dit besloten. Ik zei het zoals je tegen een paard praat dat schrikt. Maar de Sergeant had het bevel al overgenomen. Niet nu. Niet daarheen. Te veel mensen, te veel lawaai, te veel deuren. En het vreemde was dat ik het wel degelijk hoorde, ik hoorde de stem van mijn eigen wil, rustig en redelijk, die zei dat ik zou gaan. Maar die stem sprak in een kamer waar niemand meer luisterde. Ze stond buiten de orde. Ze had geen rang meer. Ik zette mijn jas weer op de kapstok. Ik deed het zelf, met mijn eigen handen. Dat is het ergste: er was niemand die me dwong. Er was geen hand op mijn arm, geen stem die dreigde. Ik deed het zelf, en toch deed ik het niet. Mijn hand pakte de jas en hing hem terug, terwijl het deel van mij dat ik als mezelf herken er met open mond naar stond te kijken. Daarna kwam de Schaamte. Ze kwam snel, ze kwam altijd snel. Wat een zwakkeling ben je. Je hebt het beloofd. Ze zullen denken dat je ze niet de moeite waard vindt. En ik ging op de rand van de bank zitten en liet het over me heen komen, omdat ik niets anders had om ertegenover te zetten. En uiteindelijk, rond zes uur, kwam de Stilte. Ze legde haar stolp over de kamer, en het werd stil in mij, en vlak, en ver weg. Ik zat daar een uur, misschien twee. Ik weet het niet. Ik weet alleen dat ik daarna opstond, het bruine pakje van de kapstok pakte en het in de kast legde, waar het nog steeds ligt.

De hiërarchie en cptss

Ik heb die collega 's avonds een bericht gestuurd. Een leugen over een migraine. Ze schreef lief terug. Ik las het bericht twintig keer. Dat was de dag waarop ik voor het eerst zonder woorden begreep wat ik nu, gisteren, tussen de witte stenen, in woorden kon zeggen: mijn wil is er nog. Hij is alleen niet de hoogste in rang.



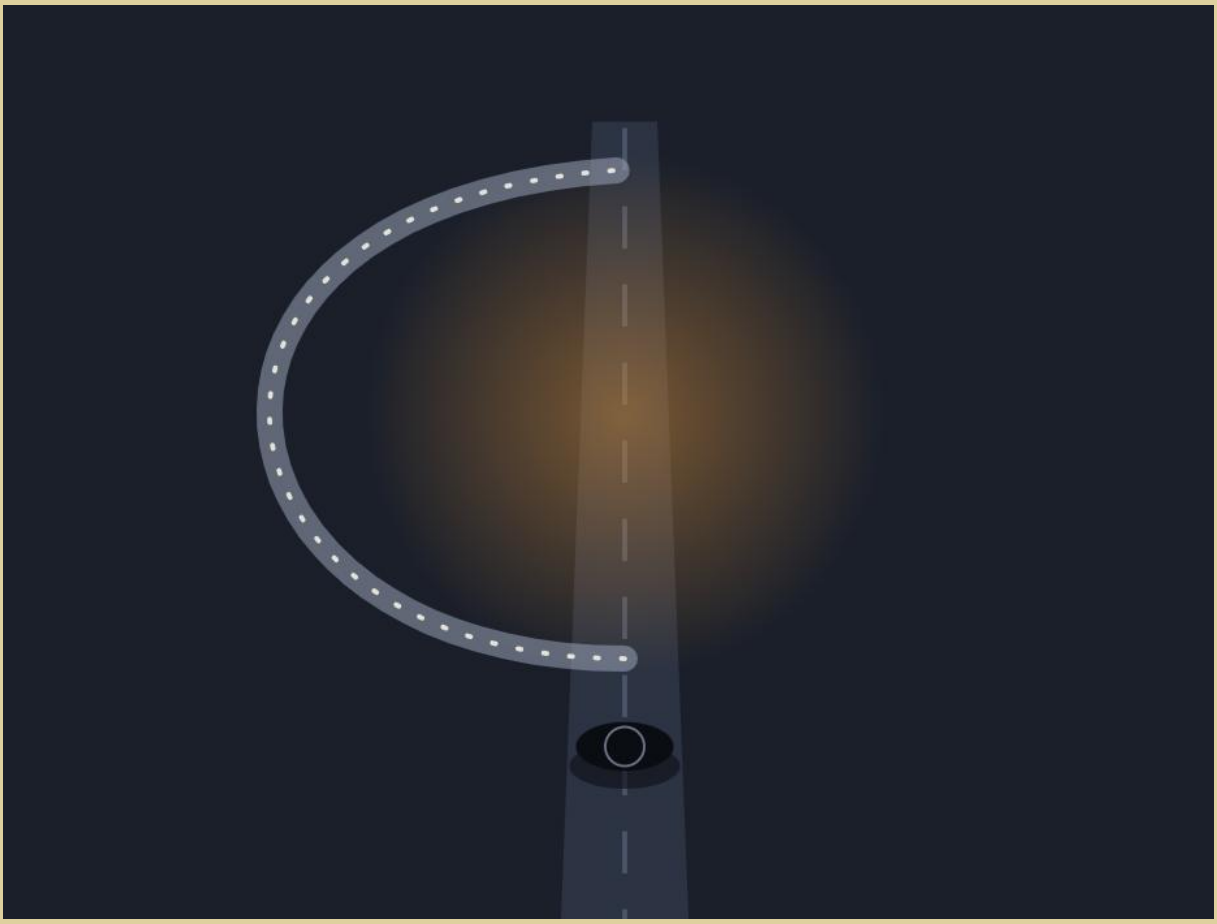
IV. De beheerder

Ik weet niet hoe lang ik daar had gestaan toen ik de hark hoorde. Een zacht, ritmisch schrapen, ergens links van me, tussen de rijen. Ik draaide mijn hoofd en zag een oude man tussen de stenen werken, in een groene jas die ooit een andere kleur was geweest. Hij harkte de natte bladeren van het gras naar het pad, en daar veegde hij ze in een kruiwagen. Hij deed het zonder haast, zoals iemand die weet dat het werk nooit af is en daar vrede mee heeft gesloten.

De hiërarchie en cptss

Hij zag mij ook. Hij knikte, niet vriendelijk en niet onvriendelijk, gewoon als erkenning. Ik knikte terug. Eigenlijk wilde ik doorlopen, want de Wachter was alweer wat hoger gekomen, en vreemden zijn zijn werk. Maar mijn voeten bleven staan. "Lang geleden dat u hier was," zei hij toen hij dichterbij kwam. Het was geen vraag. "Jaren," zei ik. "Hoe weet u dat?" "Mensen die vaak komen, lopen anders. Die lopen langs de stenen. U keek naar de rijen." Ik wist niet wat ik daarop moest zeggen, dus ik zei niets. Hij leunde op zijn hark en keek over de witte velden uit. "Mooi, hè," zei hij. "Zo recht. Mensen zeggen altijd dat het zo mooi is, die orde." Hij trok zijn mondhoek omhoog. "Ik heb er dertig jaar gemaaid. U moet weten dat ze helemaal niet zo rechtop lagen. Dat was het idee van de mensen die het hebben ingericht. Om het rustig te maken. Voor de mensen die achterbleven." "Ze lagen niet in rijen?" "Ze lagen waar ze lagen." Hij haalde zijn schouders op. "De rijen zijn voor ons. Zodat wij ergens kunnen staan." Ik dacht daar lang over na, daar op dat natte gras, met de kou langzaam door mijn schoenzolen kruipend. De rijen zijn voor ons. Zodat wij ergens kunnen staan. En voor het eerst die dag, misschien voor het eerst in lange tijd, stelde ik me een vraag die ik niet eerder had durven stellen. Als de rangorde op de begraafplaats is aangebracht om de levenden te troosten, voor wie dient dan de rangorde in mij? De oude man was alweer verder gelopen, zijn hark schrapend langs het gras. Ik liet hem gaan. Ik had zijn antwoord niet nodig. Ik had alleen de vraag nodig, en die had hij me gegeven zonder het te weten.

De hiërarchie en cptss



V. Het bevel

Op de terugweg, aan de rand van het dorp, moest ik langs een kruispunt waar ik altijd een andere route neem. Een rare omweg, van vier minuten extra, die ik jaren geleden ben gaan lopen en nooit meer heb herzien. Gisteren stond ik daar, aan het begin van die omweg, en ik zag het voor het eerst als wat het was.
Het was een bevel.
Niet van mij. Van de Sergeant. Hij had me ooit gezegd dat ik daar niet langs moest, op een dag waarop daar iets gebeurd was waar ik niet over praat, en ik had gehoorzaamd. En ik had gehoorzaamd zoals je gehoorzaamt aan een stem die je vertrouwt, zonder te vragen of de oorlog nog gaande is.

De hiërarchie en cptss

Ik zou kunnen zeggen dat ik toen woedend werd. Dat zou mooi zijn, een eenvoudige regel in een verhaal. Maar zo ging het niet. Ik voelde eerst niets. Dat was de Stilte, die even langskwam om te kijken of het nodig was. Toen kwam de Schaamte, snel en zacht: kijk nou, vier minuten omlopen, jarenlang, als een kind dat niet over de stoeprand durft. En daarna, als laatste, van heel ver achteraan, kwam de Woede.
Ze kwam traag en zwaar. Ze had lang achter de andere rangen gestaan, weggedrukt, genegeerd, overschreeuwd. Ik herkende haar bijna niet. Maar ze was er, en ze zei iets wat nog niemand in mij had gezegd. Ik laat me niet vertellen wat ik moet doen onder dwang. Dat is wie ik ben. Ik ben mijn hele leven al zo. Als een leidinggevende me een regel oplegde zonder reden, kreeg ik jeuk. Als iemand zei dat het niet kon, ging ik zoeken tot ik wist waarom. Ik heb nooit iets gedaan omdat het moest. Ik doe dingen omdat ik begrijp waarom ze nodig zijn, en wanneer ik het niet begrijp, doe ik ze niet. En dan zit ik in een lijf waarin een Sergeant me al jaren bevelen geeft die ik niet heb geaccepteerd, en ik voer ze uit, elke dag, honderd keer, zonder dat iemand me ooit heeft gevraagd of ik het ermee eens was. Dat is wat het zo erg maakt. Niet de angst, niet de schaamte, niet de stilte. Dat is het dwingende. Dat de mensen die ik het meest nodig heb om me te beschermen, diezelfden zijn die mij mijn eigen wil afnemen. En dat het geen vijand is. Er is niemand die ik kan aanvallen. Er is niemand die ik kan ontslaan. Ik stond daar op dat kruispunt, in de natte avondlucht, en ik voelde de Woede, en voor het eerst dacht ik niet: dit moet weg. Ik dacht: deze moet gehoord worden. En ik besefte dat het misschien nooit de bedoeling was geweest dat ik de Wachter, de Sergeant en de Schaamte zou verslaan. Dat was een gevecht dat ik jarenlang had gevoerd, met alle middelen die ik had geleerd, en wat had het me opgeleverd? Een tweede front.

De hiërarchie en cptss



VI. Het register

In de dagen na de begraafplaats heb ik iets gedaan wat ik nog nooit had gedaan. Ik ben gaan zitten met een leeg vel papier en heb een register aangelegd. Dat klinkt stoerder dan het was. Het was een uur aan de keukentafel, met koffie die koud werd, een pen die niet helemaal goed schreef, en een weerzin die ik bijna voelde als een derde persoon in de kamer. Maar ik deed het. Ik schreef hun namen op, de Wachter, de Sergeant, de Schaamte, de Stilte, de Moeheid, de Droom, de Woede. Daarachter schreef ik wat ze doen. En daarachter schreef ik iets wat ik nog nooit had overwogen: wat ze eigenlijk willen.

De hiërarchie en cptss

De Wachter wil dat ik leef.

De Sergeant wil dat ik niet nog een keer ben waar ik was.

De Schaamte wil dat ik bij de groep blijf, want wie bij de groep hoort, wordt niet weggestuurd.

De Stilte wil dat ik niet doodga van wat ik voel.

De Moeheid wil dat ik rust, want niemand anders deed het ooit.

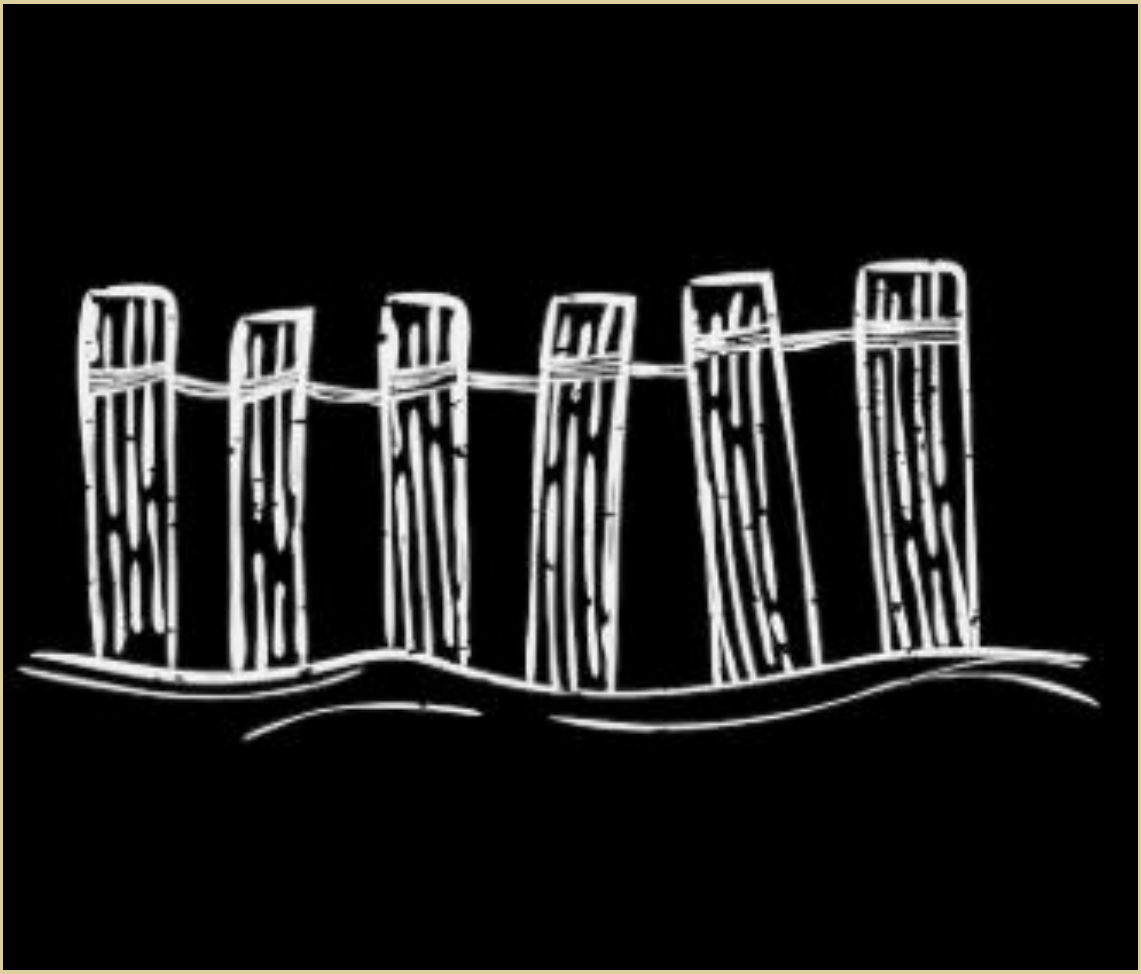
De Droom wil dat ik het niet vergeet, want wat vergeten wordt, keert terug.

De Woede wil dat ik me mag verzetten.

Ik las het door. En ik zag iets wat ik in vijfentwintig jaar werken met mensen in nood nog nooit zo helder had gezien, ook niet bij mezelf. Er was geen vijand op die lijst. Elke naam stond er met een opdracht die ooit verstandig was geweest. Elke rang was ooit in dienst genomen op een moment dat er niemand anders was. Het probleem was niet dat ze er waren. Het probleem was dat de oorlog voorbij was en niemand hun dat had verteld. Ik zat daar, aan die keukentafel, met mijn koude koffie, en ik dacht aan de witte stenen. Aan de oude man met zijn hark. De rijen zijn voor ons. Zodat wij ergens kunnen staan. Misschien was het met mijn eigen rangorde net zo. Misschien had ik haar niet nodig gehad om te overleven, maar om te kunnen staan. Om het onbegrijpelijke een vorm te geven, zodat ik ertegen kon. Misschien was de hiërarchie nooit mijn vijand geweest, maar mijn eerste poging om orde te scheppen in iets wat geen orde had. En wie een orde heeft aangelegd, kan haar ook herzien. Niet door te vechten. Niet door te bevelen. Ik ben niet iemand die zich laat vertellen wat hij moet doen, en dat geldt ook voor de dingen die ik mezelf zou willen opleggen.

De hiërarchie en cptss

Een nieuwe Sergeant met mooiere bevelen zou niets veranderen. Dat zag ik meteen. Maar iemand die het register bijhoudt, die is geen soldaat. Die staat niet in de rij. Die kent de namen, weet wie vooraan staat, wie wacht, en wie al lang op een gesprek zit te wachten. Dat is geen generaal. Dat is iets anders. Dat is misschien de beheerder.



VII. Het hek

Gisteren, toen ik de begraafplaats verliet, hield ik bij het hek even halt. Het was bijna donker. De beuken stonden zwart tegen een grijsroze lucht, en achter me lagen de witte rijen als een veld van stilte. Ik draaide me om en keek er nog een keer naar. Ze lagen daar, rij na rij, naam na naam, rang na rang.

De hiërarchie en cptss

En ik begreep dat ik niet meer boos was op die orde. Ze was niet van mij, ze was niet voor mij, maar ze had mij gebracht tot waar ik nu stond. Ik haalde adem. Mijn schouders zakten een stukje. Dat gebeurt bij mij niet zomaar. Ik voelde de Wachter, nog steeds, nog steeds bovenaan, maar anders. Niet als een bevelhebber. Als een oude kameraad die al te lang wacht bij de poort.
"Het is goed," zei ik, zacht, zonder te weten tegen wie. "We zijn er."
Het veranderde niets. Ik wil dat helder zeggen, want dit verhaal is geen genezingsverhaal en ik geloof daar ook niet meer in, in dat soort verhalen. De Wachter bleef staan. De Sergeant bleef een Sergeant. De Schaamte kwam vanavond, zoals altijd, fluisterend aan de rand van mijn slaap. Maar er was een verschil, klein als een scheur in een steen. Ik wist wie er stond. Ik kende hun namen. En ik wist dat achter elke naam iets zat wat ooit goed bedoeld was. Dat is geen overwinning. Het is iets rustigers. Het is wat je krijgt als je ophoudt te vechten tegen de orde in jezelf en begint te lezen wat er op de stenen staat. Ik deed het hek achter me dicht, zachtjes, zodat het niet zou piepen. En ik liep naar huis, niet langs de omweg, maar dwars over het kruispunt, drie minuten korter, met mijn handen in mijn zakken en een langzaam kloppend hart. Het was geen groot besluit. Het was een kleine stap, gezet door iemand die zich niet laat vertellen wat hij moet doen. Maar nu wist ik tenminste door wie er al die jaren tegen me had gesproken en voor het eerst vroeg ik het terug.