



Auteur: Ambrosius Duuk

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS:
waarom je lichaam iets anders kan voelen dan je hoofd.

Mensen met complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS) ervaren vaak dat hun geest en lichaam niet goed samenwerken. Waar iemand met een gezonde stressregulatie doorgaans eenheid voelt tussen wat het hoofd denkt en wat het lichaam voelt, kunnen mensen met CPTSS juist vervreemding ervaren. Een situatie die voor velen herkenbaar is, maar moeilijk uit te leggen: het lichaam lijkt iets te willen, terwijl het hoofd "afwezig" of zelfs volledig afgesloten is.

Wat is CPTSS?

CPTSS ontstaat meestal door langdurige, herhaalde traumatische ervaringen, zoals misbruik, verwaarlozing of geweld. Het verschil met "gewone" PTSS is dat CPTSS vaak dieper verankerd zit in de persoonlijkheid, het lichaamsbewustzijn en de emotionele regulatie.

Mensen met CPTSS hebben vaak last van:

- Dissociatie (gevoel niet in je lichaam te zijn)
- Lichamelijke reacties zonder bewuste aanleiding
- Verstoorde relatie met seksualiteit en intimiteit

Dissociatie: als je hoofd weg is, maar je lijf blijft

Dissociatie is een beschermingsmechanisme. Het brein zegt: "Deze situatie is te pijnlijk of te dreigend. Ik trek me terug." Je geest "vertrekt", maar je lichaam blijft actief. Dit kan verwarrend zijn, want het lichaam blijft signalen uitzenden — zoals seksuele opwinding — zelfs als je emotioneel afwezig bent.

Voorbeeld:

Stel je voor dat iemand in een intieme situatie plotseling dissocieert. De partner merkt dat het lichaam reageert, er is opwinding, maar de persoon zelf is niet "aanwezig". Er is geen oogcontact, geen verbondenheid. De partner voelt zich dan soms schuldig of verward: "Is dit wel echt?"

Voor de persoon met CPTSS voelt het alsof het lichaam een eigen leven leidt. Ze kunnen zelfs schaamte of afkeer voelen tegenover hun eigen lichamelijke reacties. Het lichaam herinnert zich sensaties, zonder dat daar een bewuste emotionele wens achter zit.

Het lichaam heeft een eigen manier van herinneren. Neuropsycholoog Bessel van der Kolk beschrijft dit in zijn bekende boek *The Body Keeps the Score*. Wat hij bedoelt, is dat het lichaam spanning, angst, of zelfs seksuele prikkeling kan opslaan en later "afspelen" zonder dat de geest daar controle over heeft.

Bijvoorbeeld:

Iemand die in het verleden seksueel misbruikt is, kan jaren later in een veilige situatie nog steeds lichamelijke opwinding ervaren op manieren die verwarrend of ongewild aanvoelen. Dit heeft niets te maken met verlangen, maar met een verkeerd 'bedrade' reflex.

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS

Intimiteit en de rol van partners

In relaties kan dit tot misverstanden leiden. Partners kunnen het gevoel hebben dat er iets "niet klopt" wanneer de fysieke reacties niet stroken met de emotionele aanwezigheid. De ene partner voelt lichamelijke signalen, maar de ander voelt zich emotioneel verlaten. Het kan voelen alsof er iemand anders in het lichaam zit, alsof je liefhebt met een schim en dat kan pijnlijk zijn voor beide.

Het vraagt veel openheid en communicatie om deze situaties goed te begrijpen. Het is belangrijk dat beide partners leren herkennen wanneer dissociatie optreedt, en dat intimiteit altijd gebeurt in veiligheid en wederzijds bewustzijn.

Wat helpt?

- Psycho-educatie: Begrijpen hoe trauma werkt, maakt het minder verwarrend.
- Lichaamsgerichte therapieën: zoals sensorimotor therapie, somatic experiencing of yoga kunnen helpen om geest en lichaam weer in contact te brengen.
- Communicatie met partner: Leg uit dat lichamelijke reacties niet altijd een uitnodiging zijn. Werk aan veilige signalen, zodat jullie beiden weten wanneer je "er echt bent".
- Zelfcompassie: Schaamte is een veelvoorkomend gevoel, maar onterecht. Het lichaam doet alleen wat het heeft geleerd het betekent niet dat je 'fout' bent.

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS is geen teken van zwakte of verwarring, maar juist een gevolg van hoe het brein zich heeft aangepast aan overleving. Wat ooit nodig was om te overleven, werkt nu soms tegen je in het dagelijks leven maar met begrip, therapie en verbinding is herstel mogelijk. Het begint bij erkenning: je bent niet gek. Je lichaam spreekt een taal die je nu langzaam mag leren vertalen.

Hoe kun je als geliefde omgaan met het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS?

Voor partners van mensen met trauma

Wanneer je een relatie hebt met iemand die CPTSS heeft, bevind je je soms in een emotioneel landschap dat complex en onvoorspelbaar is. Er kunnen momenten zijn waarop je partner fysiek aanwezig lijkt misschien zelfs lichamelijke signalen van verlangen toont maar emotioneel of mentaal afwezig is. Dat kan verwarrend, pijnlijk of zelfs vervreemdend aanvoelen. De vraag "wil je dit echt?" kan dan zowel letterlijk als figuurlijk in de lucht hangen.

Wat jij ziet, voelt of ervaart

Als partner kun je het gevoel hebben dat:

- Je intimiteit deelt met iemand die er niet helemaal bij is.
- Het lichaam van je geliefde "ja" zegt, maar de ogen "nee".
- Je niet zeker weet of je welkom bent of een grens overschrijdt.
- Je bang bent om je partner te verliezen of te beschadigen.

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS

Deze gevoelens zijn volkomen begrijpelijk en verdienen erkenning. Je zit als partner ook in een proces van aanpassen, leren, en soms rouwen om wat je graag zou willen delen, maar nog niet volledig kunt.

Wat helpt (voor jou en jullie samen)

1. Begrijp dat dit geen afwijzing is.

Wanneer je partner dissocieert of emotioneel afsluit tijdens intimiteit, betekent dat niet dat jij iets verkeerd doet. Het is een overlevingsmechanisme dat ooit essentieel was. Je wordt niet buitengesloten, je partner wordt ongewild van zichzelf buitengesloten.

2. Creëer een taal voor veiligheid

Spreek samen signalen of codes af. Een woord, een handgebaar of zelfs een stoplichtsysteem (groen = ik ben er, oranje = twijfel, rood = ik ben weg) kan helpen om grenzen duidelijk te maken zonder spanning.

3. Stel verbinding boven fysieke intimiteit

Lichamelijkeheid is maar één vorm van intimiteit. Focus ook op oogcontact, zachtheid, samen ademen, of simpelweg knuffelen zonder verwachtingen. Dit versterkt het gevoel van veiligheid en aanwezigheid.

4. Vraag niet altijd "wat heb je nodig?" — maar bied opties aan

Mensen met CPTSS vinden het soms moeilijk om te voelen wat ze nodig hebben. In plaats van open vragen, kun je zeggen:

"Wil je dat ik je gewoon vasthoud?"

"Zullen we even samen ademen?"

"Ik ben hier, we hoeven niks."

Dat verlaagt de druk en opent de deur naar verbinding.

5. Werk aan je eigen draagkracht

Je hoeft geen therapeut te zijn. Zoek steun voor jezelf: een therapeut, een steungroep of betrouwbare vrienden. Hoe beter jij voor jezelf zorgt, hoe stabielere je er kunt zijn voor je partner zonder jezelf te verliezen.

6. Besef dat dit tijdelijk is, geen eindtoestand

Met tijd, veiligheid en verwerking ontstaat er vaak weer verbinding tussen lichaam en geest. Intimiteit kan helend worden, in plaats van beangstigend. Maar dat proces verloopt niet lineair.

7. Herken je grenzen zonder schuldgevoel

Het is oké als het ook voor jou soms moeilijk is. Je mag aangeven: "Ik voel dat je niet helemaal hier bent, en dat maakt me onzeker. Laten we even pauzeren."

Grenzen zijn geen afwijzing, maar een teken van respect, voor jezelf én voor je partner.

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS

En bovenal: wees zacht

Wat je partner nodig heeft, is niet perfectie, maar aanwezigheid. Niet oplossingen, maar vertrouwen. Niet altijd aanraking, maar gezien worden, in kwetsbaarheid én in kracht.

Tot slot

Liefde in de context van CPTSS is niet altijd eenvoudig, maar kan juist dieper, bewuster en krachtiger worden als je samen durft te kijken naar de lagen onder de oppervlakte. Je hoeft niet alles te begrijpen om er toch voor elkaar te zijn. De woorden “ik ben hier, en ik blijf” kunnen helender zijn dan duizend oplossingen.

Voor jou met CPTSS: als je lichaam en geest niet samenwerken

Hoe je met compassie naar jezelf en je relatie kunt kijken

Als je CPTSS hebt, ken je misschien het gevoel van verwarring in je eigen lijf. Je geest wil rust of afstand, maar je lichaam geeft soms signalen af die daar haaks op staan — zoals seksuele opwindings, spanning of lichamelijk verlangen. Terwijl je hoofd "weg" is, lijkt je lijf "aan". En in een relatie kan dat ingewikkeld zijn, zowel voor jou als voor je partner. Je bent niet alleen. En wat je voelt, is niet raar.

Waarom gebeurt dit?

CPTSS ontstaat vaak door langdurig of herhaald trauma, vaak in periodes waarin je lichaam en geest geen veilige ruimte kregen om samen te werken. Als kind of jongvolwassene heb je misschien moeten “leren” dat je gevoel er niet mocht zijn. Of je hebt situaties meegemaakt waarin je lichaam werd gebruikt, terwijl je geest probeerde te ontsnappen.

Je hebt jezelf overleefd door te dissociëren, dat is iets om te eren, niet om je voor te schamen.

Maar nu je in een liefdevolle relatie bent, komt die oude verdedigingslijn soms ongewenst terug. En dat maakt het verwarrend.

Wat kan er gebeuren tijdens intimiteit?

- Je lichaam reageert (bijvoorbeeld met opwindings), terwijl jij er mentaal niet bij bent.
- Je voelt je schuldig tegenover je partner: “Mijn lijf zegt ja, maar ik voel nee.”
- Je dissocieert — je “verdwijnt”, ook al lijkt je lichamelijk aanwezig.
- Na afloop voel je schaamte, afstand, of verwarring over wat je voelde (of niet voelde).

Deze ervaringen zeggen niets over wie jij bent, wat je wilt, of hoeveel je van je partner houdt. Ze zijn het gevolg van hoe je zenuwstelsel heeft geleerd om te overleven.

Het conflict tussen lichaam en geest bij CPTSS

Hoe ga je hiermee om?

1. Wees zacht voor jezelf

Er is geen schuld in wat je lichaam doet. Je lijf probeert iets af te spelen wat lang geleden is ingeprent. Zie het als een oude plaat die wordt afgespeeld, maar jij bent inmiddels iemand anders geworden. Je *má*g de naald optillen, stukje bij beetje.

2. Leer je lichaam kennen, zonder oordeel

Soms helpt het om je lijf in andere contexten te verkennen: dans, yoga, ademhaling, of gewoon een warme douche met aandacht. Niet om "iets te bereiken", maar om je lichaam te leren voelen als iets dat van jou is. Je mag zelf bepalen wat je ermee doet.

3. Bouw bruggetjes naar je partner

Je hoeft het niet alleen op te lossen. Je partner hoeft geen therapeut te zijn, maar kan wel een metgezel zijn. Zeg bijvoorbeeld:

"Als ik stil val of afdwaal, dan zit ik in mijn hoofd. Dat heeft niets met jou te maken."

Of: "Soms voel ik dingen in mijn lijf die ik niet begrijp. Als ik dat deel, wil ik dat je gewoon luistert."

4. Gebruik veilige taal of signalen

Spreek samen af wat je nodig hebt:

- Een stopwoord of handgebaar als je merkt dat je aan het verdwijnen bent.
- De afspraak dat jullie *áltijd* mogen stoppen — zonder uitleg, zonder druk.
- Een moment na afloop om te "landen", met of zonder woorden.

5. Herinner jezelf: je bent niet kapot

Je bent een mens met een zenuwstelsel dat heeft moeten leren overleven. Dat je lichaam soms iets anders voelt dan je geest, is geen fout — het is een teken dat je systeem bescherming zoekt. En jij mag nu langzaam kiezen om niet alleen te overleven, maar ook te *léven*.

En misschien het belangrijkste:

Je verdient intimiteit die je volledig kunt voelen. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel. En ja, dat is soms nog ver weg. Maar elk moment waarop je aanwezig kunt zijn, hoe klein ook, is een overwinning.

Tot slot

Je bent niet verantwoordelijk voor hoe trauma je heeft gevormd, maar je mag wel kiezen hoe je jezelf nu begeleidt. Je partner, als die liefdevol en geduldig is, kan daarin een steun zijn, maar jij bepaalt het tempo. En weet: het feit dat je dit leest, dat je dit wil begrijpen, is al een krachtig begin.