

Hoog functionerend CPTSS



Auteur: Ambrosius Duuk

Hoog functionerend CPTSS

Achter het masker van hoog functionerend cptss

Het leven van iemand met hoog functionerend cptss is vaak een verhaal dat nauwelijks iemand ziet. Aan de buitenkant lijkt alles normaal: een succesvolle carrière, betrouwbare relaties, actieve sociale leven, ogenschijnlijke veerkracht. Maar achter dat oppervlak schuilt een constante innerlijke strijd: een zenuwstelsel dat nooit volledig tot rust komt, een lichaam dat spanning vasthoudt, een geest die voortdurend waakzaam is, een zelfbeeld geklemd tussen schaamte en overleving.

Hoog functionerend cptss ontstaat vaak door herhaald trauma in de kindertijd of jeugd, emotioneel, fysiek of seksueel, maar het kan ook voortkomen uit langdurige blootstelling aan verwaarlozing, afwijzing of chaotische situaties. De persoon leert overleven door te presteren, door te pleasen, door te controleren, door te rationaliseren. Overleven en functioneren worden één: een masker dat de pijn bedekt, maar dat soms zwaarder weegt dan het leven zelf.

Dit boek is een reis door de complexe wereld van hoog functionerend cptss. Het onderzoekt hoe trauma het dagelijks leven beïnvloedt, relaties onder druk zet, copingstrategieën vormt, en hoe herstel en veerkracht mogelijk zijn. Het biedt inzicht, herkenning en handvatten voor mensen die zichzelf hierin herkennen, voor hun omgeving, en voor hulpverleners die op zoek zijn naar een diepgaand begrip van deze vaak onzichtbare vorm van lijden.

De hoofdstukken volgen een logische opbouw: van de definitie en innerlijke dynamiek, via relaties, coping, en therapie, naar herstel en een toekomstperspectief. Steeds ligt de nadruk op erkenning, begrip en het ontwikkelen van een leven dat meer is dan overleven: een leven dat ruimte laat voor voelen, verbinding, betekenis en groei.

Dit boek is geschreven met één intentie: herkenning bieden aan wie jarenlang onzichtbare littekens meedraagt, en hoop bieden dat integratie, veerkracht en herstel mogelijk zijn.

Hoog functionerend CPTSS

Wat is complex posttraumatische stressstoornis?

Complex traumatische stressstoornis, vaak afgekort als CPTSS, is een psychische aandoening die ontstaat na langdurige, herhaalde en vaak relationele traumatische ervaringen. Het gaat dus niet om één eenmalige ingrijpende gebeurtenis (zoals een verkeersongeval of natuurramp), maar om een opeenstapeling van schokkende ervaringen die zich uitstrekt over maanden of jaren. Deze ervaringen zijn meestal onontkoombaar, vaak in de kindertijd of in een afhankelijke situatie, waardoor het slachtoffer weinig of geen mogelijkheden had om zichzelf te beschermen of te ontsnappen.

CPTSS is geen zeldzaam fenomeen, al wordt het vaak onvoldoende herkend of begrepen. Het verschilt in aard, ernst en beleving van de meer bekende PTSS (Posttraumatische Stressstoornis). Waar PTSS vooral draait om herbelevingen, vermijding en verhoogde waakzaamheid na één trauma, gaat CPTSS veel dieper: het raakt de kern van iemands identiteit, relaties en lichaamsbeleving.

Het verschil tussen PTSS en CPTSS

Om complex trauma goed te begrijpen, is het belangrijk onderscheid te maken tussen PTSS en CPTSS.

- PTSS kan ontstaan na een eenmalig trauma (bijvoorbeeld een ongeluk, overval of natuurramp).
Typische symptomen zijn: flashbacks, nachtmerries, schrikreacties en vermijding van alles wat aan het trauma herinnert.
- CPTSS ontstaat na langdurig of herhaald trauma, vaak relationeel en vaak in de ontwikkelingsjaren. Denk aan een kind dat jarenlang emotioneel of fysiek mishandeld wordt, een partner die gevangen zit in een gewelddadige relatie, of iemand die structureel gepest of misbruikt is.

De gevolgen van CPTSS zijn veelomvattender. Naast de “klassieke” PTSS-symptomen zie je bij CPTSS:

- Aanhoudende negatieve zelfbeleving (schaamte, schuld, zelfhaat).
- Moeite met emotieregulatie (snel overspoeld raken, woede-uitbarstingen, dissociatie).
- Problemen in relaties en vertrouwen (angst voor intimiteit, mensen idealiseren of afstoten).

Hoog functionerend CPTSS

Met andere woorden: waar PTSS vaak een “scheur” in de psychische structuur veroorzaakt, is CPTSS meer te vergelijken met een “dooraderd netwerk van barsten” dat het hele fundament aantast.

De aard van langdurig trauma

Langdurig trauma is niet enkel een herhaling van afzonderlijke schokken. Het werkt in op het hele systeem: hersenen, zenuwstelsel, psyche en lichaam.

- Chronische stresshormonen: Bij herhaald trauma staat het lichaam langdurig onder spanning. Het stresssysteem (cortisol, adrenaline) raakt ontregeld. Dit kan leiden tot hyperwaakzaamheid, slaapproblemen, uitputting of juist verdoofdheid.
- Ontwikkelingsfase: Wanneer trauma zich in de kindertijd voordoet, beïnvloedt dit de ontwikkeling van het brein en de persoonlijkheid. Het kind leert de wereld kennen als onveilig, relaties als bedreigend en zichzelf als waardeloos.
- Onontkoombaarheid: Het verschil met een eenmalig trauma is dat er geen ontsnappen mogelijk is. Bij herhaald misbruik of mishandeling ontstaat er een *gevangen gevoel*: je kan niet weg, je moet overleven.

Overleven wordt dan belangrijker dan leven. Het zenuwstelsel past zich aan: dissociatie, afsplitsing van emoties, en hyperalert zijn worden automatische overlevingsmechanismen.

Hoog functionerend CPTSS

Typische bronnen van complex trauma

Complex trauma ontstaat vaak in contexten waar iemand afhankelijk is en tegelijk blootgesteld wordt aan voortdurende bedreiging of onveiligheid.

Voorbeelden zijn:

- Kindertijd
 - Emotionele verwaarlozing
 - Fysieke mishandeling
 - Seksueel misbruik
 - Opgroeien in een gewelddadige of verslavingsproblematiek binnen het gezin
- Volwassenheid
 - Langdurig huiselijk geweld
 - Relaties met narcistische of controlerende partners
 - Oorlogservaringen of gevangenschap
 - Structureel pesten of discriminatie

Wat al deze contexten gemeen hebben: de getroffene kan niet eenvoudig ontsnappen en moet dus psychische strategieën ontwikkelen om te kunnen blijven bestaan.

Symptomen van complex trauma

De klachten die horen bij CPTSS zijn veelzijdig. Enkele kerngebieden:

1. Herbelevingen en nachtmerries
 - Flashbacks of nachtmerries die de traumatische ervaring steeds opnieuw oproepen.
2. Vermijding
 - Wegblijven van situaties, mensen of gedachten die aan het trauma herinneren.
3. Hyperwaakzaamheid
 - Altijd alert, gespannen of schrikachtig.
4. Negatief zelfbeeld
 - Overheersende gevoelens van schuld, schaamte of waardeloosheid.
5. Emotieregulatieproblemen
 - Snel overspoeld door woede, verdriet of angst; moeite om emoties te reguleren.

Hoog functionerend CPTSS

6. Relatieproblemen

- Moeite met vertrouwen, wisselend tussen extreme nabijheid en afstandelijkheid.

7. Dissociatie

- Gevoel los te staan van jezelf of je omgeving, gaten in het geheugen.

De maatschappelijke onzichtbaarheid van CPTSS

Eén van de grootste problemen bij CPTSS is dat het vaak niet herkend wordt. Veel mensen met complex trauma zijn “hoog functionerend”: ze gaan naar hun werk, zorgen voor hun gezin, en lijken sociaal gezien goed mee te draaien. Daardoor zien buitenstaanders de ernst niet.

Vaak hoor je reacties als:

- “Maar je hebt toch een goede baan?”
- “Je lijkt zo sterk.”
- “Ik merk helemaal niks aan je.”

Die reacties zijn goedbedoeld, maar pijnlijk. Want ze versterken het gevoel van onzichtbaarheid en eenzaamheid. Het innerlijke gevecht wordt niet gezien, juist omdat iemand zo goed in staat is zichzelf te maskeren.

Complex trauma als identiteitsschade

Een ander kenmerk van CPTSS is dat het verder gaat dan “angst voor triggers”. Het raakt de kern van wie iemand is. Veel mensen met CPTSS ervaren:

- Identiteitsverwarring: Wie ben ik eigenlijk, los van mijn trauma?
- Leegte: Een chronisch gevoel van innerlijke leegte of doodsheid.
- Verdeling van het zelf: Verschillende “delen” of sub-persoonlijkheden die eigen emoties dragen (bijvoorbeeld een kind-deel, een woedend deel, een verdoofd deel).

CPTSS wordt daarom soms ook gezien als een identiteits- of ontwikkelingsstoornis, niet enkel een angststoornis. Het is een wond die de fundamenteën van iemands persoonlijkheid aantast.

Hoog functionerend CPTSS

De weg naar herstel

Hoewel CPTSS diep ingrijpt, is herstel mogelijk. Het vraagt tijd, veiligheid en vaak gespecialiseerde therapie. Belangrijke elementen zijn:

- Stabilisatie: eerst leren omgaan met triggers, emoties en het zenuwstelsel kalmeren.
- Traumaverwerking: geleidelijk het trauma verwerken met therapieën als EMDR, schematherapie of lichaamsgerichte therapie.
- Integratie: opnieuw leren leven met jezelf, relaties opbouwen, zingeving vinden.

Herstel is zelden lineair; het is eerder een golfbeweging. Maar elke stap in die beweging is waardevol.

Samenvatting

Complex trauma is een diep ingrijpende psychische verwonding die ontstaat na langdurige, herhaalde en vaak relationele traumatische ervaringen. Het onderscheidt zich van PTSS doordat het verder reikt dan enkel angst en herbelevingen: het tast identiteit, zelfbeeld, relaties en lichamelijke gezondheid aan.

CPTSS is vaak onzichtbaar, zeker bij mensen die hoog functionerend zijn. Dat maakt erkenning en herkenning extra belangrijk. Alleen door taal, begrip en openheid kunnen we ruimte maken voor het innerlijke gevecht dat vaak achter een schijnbaar normaal leven schuilgaat.

Hoog functionerend CPTSS

Het begrip “hoog functionerend”

Wanneer we spreken over *hoog functionerend complex trauma*, gebruiken we eigenlijk een paradox. Hoe kan iemand “hoog functioneren” terwijl hij of zij diep beschadigd is door jarenlang trauma? Toch is dat precies wat veel mensen met complex trauma kenmerkt: ze hebben geleerd om te overleven door presteren, aanpassen en maskeren, waardoor ze in de ogen van de buitenwereld goed functioneren.

Dit hoofdstuk gaat in op het fenomeen *hoog functionerend*: wat betekent het precies, welke overlevingsmechanismen schuilen erachter, en wat zijn de verborgen kosten van dit voortdurende “goed functioneren”?

Het masker van functioneren

Veel mensen met complex trauma horen vaak:

- “Je doet het zo goed.”
- “Niemand zou zeggen dat jij zoveel hebt meegemaakt.”
- “Jij bent zo sterk.”

Dat klinkt als complimenten, maar voor iemand met CPTSS zijn het soms woorden die pijn doen. Het functioneren dat anderen zien, is vaak niet het gevolg van innerlijke kracht of stabiliteit, maar van een overlevingsmasker.

Dat masker kan bestaan uit:

- Altijd vriendelijk zijn, ook als je je slecht voelt.
- Perfect werk afleveren, terwijl je uitgeput bent.
- Sociaal aanwezig lijken, terwijl je vanbinnen dissocieert.
- Een druk leven leiden, om maar niet te hoeven voelen.

Het paradoxale is dat dit masker aan de buitenkant bewondering oproept, maar vanbinnen steeds meer energie vreet.

Hoog functionerend CPTSS

Wat bedoelen we met “hoog functionerend”?

Met hoog functionerend bedoelen we dat iemand:

- Dagelijkse taken kan uitvoeren (werken, studeren, zorgen voor gezin).
- Sociaal mee kan draaien (vrienden, netwerk, contacten onderhouden).
- Een stabiele indruk maakt (niet zichtbaar “instort”).

Maar dit functioneren is vaak niet in balans. Het is geen teken dat iemand “beter” is, maar dat hij of zij overlevingsstrategieën heeft ontwikkeld die schijnbare stabiliteit opleveren.

Hoog functionerend zijn is dus geen luxe, maar vaak een vorm van camouflage. Het betekent: goed genoeg presteren om niet op te vallen, niet afgewezen te worden, of niet opnieuw pijn te ervaren.

Overlevingsstrategieën achter hoog functioneren

Hoog functionerend complex trauma wordt gedragen door een aantal diepe overlevingsmechanismen. Deze zijn in de kindertijd of in langdurige traumatische situaties ontstaan en worden onbewust herhaald in het volwassen leven.

1. Pleasen (fawn-respons)

- Altijd de ander tevreden stellen.
- Conflicten vermijden door je eigen behoeften weg te cijferen.
- Ontstaan uit de overtuiging: “Als ik lief ben, word ik niet gestraft.”

2. Presteren (fight/overcompensatie)

- Perfectionisme, hard werken, controle uitoefenen.
- Het idee dat je waarde afhangt van wat je bereikt.
- Ontstaan uit de overtuiging: “Als ik goed genoeg ben, kan ik veilig zijn.”

3. Onzichtbaarheid (freeze/vermijden)

- Geen emoties tonen, niet te veel opvallen.
- Jezelf klein maken om niet geraakt te worden.
- Ontstaan uit de overtuiging: “Als ik niet gezien word, kan ik niet gekwetst worden.”

4. Dissociatie (flight/ontsnappen)

- Gevoel los te staan van jezelf of je omgeving.
- Functioneren op de automatische piloot.
- Ontstaan uit de overtuiging: “Als ik het niet voel, overleef ik het.”

Hoog functionerend CPTSS

Samen vormen deze strategieën een overlevingspakket dat maakt dat iemand ogenschijnlijk normaal kan functioneren, maar met een hoge verborgen prijs.

De verborgen kosten van hoog functioneren

Het lijkt een kracht om ondanks trauma goed te functioneren, maar achter de schermen is er vaak sprake van:

- Chronische uitputting: het voortdurend spelen van een rol vraagt veel energie.
- Zelfverwaarlozing: eigen behoeften worden genegeerd ten gunste van prestaties of anderen.
- Burn-out en lichamelijke klachten: spanning zoekt vroeg of laat een weg naar het lichaam.
- Emotionele eenzaamheid: niemand ziet hoe groot de innerlijke pijn werkelijk is.

Veel mensen met hoog functionerend complex trauma houden dit jarenlang vol, tot er een breekpunt komt. Bijvoorbeeld een burn-out, een relatiebreuk of een lichamelijke instorting.

Het sociale misverstand

Hoog functionerende mensen met trauma krijgen vaak te horen:

- “Jij hebt geen therapie nodig, je redt je toch goed?”
- “Ik zie helemaal geen trauma aan jou.”

Dit is een pijnlijk misverstand. Het vermogen om te functioneren is niet hetzelfde als genezen zijn. Het is eerder een bewijs van hoe sterk en inventief iemand is in overleven.

Dit onbegrip kan leiden tot:

- Geen hulp krijgen omdat klachten niet serieus genomen worden.
- Diepe eenzaamheid omdat het innerlijke leed onzichtbaar blijft.
- Interne strijd: het gevoel dat je moet kiezen tussen “falen en zichtbaar zijn” of “succesvol en onzichtbaar blijven”.

Hoog functionerend CPTSS

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Een paar herkenbare situaties van hoog functionerend trauma:

- Op het werk: je collega complimenteert je omdat je altijd alles op orde hebt. Jij glimlacht, maar vanbinnen weet je dat je drie nachten amper geslapen hebt vanwege nachtmerries.
- In relaties: je partner zegt dat je zo sterk en onafhankelijk bent. Jij voelt ondertussen dat je doodsbang bent om afgewezen te worden, maar dat vertel je niet.
- Sociaal: je komt op een feestje en maakt grapjes, maar zodra je thuiskomt val je in tranen uiteen.

De buitenwereld ziet prestaties en kracht. Jij ervaart stress, leegte en uitputting.

Het dubbele leven

Hoog functionerend complex trauma voelt vaak als een dubbel leven:

- Overdag: je speelt de rol van de stabiele werknemer, ouder, vriend(in).
- 's Avonds of alleen: je worstelt met flashbacks, paniek, dissociatie of intense leegte.

Dit dubbele leven versterkt gevoelens van schaamte:

- “Als ze zien hoe ik echt ben, zullen ze me verlaten.”
- “Ik mag niet instorten, want dan val ik door de mand.”

Het resultaat: nog meer druk om het masker vol te houden.

De paradox van kracht en kwetsbaarheid

Hoog functionerend trauma maakt duidelijk dat kracht en kwetsbaarheid hand in hand gaan. Aan de ene kant is het bewonderenswaardig dat iemand ondanks alles kan functioneren. Het getuigt van veerkracht, creativiteit en doorzettingsvermogen.

Aan de andere kant is diezelfde kracht ook een gevangenis. Zolang iemand gevangen blijft in het moeten presteren om te overleven, is er geen ruimte om werkelijk te helen.

Hoog functionerend CPTSS

Herstel begint pas wanneer iemand mag ervaren dat hij of zij meer waard is dan het masker.

Samenvatting

Het begrip “hoog functionerend” verwijst naar het fenomeen dat mensen met complex trauma ogenschijnlijk goed meedraaien in de maatschappij, maar dit doen vanuit overlevingsstrategieën zoals pleasen, perfectionisme en dissociatie.

Dit functioneren maskeert de onderliggende pijn en zorgt vaak voor een misverstand: de buitenwereld ziet stabiliteit, terwijl de binnenwereld gevuld is met chaos, vermoeidheid en eenzaamheid.

Hoog functionerend zijn is dus geen teken van genezing, maar van een briljante, pijnlijke overlevingsstrategie.

Hoog functionerend CPTSS

Hoe verschilt hoog functionerend complex trauma van “gewoon” complex trauma?

Wanneer we spreken over *hoog functionerend complex trauma*, rijst vaak de vraag: “Maar is dat niet gewoon hetzelfde als complex trauma?”

Het antwoord is zowel ja als nee. Ja, want de kern is hetzelfde: langdurige, herhaalde traumatisering die diepe littekens nalaat. Nee, omdat de manier waarop iemand ermee omgaat en hoe het zich naar buiten toe uit, wezenlijk anders kan zijn.

In dit hoofdstuk gaan we in op de nuances: wat maakt hoog functionerend complex trauma anders? Hoe ziet het eruit in vergelijking met meer zichtbaar of klassiek CPTSS? En waarom is juist dit onderscheid belangrijk voor erkenning en behandeling?

Overeenkomsten: de kern blijft CPTSS

Om te beginnen is het belangrijk te benadrukken dat hoog functionerend complex trauma geen andere stoornis is. Het is een uitingvorm van CPTSS. De kernsymptomen herbelevingen, vermijding, hyperwaakzaamheid, negatief zelfbeeld, emotieregulatieproblemen en relationele moeilijkheden zijn aanwezig.

Of iemand nu hoog functionerend is of niet, de innerlijke pijn, de schade en de worsteling zijn reëel en diepgaand.

Het verschil zit in de zichtbaarheid

Het grootste verschil tussen “gewoon” complex trauma en hoog functionerend complex trauma zit in de zichtbaarheid van de symptomen.

- Bij klassiek CPTSS zie je vaak: iemand raakt uitgeput, kan niet werken, vermijdt sociale contacten, heeft zichtbare paniekaanvallen of valt duidelijk stil door dissociatie.
- Bij hoog functionerend CPTSS zie je vaak: iemand gaat gewoon naar het werk, is sociaal actief, presteert hoog of lijkt juist extra stabiel.

Het gaat dus niet om het wel of niet hebben van klachten, maar om de mate waarin die klachten zichtbaar zijn voor de buitenwereld.

Hoog functionerend CPTSS

Functioneren als overlevingsstijl

Bij hoog functionerend trauma is het functioneren zelf een overlevingsstrategie. Het is een manier om:

- Controle te houden over een chaotische binnenwereld.
- Afwijzing te voorkomen door te voldoen aan verwachtingen.
- Pijn te verdoven door jezelf bezig te houden met prestaties.

Bij klassiek CPTSS daarentegen kan het overlevingsmechanisme meer gericht zijn op vermijden en terugtrekken. Iemand kan zich sociaal isoleren, werk verliezen of voortdurend overspoeld raken door flashbacks.

Beide reacties zijn logisch en gezond binnen een ziekmakende context: het zijn manieren om te overleven. Maar ze uiten zich verschillend.

Het verschil in hulpvragen

Dit verschil in functioneren heeft grote gevolgen voor hoe en of iemand hulp krijgt.

- **Klassiek CPTSS**
Mensen met meer zichtbare klachten worden sneller doorverwezen naar de GGZ. Hun paniek, depressies of uitval vallen op. De omgeving ziet duidelijk dat er iets mis is.
- **Hoog functionerend CPTSS**
Hier ontstaat vaak een miskenning. Omdat iemand “zo goed functioneert”, wordt de ernst van de klachten onderschat. Vaak zoekt de persoon zelf pas hulp wanneer het echt niet meer gaat – bijvoorbeeld na een burn-out, relatiecrisis of lichamelijke instorting.

Het gevolg: mensen met hoog functionerend trauma lopen vaak jaren langer rond zonder adequate behandeling.

Hoog functionerend CPTSS

Verschillen in innerlijke dynamiek

Hoewel de kernsymptomen hetzelfde zijn, verschilt de innerlijke dynamiek vaak tussen beide groepen.

Bij klassiek CPTSS:

- Overweldiging: emoties zijn direct zichtbaar, zoals hevige paniekaanvallen of huilbuien.
- Uitval: dagelijkse taken zijn moeilijk vol te houden.
- Openlijk lijden: de pijn is duidelijk aanwezig, soms bijna rauw aan de oppervlakte.

Bij hoog functionerend CPTSS:

- Onderdrukking: emoties worden weggeduwd of verstopt achter een glimlach.
- Overprestatie: dagelijkse taken worden niet alleen gedaan, maar vaak té goed gedaan.
- Verborgene lijden: de pijn speelt zich af achter gesloten deuren, vaak in stilte en eenzaamheid.

Het verschil in triggers en instortingen

Mensen met klassiek CPTSS kunnen snel getriggerd raken en openlijk ontregeld raken. Dit is zichtbaar voor hun omgeving.

Bij hoog functionerend CPTSS blijven triggers vaak langer “onder de radar”. Maar als ze toeslaan, kan de instorting onverwacht en groot zijn.

Bijvoorbeeld:

- Een werknemer die jarenlang alles onder controle lijkt te hebben, valt ineens langdurig uit met burn-out.
- Een ouder die altijd sterk en zorgzaam lijkt, belandt plots in een depressie.
- Een student die perfectionistisch presteert, stort compleet in bij de eerste mislukking.

De instorting komt vaak als een verrassing voor de omgeving, maar voor de persoon zelf is het eerder een onvermijdelijke uitputting na jarenlang maskeren.

Hoog functionerend CPTSS

Het verschil in relaties

- Bij klassiek CPTSS
Relatieproblemen zijn vaak zichtbaar: heftige ruzies, angstige terugtrekking, openlijke wanhoop. Partners of vrienden merken duidelijk dat er trauma meespeelt.
- Bij hoog functionerend CPTSS
Relatieproblemen zijn subtieler: iemand lijkt onafhankelijk, sterk of stabiel, maar laat niemand écht dichtbij komen. Er is vaak sprake van emotionele afstand of verborgen angst voor intimiteit.

Dit maakt dat hoog functionerende mensen soms bewonderd worden om hun “zelfstandigheid”, terwijl die eigenlijk voortkomt uit angst voor hechting en kwetsbaarheid.

Het verschil in zelfbeeld

Beide groepen worstelen met schaamte en schuld, maar de uiting verschilt:

- Klassiek CPTSS: “Ik kan niks, ik ben zwak, ik misluk steeds.”
- Hoog functionerend CPTSS: “Ik moet altijd beter, nooit falen, anders val ik door de mand.”

Het ene is meer zichtbaar negatief, het andere verstoopt achter perfectionisme.

Waarom dit onderscheid belangrijk is

Sommige therapeuten vragen zich af of we wel aparte termen moeten gebruiken. Toch is het belangrijk om hoogfunctionerend complex trauma apart te benoemen.

1. Erkenning

Veel mensen herkennen zich niet in het klassieke beeld van CPTSS. Ze denken: “Ik functioneer toch prima, dus dit geldt niet voor mij.” Door hoog functionerend trauma te benoemen, voelen ze zich eindelijk gezien.

2. Hulpverlening

Zonder dit onderscheid worden mensen vaak niet doorverwezen of serieus genomen. Door het fenomeen te begrijpen, kunnen hulpverleners beter signaleren dat achter succes en kracht soms diepe pijn schuilt.

Hoog functionerend CPTSS

3. Zelfbewustzijn

Voor de persoon zelf helpt het om te begrijpen dat “goed functioneren” niet betekent dat je geen zorg of steun nodig hebt. Het kan juist een alarmsignaal zijn dat je overleeft in plaats van leeft.

Samenvatting

Hoog functionerend complex trauma is complex trauma, maar het uit zich anders. Het verschil zit vooral in de zichtbaarheid en copingstrategieën.

- Klassiek CPTSS: zichtbare ontregeling, terugtrekking, openlijk lijden.
- Hoog functionerend CPTSS: verborgen ontregeling, overprestatie, lijden in stilte.

Beide vormen zijn ernstig en vragen om erkenning en zorg. Het benoemen van het verschil is geen semantisch spel, maar een essentiële stap in het beter herkennen en behandelen van een groep mensen die vaak onder de radar blijft.

Hoog functionerend CPTSS

Emotionele dynamiek: schaamte, schuld, angst en leegte

Mensen met hoog functionerend complex trauma leven vaak in een emotioneel landschap dat tegelijk overvol en uitgedoofd is. Overvol van spanning, angst en zelfverwijt. Uitgedoofd in de zin dat veel emoties niet veilig zijn om te voelen. Wat overblijft, is een onderhuidse storm — stil, maar allesomvattend. De wereld ziet kalmte. Van binnen brandt het.

Emoties als verboden terrein

Wie langdurig onveilig opgroeit, leert dat emoties gevaarlijk kunnen zijn. Boosheid werd bestraft, verdriet genegeerd, blijdschap belachelijk gemaakt. Sommigen leerden letterlijk: *“Als ik voel, krijg ik pijn.”*

Het brein trekt daaruit een logische conclusie:

“Dan voel ik niet meer.”

Die overlevingsbeslissing – meestal genomen op kinderleeftijd – wordt in volwassenheid een automatisme.

Emoties worden weggestopt, vastgehouden in spieren, weggedrukt door denken, of simpelweg niet meer herkend.

Toch verdwijnen ze niet. Ze worden intern opgeslagen als spanning. De mens lijkt koel, maar leeft in een permanente staat van emotionele onderdrukking.

Hoog functionerend CPTSS

Schaamte – de wortel van het zwijgen

De kernemotie bij hoog functionerend trauma is schaamte. Niet de tijdelijke schaamte na een misstap, maar een diep, allesdoordringend gevoel van “ik ben fout”.

Schaamte bij trauma is existentieel:

- Het zegt niet “ik heb iets slechts gedaan”, maar “ik **bén** slecht”.
- Het nestelt zich in de identiteit, niet in het gedrag.
- Het fluistert bij alles wat lukt: “Wacht maar, straks val je door de mand.”

Deze schaamte is vaak aangeleerd.

Een kind dat systematisch vernederd, afgewezen of onzichtbaar gemaakt werd, trekt de conclusie dat het zelf het probleem is.

“Er moet wel iets mis met mij zijn, anders zou ik wél geliefd zijn.”

Schaamte wordt vervolgens een filter: het vervormt hoe iemand zichzelf en de wereld ziet. Complimenten komen niet binnen, kritiek klinkt dodelijk. Het zelfbeeld blijft gevangen tussen perfectionisme en zelfhaat.

Schaamte isoleert.

Ze maakt dat iemand nooit écht laat zien wat er speelt.
En in dat zwijgen groeit de eenzaamheid.

Schuld – de onzichtbare ketting

Naast schaamte sluimert vaak een diep gevoel van schuld. Niet per se rationele schuld (“ik heb iets misdaan”), maar *gevoelsschuld*:

“Ik had beter moeten weten.”

“Ik had mezelf moeten beschermen.”

“Ik ben schuldig aan wat er met mij is gebeurd.”

Bij veel trauma's, vooral in de kindertijd, internaliseert het slachtoffer de schuld van de dader.

Dat is psychisch veiliger dan erkennen dat een ouder, verzorger of geliefde wreed was.

Want toegeven dat degene die je moest beschermen, jou pijn deed, is existentieel ondraaglijk.

Hoog functionerend CPTSS

Dus neemt het kind de schuld over.

Die schuld groeit uit tot een levenshouding: altijd verantwoordelijk, altijd zorgend, altijd beschikbaar.

Het leidt tot overmatig plichtsbesef, tot het nooit durven rusten, tot burn-out.

Zelfs in herstel werkt die schuld door: *“Ik mag niet klagen, anderen hebben het erger gehad.”*

Schuld is het anker dat voorkomt dat iemand vrijuit kan voelen.

Het houdt de blik voortdurend naar binnen gericht: *“Wat had ik anders moeten doen?”*

Angst – de motor van controle

Angst is de onderliggende drijfkracht van het hele hoog functionerende systeem.

Het zenuwstelsel van iemand met complex trauma is gewend aan gevaar. Zelfs als er geen directe dreiging is, blijft het hyperalert.

Er is angst voor:

- afwijzing,
- falen,
- nabijheid,
- verlies van controle,
- onverwachte verandering.

Angst wordt zelden herkend als zodanig, omdat het is “ingepakt” in gedrag: perfectionisme, plannen, analyseren, pleasen.

Dat gedrag voelt rationeel, maar is in wezen een *poging om onveiligheid te voorkomen*.

Deze angst houdt het systeem draaiende, maar ook gevangen.

Zolang controle het middel is, blijft ontspanning onmogelijk.

Zelfs liefde kan angst oproepen: want liefde is onvoorspelbaar, en dat voelt gevaarlijk.

Daarom zien we vaak relaties waarin iemand alles geeft, maar nooit écht toelaat. De angst voor afwijzing en de angst voor intimiteit bestaan naast elkaar een pijnlijk dubbelbesef.

Hoog functionerend CPTSS

Leegte – het gevolg van jarenlang bevriezen

Wanneer emoties te lang zijn onderdrukt, ontstaat een gevoel van innerlijke leegte.

Het is geen gewone vermoeidheid, maar een existentiële vlakheid:

“Ik voel niets meer.”

“Alsof ik door glas naar mijn leven kijk.”

Deze leegte is eigenlijk *bescherming tegen overweldiging*.

Het zenuwstelsel heeft zichzelf afgestemd op “numbness”: een bevroren toestand waarin voelen niet meer lukt.

Het brein kiest voor dissociatie, omdat dat veiliger is dan herbeleven.

De leegte kan aanvoelen als:

- afwezigheid van zin,
- gebrek aan kleur of smaak in het leven,
- onvermogen om blijdschap te voelen,
- emotionele vervlakking in relaties.

Veel mensen met hoog functionerend trauma verwarren deze leegte met “rust” — tot ze ontdekken dat het eigenlijk *afgeslotenheid* is.

De emotionele paradox

De hoog functionerende mens met complex trauma leeft in een emotionele paradox:

- Van buiten kalm, van binnen stormachtig.
- Functionerend, maar zonder echt gevoel van leven.
- In controle, maar nooit vrij.

Ze huilen zelden, maar slapen nauwelijks.

Ze lijken sterk, maar zijn diep uitgeput.

Ze helpen anderen, maar weten zelf niet meer hoe ze om hulp moeten vragen.

Deze paradox maakt het trauma moeilijk herkenbaar — voor anderen én voor henzelf.

Wie niet instort, lijkt te functioneren.

Wie niet huilt, lijkt te genezen.

Hoog functionerend CPTSS

Maar het masker van controle is vaak slechts een zorgvuldig geconstrueerde overlevingsstrategie.

Hoe het zenuwstelsel dit in stand houdt

Het autonome zenuwstelsel speelt hierbij een cruciale rol. Door herhaalde onveiligheid leert het lichaam om *chronisch in de overlevingsstand* te staan.

Er is een voortdurende afwisseling tussen:

- Hyperarousal: overactief, gespannen, op scherp.
- Hypoarousal: afgestompt, uitgeput, bevroren.

Mensen met hoog functionerend trauma bewegen vaak razendsnel tussen die twee.

Een klein signaal van dreiging — een blik, een toon, een afwijzing — kan het systeem overspoelen.

Omdat het niet veilig voelt om emoties te tonen, wordt de spanning intern vastgehouden.

Het lichaam blijft “aan”, ook als het hoofd zegt dat alles goed is.

Dat leidt tot slapeloosheid, spanning, hartkloppingen, prikkelbaarheid, chronische pijn.

De emotie die niet gevoeld mag worden, zoekt zijn weg via het lijf.

De innerlijke stemmen

Een ander kenmerk van de emotionele dynamiek bij hoog functionerend trauma is de aanwezigheid van *innerlijke stemmen* of subdelen.

Deze delen kunnen zich uiten als innerlijke dialogen:

- De strenge criticus (“Je moet beter je best doen.”)
- Het beschermende deel (“Laat niemand dichtbij komen.”)
- Het kindeel (“Ik wil gewoon dat iemand me vasthoudt.”)

Deze delen ontstonden ooit om te helpen overleven.

Maar in volwassenheid botsen ze vaak met elkaar.

De criticus wil controle, het kind verlangt troost, de volwassene voelt zich verscheurd.

Hoog functionerend CPTSS

Dit innerlijke conflict leidt tot chronische spanning: emotionele chaos vanbinnen, terwijl de buitenwereld alleen de glimlach ziet.

De illusie van emotionele volwassenheid

Veel hoog functionerende mensen lijken emotioneel volwassen: ze kunnen goed luisteren, relativeren, troosten.

Maar dat vermogen is vaak een *aangeleerde rol*, niet het resultaat van een veilige ontwikkeling.

Ze zijn emotioneel wijs over anderen, maar ontheemd in zichzelf.

Er is empathie zonder zelfcompassie.

Er is zorg zonder zelfzorg.

Er is begrip zonder heling.

Het resultaat is dat ze zichzelf voortdurend voorbijlopen omdat ze niet weten hoe ze hún emoties kunnen dragen zonder te breken.

Wat er nodig is voor herstel

Herstel begint niet met praten, maar met veilig voelen.

Pas wanneer het zenuwstelsel leert dat emoties geen bedreiging meer vormen, kan er iets verschuiven.

Dat vraagt tijd, herhaling, en soms begeleiding.

De eerste stap is vaak:

- Emoties leren herkennen zonder oordeel.
- Voelen zonder te moeten verklaren.
- Leren dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar een vorm van herstel.

Het is het langzaam terugvinden van de taal van het lijf.

De trilling van verdriet, de warmte van woede, de zachtheid van troost.

Stuk voor stuk signalen dat iemand weer *leeft* in plaats van *overleeft*.

De hoop onder de pijn

Onder de lagen van schaamte, schuld, angst en leegte ligt nog iets anders: veerkracht.

Het vermogen om te voelen is nooit écht verdwenen, het ligt bedekt onder bescherming.

Hoog functionerend CPTSS

Elke traan die eindelijk mag stromen, elke ademhaling die dieper voelt, elke kleine grens die gesteld wordt, is een teken dat het lichaam het vertrouwen stukje bij beetje herwint.

Hoog functionerend trauma is geen eindstation.

Het is een tussenfase: het bewijs dat iemand ooit heeft geleerd te overleven.

En overleven is niet zwak.

Het was ooit de enige manier.

Hoog functionerend CPTSS

Lichaam en zenuwstelsel: stress, dissociatie en fysieke gevolgen

Het lichaam van iemand met hoog functionerend complex trauma is geen rustplaats, maar een slagveld. Het draagt herinneringen die niet altijd bewust beschikbaar zijn, maar zich wél uiten. In pijn. In spanning. In uitputting. In het onverklaarbare gevoel dat er “iets niet klopt”.

Waar de geest leert om te verdragen en te presteren, blijft het lichaam de waarheid vertellen onophoudelijk, op de achtergrond, tot het niet meer genegeerd kan worden.

Het lichaam als archief van trauma

Trauma verdwijnt niet. Wat niet verwerkt wordt, wordt opgeslagen niet als verhaal, maar als sensatie. Het zenuwstelsel slaat elke vorm van dreiging, pijn of verlamming op in subtiele, fysieke patronen: gespannen spieren, verstoorde ademhaling, een maag die zich samenknijpt bij stress, of een borst die verkrampd bij nabijheid.

Het lichaam onthoudt wat het hoofd niet kon verdragen.

Een geur, een toonhoogte, een gezichtsuitdrukking en het lichaam reageert alsof het gevaar opnieuw plaatsvindt.

Bij hoog functionerende mensen gebeurt dit vaak in stilte. Ze rationaliseren hun lichamelijke reacties: “Zal wel stress zijn.” “Iedereen is moe.” “Ik moet gewoon gezonder leven.”

Maar het lichaam schreeuwt ondertussen: *“Ik ben nog steeds bang.”*

Het zenuwstelsel: altijd paraat

Het autonome zenuwstelsel regelt ons overlevingsinstinct. Het schakelt automatisch tussen drie standen:

1. Veiligheid en rust (ventraal vagale modus)
2. Vechten/vluchten (sympathische activatie)
3. Bevriezen of dissociatie (dorsale vagale shutdown)

Bij mensen met complex trauma is dit systeem ontregeld.

Het zenuwstelsel staat vaak *chronisch* in stand 2 of 3: hyperalert of afgesloten. De overgang tussen die standen verloopt abrupt, niet vloeiend.

Hoog functionerend CPTSS

Bij hoog functionerend trauma zie je vaak een subtiele combinatie van beide:

- Overdag in overdrive (sympathisch actief: alert, energiek, efficiënt).
- 's Nachts in verlamming (dorsaal: uitgeput, leeg, dissociatief).

Het lichaam leeft in overlevingsstand, maar de buitenwereld ziet alleen de productieve kant.

Stress als identiteit

Langdurige stress wordt bij veel hoog functionerende mensen zó normaal, dat ze het niet meer herkennen als stress. De spanning is wie ze zijn geworden. De voortdurende alertheid, het niet kunnen ontspannen, het altijd plannen en controleren het voelt als leven, maar het is overleven.

Ze zeggen: “Ik werk nu eenmaal beter onder druk.”

Maar wat ze eigenlijk bedoelen is: “Zonder spanning voel ik me verloren.”

De afwezigheid van stress roept onrust op, omdat rust gevaarlijk voelt. In rust kan het oude gevoel van machteloosheid, verdriet of paniek naar boven komen. En dat moet koste wat kost voorkomen worden.

Zo wordt stress een identiteit: de constante staat van paraatheid is niet langer een reactie, maar een manier van bestaan.

Dissociatie: de slimme overleving van het lichaam

Dissociatie is geen zwakte, maar een briljante uitvinding van het lichaam. Wanneer gevaar onontkoombaar is, schakelt het zenuwstelsel de verbinding tussen voelen en handelen uit. Het bewustzijn splitst zich op: een deel functioneert, een deel bevriest.

Bij hoog functionerend trauma is dissociatie vaak subtiel:

- Het gevoel “op de automatische piloot” te leven.
- Zichzelf observeren van buitenaf.
- Niet weten wat men voelt, alleen *dat* men iets hoort te voelen.
- Functioneren met een soort gevoelloze precisie.

Het lijkt alsof iemand gewoon doorgaat met werken, zorgen en praten maar innerlijk is er afstand. Het lichaam is aanwezig, het zelf is afwezig.

Hoog functionerend CPTSS

De fysieke gevolgen

De voortdurende spanning in het zenuwstelsel heeft een prijs. Onderzoek toont aan dat mensen met langdurig trauma een verhoogd risico hebben op:

- Chronische spierspanning en pijn (nek, schouders, rug).
- Maag- en darmklachten (door het hyperactieve sympathische systeem).
- Hart- en vaatproblemen.
- Slaapstoornissen.
- Verminderde immuniteit.
- Auto-immuunziekten.
- Chronische vermoeidheid of fibromyalgie.

Het lichaam wordt een uitdrukking van onuitgesproken emoties.
Wat nooit gehuild werd, wordt verhard in spieren.
Wat nooit geschreeuwd werd, gaat gisten in het bloed.
Wat nooit verwerkt werd, zet zich vast in het bindweefsel.

Het lichaam dat niet meer vertrouwt

Een bijzonder pijnlijk aspect van hoog functionerend trauma is het verlies van vertrouwen in het eigen lichaam.

Wanneer het lichaam constant signalen geeft die niet begrepen worden, ontstaat vervreemding. De persoon ervaart zichzelf als “losgekoppeld” van zijn lijf: het lichaam wordt iets dat tegenwerkt, pijn doet, of onvoorspelbaar reageert.

Daarmee herhaalt zich op fysiek niveau wat ooit psychologisch gebeurde: het verlies van veiligheid in het eigen bestaan.

Sommigen zoeken controle via sport, dieet of ascetische discipline. Anderen negeren het lichaam juist volledig. Beide zijn pogingen om iets te reguleren dat nooit geleerd mocht worden.

Hoog functionerend CPTSS

Lichamelijke dissociatie

Er is ook zoiets als *lichamelijke dissociatie*: het niet of nauwelijks kunnen voelen van het eigen lichaam.

Dit kan zich uiten als:

- Het gevoel “niet echt aanwezig te zijn”.
- Niet voelen dat je ademhaalt of loopt.
- Pijn pas laat of helemaal niet opmerken.
- Seksuele gevoelloosheid of afstand bij intimiteit.

Het lichaam wordt dan een object dat je bestuurt, niet bewoont.

Hoog functionerende mensen kunnen jaren in deze toestand leven succesvol, sociaal vaardig, en innerlijk totaal ontlichaamd.

De weg terug naar voelen

Herstel van hoog functionerend complex trauma vraagt om een herverbinding met het lichaam. Dat is geen makkelijke weg, want voelen betekent dat de oude pijn weer tastbaar wordt.

Therapieën die via het lijf werken zoals sensorimotor psychotherapie, somatic experiencing, trauma-yoga of lichaamsgerichte mindfulness kunnen helpen om het zenuwstelsel langzaam te hertrainen.

Niet met kracht, maar met zachtheid.

Niet door te forceren, maar door te luisteren.

Het doel is niet “ontspannen”, maar *veilig leren zijn in het eigen lichaam*.

Want pas wanneer het lichaam mag bestaan, kan de geest rust vinden.

De paradox van het lijf

Het lichaam is zowel het toneel van het trauma als de poort naar herstel.

Wie leert luisteren naar zijn lijf, hoort niet alleen de echo van pijn, maar ook van veerkracht.

Onder elke bevroren spier ligt de wil tot leven.

Onder elke blokkade ligt een poging tot bescherming.

En onder elk stukje spanning schuilt iets zachts dat ooit gekoesterd had willen worden.

Hoog functionerend trauma is niet onzichtbaar, het is voelbaar, in elke cel die zich aanspant om te overleven. Herstel begint wanneer je dat lichaam niet langer ziet als de vijand, maar als de getuige die je altijd heeft gedragen.

Hoog functionerend CPTSS

Het zelfbeeld: innerlijke verdeeldheid en identiteitsproblemen

Hoog functionerend complex trauma is niet alleen een strijd in het lichaam of het zenuwstelsel, maar ook in het beeld van wie iemand denkt te zijn.

Het zelfbeeld, dat gevoel van “*ik ben ik*”, raakt bij langdurig trauma ernstig beschadigd.

Want als je als kind moest overleven in een omgeving die jou pijn deed of negeerde, leerde je niet *wie je bent*, maar *wie je moest zijn* om te overleven.

De geboorte van een gefragmenteerd zelf

Een kind heeft voor zijn gezonde ontwikkeling één basisvoorwaarde nodig: veiligheid.

Wanneer die ontbreekt door misbruik, verwaarlozing, onvoorspelbaarheid of geweld ontstaat er innerlijke verwarring.

Het kind ontwikkelt meerdere “delen” of manieren van zijn om te kunnen omgaan met de tegenstrijdige eisen van zijn omgeving.

Een voorbeeld:

- Het ene deel leert te pleasen om liefde te krijgen.
- Een ander deel sluit zich af om pijn niet te voelen.
- Nog een ander deel neemt de schuld op zich om controle te houden.

Zo ontstaat een verdeelde innerlijke wereld.

Van buiten lijkt het één persoon, maar van binnen is het een veelstemmig systeem elk deel met zijn eigen waarheid, emotie en herinnering.

Overleven door rollen

Veel mensen met hoog functionerend trauma herkennen zichzelf in hun rollen.

Ze zijn de redder, de helper, de perfectionist, de sterke, de nuchtere, de grappige, de rationele.

Die rollen voelen vertrouwd, want ze brachten veiligheid.

Maar ze zijn niet wie iemand *is* ze zijn wat iemand *moest worden*.

Een vrouw die als kind emotioneel genegeerd werd, leert dat liefde verdiend moet worden.

Een man die altijd kritiek kreeg, ontwikkelt een rol van feilloze controle.

Een jongere die misbruik meemaakte, bouwt een identiteit rond onaantastbaarheid.

Hoog functionerend CPTSS

De rollen houden pijn buiten de deur, maar ze houden ook het ware zelf gevangen.

Want achter elke rol ligt een deel dat ooit iets miste: liefde, erkenning, bescherming, zachtheid.

Het masker van identiteit

Hoog functionerende mensen lijken vaak “zelfverzekerd”, maar dat is zelden het echte zelfvertrouwen. Het is een zorgvuldig opgebouwd *functioneel zelf*: het deel dat alles kan, alles regelt, alles begrijpt.

Het functionele zelf is efficiënt, intelligent en analytisch. Maar het is ook afgesneden van kwetsbaarheid.

Binnen dat functionele pantser leeft een ander deel: het emotionele zelf klein, bang, leeg of verward.

Dat deel is zelden zichtbaar, want het is gekoppeld aan herinneringen die ondraaglijk waren.

De buitenwereld ziet dus het masker.

Het masker werkt.

Maar het masker *is niet wie je bent*.

De ervaring van innerlijke verdeeldheid

Mensen met hoog functionerend complex trauma beschrijven hun innerlijke wereld vaak als:

- “Alsof ik uit stukjes besta.”
- “Ik voel me soms een robot.”
- “Het ene moment kan ik alles aan, het volgende ben ik leeg.”
- “Ik weet niet wie ik ben als ik niet aan het helpen of presteren ben.”

Deze innerlijke verdeeldheid kan subtiel zijn (emotioneel wankel, plotselinge stemmingswisselingen), of uitgesprokener (duidelijke dissociatieve delen).

Het is niet altijd pathologisch het is een vorm van overleving die ooit briljant werkte, maar nu belemmert.

Hoog functionerend CPTSS

De breuk tussen voelen en weten

Een centraal kenmerk van een beschadigd zelfbeeld is de breuk tussen *voelen* en *weten*.

De persoon weet rationeel dat hij goed is, dat hij recht heeft op rust, dat hij niet schuldig is aan wat er gebeurde maar hij *voelt* het niet.

Het hoofd begrijpt wat het hart weigert te geloven.

Deze kloof maakt herstel verwarrend: je kunt alle therapieboeken lezen, alle inzichten hebben, en toch gevangen blijven in de oude schaamte.

Dat is geen onwil, maar een neurologische realiteit: het zenuwstelsel en de emotionele hersengebieden zijn niet in lijn met de cognitieve overtuigingen. Hoog functionerende mensen proberen dit vaak te compenseren met *nóg* meer kennis, *nóg* meer controle maar het gemis is niet intellectueel, het is existentieel.

De innerlijke criticus

In de binnenwereld van het hoog functionerende trauma heerst vaak één dominante stem: de innerlijke criticus.

Die stem herhaalt oude boodschappen:

- “Je stelt je aan.”
- “Doe normaal.”
- “Je bent ondankbaar.”
- “Als je echt goed genoeg was, voelde je je niet zo.”

Deze stem is de echo van vroegere veroordeling. Ze diende ooit om afwijzing te voorkomen: als je jezelf al veroordeelt, kunnen anderen je niet meer kwetsen.

Maar nu is ze de beul van binnen.

De innerlijke criticus houdt het systeem in stand hij zorgt dat het masker niet valt. Maar hij verhindert ook herstel, want hij straft alles wat kwetsbaar of menselijk is.

Hoog functionerend CPTSS

Schaamte als identiteit

Veel mensen met hoog functionerend trauma dragen een schaamte die dieper gaat dan schuld.

Schuld gaat over iets wat je *deed*.

Schaamte gaat over wie je *bent*.

Schaamte zegt: *“Ik bén verkeerd.”*

Dat maakt heling ingewikkeld, want elke poging tot zelfzorg roept weerstand op: *“Wie denk jij wel dat je bent om rust te nemen?”*

Schaamte is de lijm die het trauma bindt aan het zelfbeeld.

Het gevolg is een paradoxaal zelfgevoel: van buiten sterk, van binnen waardeloos.

Dat is geen lage eigenwaarde, maar een diepgeworteld zelfverraad.

Identiteitsvervaging en existentiële leegte

Veel hoog functionerende mensen beschrijven een vaag, drukkend gevoel van leegte.

Ze weten niet wat ze willen, voelen geen richting, en ervaren het leven als “vlak”.

Deze leegte is geen depressie in de klassieke zin het is het gat dat ontstaat als de overlevingsrollen even niet meer werken.

Zonder de constante activiteit of zorg voor anderen komt er stilte.

En in die stilte klinkt de vraag: *“Wie ben ik eigenlijk?”*

Dat moment is existentieel pijnlijk, maar ook een toegangspoort naar herstel. Want pas als het oude zelf uiteenvalt, kan het echte zelf verschijnen.

De zoektocht naar een authentiek zelf

Herstel van het zelfbeeld vraagt niet om een “nieuw ik” te bouwen, maar om de delen die ooit gescheiden raakten, weer met elkaar te verbinden.

Het is een proces van *her-inneren* letterlijk: de delen terug naar binnen halen.

Dat betekent:

- De sterke delen leren verzachten.
- De kwetsbare delen leren vertrouwen.
- De afgesneden delen leren voelen.

Hoog functionerend CPTSS

Sommige therapieën noemen dit *delenwerk* (zoals IFS of ego-state therapie). Het doel is niet om de delen weg te krijgen, maar om ze samen te brengen onder één innerlijke leiding: een zelf dat veilig genoeg is om alles te dragen.

Het herstel van identiteit

Herstel van een beschadigd zelfbeeld is langzaam, vaak chaotisch, en diep confronterend.

Het vraagt om het opnieuw leren definiëren van wat “ik” betekent.

Niet meer vanuit prestaties, rollen of maskers, maar vanuit ervaring, gevoel en verbondenheid.

Dat proces gaat vaak gepaard met rouw: om de verloren tijd, het gemiste kind, de gebroken onschuld.

Maar ook met ontroering, wanneer iemand ontdekt: *Ik besta niet alleen om te overleven. Ik besta om te leven.*

De kracht van hoog functionerende mensen ligt in hun vermogen tot volharding.

Diezelfde kracht, als ze niet langer tegen henzelf maar vóór henzelf wordt ingezet, wordt helend.

Wie zichzelf jarenlang verloor in overleven, heeft niet één identiteit verloren, maar vele. Herstel is geen wedergeboorte, maar een thuiskomst.

Hoog functionerend CPTSS

Relaties: intimiteit, vertrouwen en hechtingsproblemen

Relaties zijn bij hoog functionerend complex trauma een terrein vol spanning en paradox. Enerzijds verlangt iemand naar verbinding, nabijheid en liefde. Anderzijds is elke intimiteit een potentieel gevaar: de oude wonden, de herinnering aan afwijzing, verraad of mishandeling, worden direct geactiveerd.

De erfenis van hechting

Wie complexe trauma's in de kindertijd ervoer, leerde vroeg:

- Dat liefde voorwaardelijk is.
- Dat nabijheid gevaar kan betekenen.
- Dat emoties uiten risico's inhoudt.

Die vroege ervaringen vormen hechtingspatronen die zich in volwassen relaties herhalen. Hoog functionerende mensen met complex trauma kunnen daardoor twee uitersten ontwikkelen:

1. Vermijdende hechting: het actief op afstand houden van anderen, bang dat intimiteit leidt tot afwijzing.
2. Angstig-ambivalente hechting: overdreven behoefte aan bevestiging en angst voor verlating, vaak samengaand met overaanpassing.

Vaak zien we een complexe mix van beide, waardoor relaties een constante bron van spanning worden.

Nabijheid als trigger

Intimiteit activeert bij hoog functionerend trauma vaak het oude overlevingsmechanisme. Het lichaam herkent subtiele signalen: een aanraking, een kritische blik, een stille spanning in de stem van de ander.

Het zenuwstelsel reageert met:

- Hyperwaakzaamheid: voortdurend letten op tekenen van gevaar.
- Dissociatie: terugtrekken in een emotionele of lichamelijke leegte.
- Overcompensatie: extra zorg, giftigheid of controle om de veiligheid te herstellen.

Zo wordt elke normale interactie een oefenterrein voor trauma-overleving.

Hoog functionerend CPTSS

Angst voor verlating en verlatingservaringen

Het gevoel dat je niet “veilig” bent in de wereld wordt vaak doorvertaald naar relaties.

- Partners, vrienden en collega’s worden gespiegeld aan vroegere ervaringen van afwijzing of mishandeling.
- Er ontstaat een continue interne dialoog: “Zal hij/zij me laten vallen?”
- Zelfs kleine signalen kunnen overdreven dreigend aanvoelen.

Hoog functionerende mensen proberen dit vaak te compenseren door meer te geven, harder te werken aan de relatie, of juist emotioneel af te sluiten.

Grenzen en hun complexe dynamiek

Wie trauma heeft meegemaakt, worstelt vaak met grenzen:

- Ze geven te veel en vergeten zichzelf, uit angst dat nee zeggen leidt tot afwijzing.
- Ze trekken zich juist terug, uit angst dat iemand hen te dichtbij zal raken en pijn zal doen.

Deze wankel balans leidt tot verwarring bij partners: “Hij/zij is soms zo lief, en dan ineens zo gesloten.”

Dit patroon kan jarenlang voortduren, tot beide partijen uitgeput zijn.

De paradox van zorgzaamheid

Hoog functionerende getraumatiseerden zijn vaak buitengewoon zorgzaam en empathisch.

Ze hebben geleerd te overleven door te zorgen voor anderen en zich aan te passen.

In relaties betekent dat:

- Altijd klaarstaan, vaak ten koste van eigen behoeften.
- Het emotionele welzijn van de ander boven dat van zichzelf plaatsen.
- Vermijden van conflict om harmonie te bewaren.

Maar deze hyperzorgzaamheid kan relaties ondermijnen. De partner voelt dat de ander zichzelf niet kan zijn of dat hun emotionele balans altijd op één persoon rust.

Hoog functionerend CPTSS

Seksualiteit en intimiteit

Trauma beïnvloedt ook seksuele relaties.

- Sommige mensen vermijden intimiteit volledig, omdat lichamelijke nabijheid triggers kan activeren.
- Anderen gebruiken seks om controle te behouden of afwijzing te vermijden.
- Dissociatie kan het fysieke gevoel uitschakelen, waardoor seksualiteit mechanisch of leeg aanvoelt.

Het lichaam blijft het archief van het verleden, en fysieke nabijheid kan oude herinneringen oproepen die niet bewust worden herkend.

De impact op vriendschappen en werkrelaties

Niet alleen romantische relaties lijden.

- Vriendschappen kunnen oppervlakkig blijven, omdat echt delen angst oproept.
- Werkrelaties worden gekleurd door overpresteren, vermijding van confrontatie of hyperalertheid.

Hoog functionerende getraumatiseerden zijn vaak geliefd, maar hun intimiteit en authenticiteit blijven vaak verborgen.

Hechting herstellen: langzaam, voorzichtig, met veiligheid

Herstel van relationele schade vraagt tijd en veiligheid:

1. Zelfkennis: inzicht krijgen in je eigen patronen en triggers.
2. Grenzen leren herkennen en aangeven: kleine stappen in vertrouwen.
3. Communicatie oefenen: eerlijk uitspreken wat je voelt, zonder angst voor afwijzing.
4. Therapie of begeleiding: bijvoorbeeld traumagerichte therapie of partnersessies die focussen op hechting.
5. Geduld en herhaling: trauma-hechting gaat niet lineair. Terugval is normaal.

Het doel is niet perfectie in relaties, maar het ontwikkelen van *veilig contact* en het vermogen tot authentieke intimiteit.

Hoog functionerend CPTSS

Vertrouwen als langzaam proces

Vertrouwen herstellen is vaak het moeilijkste aspect.

De persoon met hoog functionerend trauma weet: oude wonden verdwijnen niet vanzelf.

Elke nieuwe relatie kan angst en twijfel triggeren.

Succesvolle hechting betekent kleine overwinningen: iemand die blijft na een conflict, een aanraking die veilig voelt, een gesprek dat niet veroordelend is.

Elk moment van veiligheid bouwt een nieuwe laag van vertrouwen, stukje bij beetje.

Relaties als spiegel

Relaties zijn niet alleen een bron van pijn, maar ook een bron van herstel.

- Ze spiegelen de oude patronen, zodat ze herkenbaar en bespreekbaar worden.
- Ze bieden kansen om nieuwe manieren van verbinding te leren.
- Ze laten ervaren dat het mogelijk is om kwetsbaar te zijn zonder meteen gestraft te worden.

Hoog functionerend complex trauma wordt zichtbaar in relaties maar relaties kunnen ook de plek zijn waar het geheeld wordt.

Hoog functionerend CPTSS

Copingstrategieën en overlevingsmechanismen: adaptief en destructief

Hoog functionerend complex trauma dwingt iemand om overleven te combineren met functioneren. Het zenuwstelsel, het zelfbeeld en de relaties zijn voortdurend onder spanning. Copingstrategieën zijn daarbij de belangrijkste middelen om te navigeren in een wereld die soms even onveilig voelt als de kindertijd.

Deze strategieën zijn een paradox: ze beschermen en houden de persoon in leven, maar kunnen ook belemmerend en destructief zijn.

Overleven als kunstvorm

Mensen met hoog functionerend trauma hebben vaak een indrukwekkende toolkit van overlevingstechnieken ontwikkeld.

- Perfectionisme: Alles tot in de puntjes regelen om fouten, kritiek of afwijzing te vermijden.
- Hyperalertheid: Continu scannen van sociale signalen en omgevingen om bedreigingen vroegtijdig te detecteren.
- Pleasen: Anderen tevredenstellen om conflicten of emotionele afwijzing te voorkomen.
- Rationaliseren: Emoties wegredeneren of minimaliseren om zich staande te houden.
- Compensatie: Overpresteren om een innerlijk gevoel van tekort of waardeloosheid te maskeren.

Deze strategieën zijn adaptief in de zin dat ze ooit levensreddend waren. Ze zorgden ervoor dat het kind, adolescent of volwassene veilig bleef in een onveilige omgeving.

Hoog functionerend CPTSS

Adaptieve copingstrategieën

Niet alle coping is destructief. Sommige strategieën kunnen positief worden ingezet in volwassen leven:

1. **Structuur en planning:** Helpt stress te beheersen en geeft gevoel van controle.
2. **Zelfreflectie:** Helpt patronen te herkennen en bewust keuzes te maken.
3. **Creatieve expressie:** Muziek, schrijven, tekenen of theater bieden een veilige uitlaatklep voor emoties.
4. **Lichaamsgerichte technieken:** Yoga, ademhalingsoefeningen, wandelen helpen het zenuwstelsel reguleren.
5. **Therapeutische steun:** Gesprekken met een professional of lotgenoten verlagen isolement en versterken zelfvertrouwen.

Deze strategieën ondersteunen overleven zonder het zelfbeeld of de relaties te beschadigen.

Destructieve copingstrategieën

Tegelijkertijd ontwikkelen veel hoog functionerende mensen patronen die op de korte termijn verlichting bieden, maar op de lange termijn schadelijk zijn:

- **Vermijden:** Emoties, gesprekken of situaties uit de weg gaan, waardoor trauma blijft sluimeren.
- **Substanties:** Alcohol, drugs of medicatie gebruiken om gevoelens te dempen.
- **Overwerk:** Functies of prestaties gebruiken om pijn te onderdrukken.
- **Controleren:** Relaties, eten of situaties strak sturen om onzekerheid te vermijden.
- **Zelfkritiek en schuld:** Intern afstraffen om controle en veiligheid te simuleren.
- **Dissociatie:** Het lichaam en de emoties tijdelijk “loskoppelen” om overweldiging te voorkomen.

Hoewel deze strategieën het gevoel van onmiddellijke veiligheid vergroten, verhinderen ze heling. Het trauma blijft onbewust actief en de persoonlijke ontwikkeling stagneert.

Hoog functionerend CPTSS

Coping in relaties

Overlevingsstrategieën manifesteren zich sterk in relaties:

- Afstand houden of emotioneel terugtrekken: Bescherming tegen kwetsbaarheid.
- Overmatige zorgzaamheid: Proberen de partner tevreden te houden om verlating te voorkomen.
- Conflictvrees: Problemen niet uitspreken uit angst voor afwijzing.
- Controlegedrag: Angst en onzekerheid compenseren door de omgeving te sturen.

In het begin kunnen deze patronen functioneel lijken, maar op de lange termijn veroorzaken ze spanning, miscommunicatie en afstand.

Coping in werk en prestaties

Hoog functionerende mensen zetten coping vaak in op werkgebied:

- Overpresteren om zelfwaardering te vergroten.
- Altijd beschikbaar zijn om kritiek of conflict te vermijden.
- Perfectionisme als schild tegen onzekerheid.

Hierdoor scoren ze maatschappelijk succes, maar verliezen ze contact met hun eigen grenzen. Burn-out of fysieke klachten ontstaan vaak pas later.

Coping in het lichaam

Het lichaam communiceert trauma via stressreacties:

- Spierspanning en pijnklachten.
- Vermoeidheid en uitputting.
- Verstoorde slaap of nachtmerries.

Copingstrategieën op dit niveau zijn onder andere:

- Overmatig sporten of fysieke activiteit om spanning kwijt te raken.
- Afsluiten of dissociëren om pijn niet te voelen.
- Zelfzorg vermijden uit angst voor kwetsbaarheid.

Effectief herstel vereist dat het lichaam leert dat het veilig is en dat gevoelens mogen bestaan.

Hoog functionerend CPTSS

De valkuil van 'functioneel' gedrag

Het meest uitdagende bij hoog functionerend trauma is dat copingstrategieën zo goed werken dat ze onzichtbaar blijven voor anderen — en vaak ook voor de persoon zelf.

- Anderen zeggen: *“Maar jij doet het toch goed?”*
- De persoon denkt: *“Het gaat wel, dus waarom hulp?”*

Hier schuilt het gevaar: de symptomen zijn subtiel, chronisch en onderschat. Het trauma verbergt zich achter competentie.

De sleutel tot gezonde coping

Om destructieve patronen om te buigen is inzicht nodig:

1. Bewustwording: herkennen van patronen en triggers.
2. Regulatie: leren omgaan met emoties zonder weg te vluchten.
3. Grenzen: leren 'nee' zeggen en rust nemen zonder schuldgevoel.
4. Veilige verbinding: steun zoeken bij anderen zonder angst voor afwijzing.
5. Lichaamsbewustzijn: lichaamssignalen herkennen en respecteren.

Gezonde coping betekent niet dat het trauma verdwijnt, maar dat het menselijk functioneren, relaties en zelfgevoel niet langer worden ondermijnd.

Coping als kracht

Ironisch genoeg zijn de vaardigheden die ooit overleving mogelijk maakten, de sleutel tot herstel.

Het verschil is intentie: niet langer overleven om te ontsnappen aan pijn, maar overleven *en* leren leven met pijn, emotie en verbinding.

Hoog functionerend complex trauma kan dus niet verdwijnen zonder de copingstrategieën te erkennen, te respecteren en waar nodig om te vormen.

Coping is geen falen, het is een overlevingskunst. Het werkelijke herstel ligt in het vermogen om dezelfde kunsten te gebruiken om te helen in plaats van te maskeren.

Hoog functionerend CPTSS

Therapie en herstel: benaderingen, valkuilen en succesfactoren

Herstel van hoog functionerend complex trauma is geen rechte weg. Het is een proces van geduld, confrontatie en zelfontdekking. Omdat deze vorm van trauma vaak verborgen blijft, duurt het vaak jaren voordat mensen hulp zoeken. Therapie richt zich daarom niet alleen op symptoomreductie, maar op diepgaande integratie van lichaam, emoties, cognities en relaties.

Het doel van therapie

Het doel van therapie bij hoog functionerend complex trauma is veelzijdig:

- Veiligheid herstellen: leren dat het lichaam en de geest niet langer bedreigd zijn.
- Zelfbewustzijn vergroten: herkennen van fragmenten, copingstrategieën en triggers.
- Zelfcompassie ontwikkelen: het innerlijke kind en kwetsbare delen leren erkennen en beschermen.
- Relaties herstellen: veilige hechting opbouwen en bestaande relaties verbeteren.
- Integratie van ervaringen: trauma erkennen zonder dat het huidige leven wordt overschaduwd.

Het herstel is niet het verdwijnen van trauma, maar het *leren leven met de ervaring zonder dat het dagelijks functioneren volledig bepaalt*.

Hoog functionerend CPTSS

Belangrijke therapeutische benaderingen

Er bestaan verschillende evidence-based en lichaamsgerichte therapieën die effectief zijn bij complex trauma:

1. Traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TG-CGT):
 - Helpt gedachten, overtuigingen en gedragspatronen die voortkomen uit trauma te begrijpen en te veranderen.
2. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing):
 - Helpt herinneringen te verwerken door bilaterale stimulatie, waardoor oude trauma-emoties minder intens worden.
3. Sensorimotor Psychotherapy / Somatic Experiencing:
 - Richt zich op het lichaam en het zenuwstelsel. Helpt spanning loslaten en lichaamssignalen herkennen.
4. Internal Family Systems (IFS):
 - Werkt met interne delen: functionele delen, kwetsbare delen en de innerlijke criticus.
 - Doel is integratie en samenwerking van alle delen.
5. Mindfulness en lichaamsgerichte oefeningen:
 - Reguleren van het zenuwstelsel, leren aanwezig zijn in het lichaam en in het moment.
6. Groepstherapie en lotgenotengroepen:
 - Erkennen dat anderen vergelijkbare ervaringen hebben, vermindert schaamte en versterkt sociale steun.

Valkuilen in therapie

Hoog functionerende mensen lopen specifieke risico's in therapie:

- Over-functioneren in therapie: voortdurend rationaliseren, analytisch verklaren, overpresteren, waardoor het werkelijke trauma niet wordt gevoeld.
- Vermijden van kwetsbaarheid: angst voor pijn kan ervoor zorgen dat emoties en herinneringen worden weggeduwd.
- Onrealistische verwachtingen: denken dat één therapie-sessie of snelle technieken trauma “oplost”.
- Therapeut-afhankelijkheid: te veel leunen op de therapeut om emoties te reguleren zonder eigen innerlijke vaardigheden te ontwikkelen.
- Fragmentatie negeren: sommige therapieën richten zich te veel op gedrag of symptomen en niet op de interne verdeeldheid en lichaamsherinneringen.

Hoog functionerend CPTSS

Het is belangrijk dat de therapeut trauma *herkent*, veiligheid biedt en het tempo van de cliënt respecteert.

Succesfactoren in herstel

Er zijn duidelijke factoren die het herstel bevorderen:

1. Veilige relatie met therapeut: vertrouwen en consistentie zijn cruciaal.
2. Langdurige betrokkenheid: hoogfunctionerend complex trauma geneest niet in enkele sessies.
3. Holistische aanpak: therapie die lichaam, emoties, cognities en relaties combineert.
4. Zelfregulatie vaardigheden: ademhaling, grounding, mindfulness, lichaamsbewustzijn.
5. Ondersteunende omgeving: vrienden, partner, familie of lotgenoten die erkennen en begrip tonen.
6. Erkenning van copingstrategieën: geen oordeel over overlevingstechnieken; ze vormen een brug naar herstel.

Het belang van geduld en zelfcompassie

Herstel is geen lineair proces: er zijn sprongen vooruit en momenten van terugval.

Hoog functionerende mensen hebben vaak hoge verwachtingen van zichzelf en kunnen gefrustreerd raken wanneer oude patronen terugkomen.

Zelfcompassie is essentieel:

- Fouten zien als menselijke reacties.
- Terugval erkennen zonder schuld of schaamte.
- Het vermogen om te leren van momenten van spanning en stress.

Therapie richt zich op het ontwikkelen van een innerlijke steunpilaar, zodat de persoon niet langer volledig afhankelijk is van externe erkenning of controle.

Hoog functionerend CPTSS

Integratie van lichaam en geest

Omdat hoog functionerend complex trauma zowel psychologisch als lichamelijk is, is integratie cruciaal:

- Lichaam en zenuwstelsel: leren herkennen wanneer stress actief is, spanning loslaten, ademhaling reguleren.
- Emoties: durven voelen zonder te verdrinken.
- Zelfbeeld: verbinding van interne delen en het erkennen van eigen waarde.
- Relaties: veilige verbinding opbouwen met anderen.

Het doel is een coherent zelf, een lichaam dat voelt maar niet wordt overspoeld, en relaties die steun bieden in plaats van angst.

Zelfzorg als therapeutisch instrument

Zelfzorg is geen luxe; het is een levenslijn:

- Regelmatig rustmomenten inbouwen.
- Grenzen stellen, ook als dat moeilijk voelt.
- Lichamelijke verzorging en beweging.
- Creatieve expressie als ventilatie.
- Contact met ondersteunende mensen.

Zelfzorg helpt de interne balans te herstellen en vermindert afhankelijkheid van oude copingstrategieën.

De rol van hoop

Hoog functionerend complex trauma kan jaren onzichtbaar blijven, waardoor de persoon het gevoel heeft dat verandering onmogelijk is.

Therapie en herstel bieden hoop: *het trauma bepaalt niet langer volledig je leven.*

Kleine successen een gesprek dat goed gaat, een nachtrust zonder paniek, een relatie die veilig voelt stapelen zich op.

Langzaam groeit het vertrouwen in eigen veerkracht en in het leven buiten het trauma.

Herstel van hoog functionerend complex trauma is een proces van geduld, moed en integratie. Het vraagt erkenning van pijn, koestering van innerlijke kracht, en het vertrouwen dat je lichaam, geest en relaties weer veilig kunnen zijn.

Hoog functionerend CPTSS

Leven na hoog functionerend complex trauma: perspectief, groei en veerkracht

Hoog functionerend complex trauma kan jarenlang onzichtbaar blijven. Mensen lijken te functioneren, relaties lijken te draaien, prestaties lijken indrukwekkend. Maar van binnen woedt een voortdurende strijd.

Leven na hoog functionerend complex trauma betekent: het leren integreren van alles wat is gebeurd, het herontdekken van je zelf, het durven voelen, het opnieuw durven verbinden, en stap voor stap het gevoel van veiligheid en veerkracht herstellen.

Perspectief: een nieuwe kijk op jezelf en je verleden

Een van de eerste stappen is perspectief ontwikkelen: het vermogen om je eigen leven en trauma te zien zonder je volledig te identificeren met de pijn.

- Het trauma definieert je niet langer; het is een deel van je verhaal, geen geheel.
- Je kunt herkennen dat veel copingstrategieën ooit overleven waren, en dat ze nu getransformeerd kunnen worden in kracht.
- Je leert onderscheid maken tussen wat vroeger was en wat nu is, tussen angstreacties en realiteit.

Perspectief biedt afstand: niet door emoties te onderdrukken, maar door ze te observeren met begrip en mildheid.

Groei: de kracht van transformatie

Hoog functionerend trauma kan paradoxaal genoeg een bron van groei worden. Wie heeft moeten overleven in extreme omstandigheden, ontwikkelt vaak opmerkelijke vaardigheden:

- Empathie en intuïtief aanvoelen van anderen
- Doorzettingsvermogen en focus
- Analytisch vermogen en probleemoplossend denken
- Creativiteit en flexibiliteit

Het gaat erom deze kwaliteiten niet langer uitsluitend in dienst van overleven te zetten, maar in dienst van *leven*.

Hoog functionerend CPTSS

Voor velen betekent dit: leren kiezen voor activiteiten en relaties die voedend zijn, in plaats van beschermend of presterend.

Het betekent leren luisteren naar het lichaam en de emoties, en het ontwikkelen van een innerlijke leider die de verschillende delen van het zelf kan verbinden.

Veerkracht: herstellen van de breuken

Veerkracht is niet het ontbreken van pijn, maar het vermogen om terug te veren na tegenslag.

Bij hoog functionerend complex trauma betekent veerkracht:

- Leren omgaan met triggers zonder in oude patronen te vallen
- Relaties onderhouden ondanks angst voor afwijzing
- Grenzen stellen en respecteren
- Het vermogen ontwikkelen om hulp te vragen en aan te nemen

Veerkracht groeit door herhaling: door kleine overwinningen, door veilige ervaringen, en door erkenning van je eigen kracht.

Het belang van betekenis

Veel mensen met complex trauma worstelen met existentiële leegte: “Waarom overleef ik dit?” of “Wat heeft mijn leven voor zin?”

Betekenis kan helpen om trauma een plaats te geven:

- Creatieve expressie: muziek, schrijven, schilderen of theater
- Helpen of begeleiden van anderen: lotgenoten, vrijwilligerswerk
- Spirituele of filosofische reflectie
- Professionele vervulling op een manier die voldoening geeft in plaats van prestatiegerichtheid

Betekenis helpt het gevoel van fragmentatie te verminderen en geeft richting in het dagelijks leven.

Hoog functionerend CPTSS

Zelfcompassie: de kern van heling

Zelfcompassie is misschien wel het meest essentiële element na hoog functionerend complex trauma.

- Erkennen dat je hebt overleefd en dat dat al een enorme prestatie is
- Mild zijn voor jezelf bij terugval of fouten
- Het vermogen om je kwetsbare delen aandacht en zorg te geven

Zelfcompassie werkt als een innerlijke veilige basis. Van daaruit kun je relaties verbeteren, emoties reguleren en veerkracht verder ontwikkelen.

Relaties herontdekken

Herstel betekent ook dat relaties opnieuw vorm krijgen:

- Je kunt veiligheid en intimiteit ervaren zonder voortdurend in overleving te zitten
- Je leert je grenzen kennen en respecteren, en die van anderen ook
- Je kan verbinding maken zonder dat je jezelf verliest of altijd moet presteren
- Er ontstaat ruimte voor gelijkwaardigheid, wederkerigheid en authenticiteit

Leven met het verleden, niet gevangen door het verleden

Hoog functionerend complex trauma verdwijnt nooit volledig, maar het kan geïntegreerd worden.

Herstel betekent niet vergeten, maar leren leven met wat er is gebeurd:

- Het trauma mag er zijn zonder dat het elke beslissing dicteert
- De copingstrategieën die ooit noodzakelijk waren, kunnen worden omgevormd tot krachtbronnen
- Het lichaam, het zelfbeeld en de relaties krijgen ruimte om veilig te functioneren

Hoog functionerend CPTSS

Groei naar een coherent zelf

Het uiteindelijke doel is een coherent en geïntegreerd zelf:

- Een zelf dat zijn emoties kan voelen en reguleren
- Een zelf dat relaties kan aangaan zonder voortdurend angstig te zijn
- Een zelf dat de ervaring van trauma kan dragen en tegelijkertijd leven kan leiden dat voldoening geeft

Het is een thuiskomen in je eigen lichaam, geest en emoties.

Veerkrachtig leven: dagelijks oefenen

Leven na hoog functionerend complex trauma vraagt oefening:

- Dagelijks kleine momenten van zelfzorg en aanwezigheid
- Herhaald oefenen van grenzen en assertiviteit
- Bewust gebruik van gezonde copingstrategieën
- Tijd nemen voor reflectie en verbinding

Elke kleine stap versterkt veerkracht, zelfvertrouwen en innerlijke veiligheid.

Hoop: het fundament van herstel

Het leven na hoog functionerend complex trauma is mogelijk. Het vraagt tijd, steun en moed. Maar elk moment waarin je kiest voor jezelf, je lichaam voelt, je grenzen respecteert en verbinding zoekt, is een overwinning.

Hoog functionerend complex trauma laat diepe littekens achter, maar ook diepe kracht.

Veerkracht en groei zijn niet alleen mogelijk, ze zijn vaak het directe resultaat van alles wat iemand heeft overleefd.

Leven na hoog functionerend complex trauma betekent leren ademen in een lichaam dat jarenlang spanning vasthield, voelen in een geest die lange tijd gesplitst was, en verbinden in een wereld die ooit onveilig voelde. Het is een reis van thuiskomen bij jezelf.

Hoog functionerend CPTSS

Thuiskomen bij jezelf

Hoog functionerend complex trauma laat diepe sporen achter, maar het is geen eindstation. Het overleven, het maskeren, het voortdurend functioneren ondanks de chaos van binnen, is een prestatie van ongekennde veerkracht. Tegelijkertijd laat het zien hoe kwetsbaar, menselijk en verbonden we zijn: kwetsbaarheid is niet zwakte, maar een brug naar heling.

Het pad van herstel is geen rechte lijn. Er zijn sprongen vooruit, terugvallen, momenten van twijfel en momenten van diepe voldoening. Het vraagt geduld, compassie en de bereidheid om oude copingstrategieën te erkennen en om te vormen tot kracht. Het vraagt dat het lichaam, de emoties, de geest en de relaties een veilige ruimte krijgen om weer te ademen.

Leven na hoog functionerend trauma betekent thuiskomen bij jezelf. Het betekent leren dat je veilig mag zijn in je lichaam, dat je emoties er mogen zijn, dat je waardevol bent los van wat je presteert of hoe je anderen helpt. Het betekent leren verbinden met anderen zonder jezelf te verliezen. Het betekent groeien, veerkracht ontwikkelen, betekenis vinden en stap voor stap vertrouwen opbouwen in jezelf en in de wereld.

Dit boek is een gids, een spiegel en een steun. Het is geschreven voor wie de herkenning zoekt, voor wie de stilte wil doorbreken, en voor wie wil geloven dat herstel mogelijk is. Het nodigt uit om de oude patronen te zien, ze te erkennen, en zachtjes los te laten. Om te leren leven, echt leven, voorbij de overlevingsstrategieën die ooit nodig waren, en om eindelijk te ademen, voelen en verbinden op een manier die werkelijk helend is.

Thuiskomen bij jezelf is het grootste geschenk na trauma. En het is mogelijk.