

Trauma camoufleert



Auteur: Ambrosius Duuk

Trauma camoufleert

Trauma wordt vaak geassocieerd met grote gebeurtenissen: een ongeluk, geweld, oorlog. Maar veel trauma's zijn onzichtbaar, subtiel, complex en langdurig, en blijven daardoor jarenlang onopgemerkt, zelfs door degene die het meedraagt.

"Er is iets met mij... maar ik weet niet wat."

1. Hoe trauma zich camoufleert en onzichtbaar blijft

"Zo ben ik gewoon"

Veel mensen met verborgen trauma herkennen zich niet in het label 'getraumatiseerd'. Ze denken eerder:

"Ik ben gewoon perfectionistisch."

"Ik ben nou eenmaal niet zo emotioneel."

"Ik heb een sterke persoonlijkheid."

Ze verwarren oude overlevingsstrategieën met karaktereigenschappen, omdat ze nooit anders gekend hebben.-

Copingmechanismen Lijkt op... Mogelijke oorsprong

Hyperwaakzaamheid 'Alert', perfectionistisch Ooit nodig om gevaar te herkennen

Please-gedrag 'Zorgzaam', sociaal Ooit nodig om liefde of veiligheid te krijgen

Emotionele afvlakking 'Nuchter', stabiel Overlevingsstrategie bij te veel prikkels

Controlebehoefte 'Sterk', leiderschap Compensatie voor onvoorspelbare omgeving

Vermijding of terugtrekking 'Onafhankelijk', zelfredzaam Bescherming tegen afwijzing of verlating

Voor wie opgroeide in onveilige omstandigheden (bijv. emotionele verwaarlozing, afwezige ouder, constante spanning), voelt die onveiligheid als normaal. Er is geen vergelijkingsmateriaal.

"Zo gaat het toch overal?"

"Ik had gewoon een streng gezin."

"Iedereen heeft toch wat."

Deze 'normalisering' maakt het lastig om trauma als zodanig te herkennen.

Veel mensen 'verdwijnen' soms zonder het door te hebben:

Afwezig in gesprekken

Moeite om emoties te voelen of te benoemen

Zichzelf bekijken alsof ze buiten zichzelf staan

Dit zijn subtiele vormen van dissociatie: een beschermingsmechanisme van het zenuwstelsel wanneer iets te veel is om te voelen.

Onze cultuur prijst precies die eigenschappen die trauma kunnen maskeren:

"Wat werk jij hard!" (overfunctioneren)

"Jij bent altijd zo rustig." (emotionele onderdrukking)

"Je bent zo zorgzaam." (grenzeloos pleasen)

Wat van binnen overleven is, wordt van buiten bewonderd.

Trauma camoufleert

2. De verdiepende lagen van verborgen trauma

Neurologisch: het brein verandert

Langdurige onveiligheid verandert het brein:

Amygdala wordt overactief → constante waakzaamheid

Prefrontale cortex (logisch denken) werkt minder goed bij stress

Hippocampus (tijd/geheugen) kan verwarring veroorzaken

Het brein raakt gewend aan "altijd aan staan" en vindt rust juist bedreigend.

Lichamelijk: het lichaam slaat alles op

Trauma leeft voort in het lijf. Veelvoorkomende signalen:

Spierspanning, hoofdpijn, buikklachten

Slaapproblemen, hartkloppingen, vermoeidheid

Gevoelloosheid of overgevoeligheid

Seksuele blokkades

Zonder 'zichtbare' oorzaak zegt het lichaam: "Hier leeft iets ouds."

Sommige mensen doen alles goed, carrière, gezin, sociaal leven, maar voelen zich van binnen leeg, angstig of eenzaam. Het goed functioneren maskeert de wond.

"Als ik maar nuttig ben, dan besta ik."

Veel mensen met verborgen trauma ervaren:

Een fundamenteel gevoel van 'niet goed genoeg zijn'

Angst voor intimiteit, afwijzing of ontspanning

Het idee zichzelf te moeten 'verdienen'

Dit is geen karakterprobleem, maar het gevolg van een vroege ervaring waarin ze zich onveilig, ongezien of ongewenst voelden.

3. Hoe mensen verborgen trauma ontdekken

Trauma komt zelden aan het licht via het hoofd. Het lichaam, het leven, de relaties, dát spreken eerst.

1. Lichamelijke klachten

Mensen zoeken hulp voor burn-out, angst, onverklaarbare klachten. Pas als artsen niets vinden, komt de vraag:

"Zou dit iets psychisch kunnen zijn?"

2. Relatiepatronen die blijven terugkomen

Mensen herkennen herhalende thema's:

Moeite met grenzen

Aantrekken van afstandelijke of veeleisende partners

Paniek bij nabijheid of conflict

"Waarom overkomt me dit steeds?"

Het antwoord ligt vaak in oude hechtingspatronen.

Trauma camoufleert

3. Emotionele instorting na lang volhouden

Soms lukt overleven niet meer. Mensen vallen uit, krijgen depressieve klachten, of verliezen hun drive.

Dan komt de verwarring:

“Waarom nu? Alles ging toch goed?”

Het ‘masker’ is op. De pijn eronder wordt eindelijk voelbaar.

4. Triggers zonder duidelijke reden

Een geur, geluid of toon brengt paniek, woede of verdriet teweeg.

De gebeurtenis lijkt klein, maar de reactie is groot.

“Ik schrok zó erg van die opmerking... het voelde alsof ik niet meer bestond.”

Dit is een oude wond die opnieuw werd aangeraakt.

5. Herkenning via verhalen of boeken

Soms begint het met een boek, podcast of gesprek:

“Wacht eens... dit ben ik.”

“Ik dacht altijd dat ik overgevoelig was, maar dit is trauma.”

Dan vallen puzzelstukjes op hun plaats.

6. Therapie of lichaamswerk

Sommige mensen ontdekken het pas in therapie, vaak via lichaamsgerichte methoden of traumatherapie.

Bijvoorbeeld:

In een sessie voel je ineens onverklaarbare angst of verdriet.

Een lichaamsreactie toont een verhaal dat nog geen woorden heeft.

“Mijn lichaam wist iets wat ik niet wist.”--

De ontdekking dat je trauma meedraagt is geen einde, maar een begin.

Het is het moment waarop je beseft:

“Ik ben niet kapot. Ik heb iets meegemaakt en ik heb overleefd.”

En van daaruit kan er iets nieuws ontstaan:

Begrip voor jezelf

Zachtheid waar eerst strijd was

Verbinding waar eerst vervreemding zat

Trauma verbergt zich, maar het wil gezien worden.

Niet om het verleden te herbeleven, maar om jezelf te hervinden.

Ervaringen van lotgenoten

“Sterk zijn was mijn trots tot ik instortte”

“Ik was altijd degene op wie je kon rekenen. Deadlines? Geen probleem. Nog een extra klus? Ik regel het. Iedereen zei altijd: jij hebt alles zo op orde. Maar ik voelde me vanbinnen leeg, alsof ik alleen maar ‘doe’, niet besta. Pas toen ik maandenlang elke ochtend moest huilen zonder reden, zei de huisarts: ‘misschien is het tijd om te praten met iemand.’ In therapie kwam ik erachter dat ik nooit had geleerd om steun te vragen omdat die er vroeger niet was. Sterk zijn was geen karaktereigenschap. Het was mijn harnas.”

Trauma camoufleert

“Ik dacht dat ik gewoon afstandelijk was”

“Ik heb altijd gedacht dat ik niet ‘zo’n gevoelsmens’ was. Als anderen huilden, voelde ik niks. Relaties hield ik kort. Mijn lijf voelde als iets dat meedraaide, maar waar ik niet echt ‘in’ zat. Pas tijdens een sessie lichaamswerk gebeurde er iets raars: de aanraking van de therapeut maakte me ineens zó verdrietig, zonder dat ik snapte waarom. Het was alsof mijn lichaam zich iets herinnerde dat mijn hoofd niet wist. Later begreep ik dat dit dissociatie was — en dat ik me al die jaren had beschermd door niet te voelen.”

“Elke keer dezelfde ruzies en ik begreep niet waarom”

“In relaties raak ik steeds in paniek als iemand afstand neemt. Dan word ik controlerend, pushend. Als mijn partner dan zegt ‘ik heb gewoon even tijd nodig’, hoor ik: ‘ik laat je voor altijd alleen.’ Pas toen ik over hechting las, herkende ik mezelf in ‘angstig gehecht’. De trigger was klein, maar de reactie kwam uit iets ouds. Als kind werd ik vaak genegeerd als ik bang was — dus nu voel ik bij het minste signaal van afstand diezelfde verlatenheid. Het was niet mijn partner, het was mijn wond.”

“Ik dacht dat ik over mijn jeugd heen was”

“Ik had geen ‘ernstige jeugd’. Geen mishandeling, geen grote trauma’s. Maar mijn moeder was depressief en mijn vader afwezig. Ik leerde mezelf opvoeden, letterlijk. Ik dacht altijd: ach, dat is gewoon hoe het was. Tot ik bij een coachingstraject steeds vastliep op ‘ik moet alles alleen doen’. Mijn coach vroeg: ‘Mag je ook leunen?’ En ik wist het antwoord niet. Toen besepte ik: het feit dat ik alles overleefde, betekent niet dat ik geen wonden heb. Het was geen drama, maar het was een gemis. En dat gemis heeft sporen achtergelaten.”

“Mijn lichaam wist het eerder dan ik”

“Het begon met slapeloosheid, hartkloppingen, een opgejaagd gevoel. Mijn huisarts vond niets, en ik dacht: dan zit het ‘tussen mijn oren’. Pas in therapie, tijdens een visualisatie, voelde ik mijn hele lijf verkrampen toen ik me een scène voorstelde waarin iemand me negeerde. Ik zag een kamer, een stoel, een kind. En ineens wist ik: dat kind was ik. Mijn lichaam had het al die tijd geweten. Niet in woorden, maar in spanning, slapeloosheid, buikpijn. Ik heb het overleefd door te vergeten. Maar mijn lijf was blijven herinneren.”

“Een boek gaf me taal voor wat ik voelde”

“Ik las ‘De jongen die opgroeide als hond’ van Bruce Perry. Halverwege dat boek begon ik te huilen en kon ik niet meer stoppen. Niet omdat ik hetzelfde had meegemaakt — maar omdat ik voor het eerst woorden kreeg voor dat onzichtbare gemis in mijn jeugd. Er werd niet geslagen of geschreeuwd, maar ook nooit écht geluisterd, getroost, gezien. Mijn gevoelens waren ‘lastig’ en ik werd geleerd om gewoon door te gaan. Dat boek gaf me toestemming om mijn eigen verhaal serieus te nemen. En om te erkennen: ook dit is trauma.”

Trauma camoufleert

“Ik ontdekte mezelf via mijn dagboek”

“Ik ben gaan schrijven omdat ik me leeg voelde. Geen energie, nergens zin in. In het begin schreef ik vooral over dagelijkse dingen. Maar na een paar weken kwamen er zinnen op papier waar ik van schrok: ‘Ik voel me alsof ik niet besta.’ ‘Alsof ik pas mag ademen als ik nuttig ben.’ Dat had ik nooit hardop gezegd. Maar het stond er. Alsof een deel van mij eindelijk ruimte kreeg. Dat was het begin van mijn heling: erkennen wat ik jarenlang had weggestopt.”