

Onder hoogspanning

ANNA RUNKLE

ONDER HOOGSPANNING

Een ontregeld zenuwstelsel
door trauma uit je jeugd



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Re-Regulated: Set Your Life Free from Childhood PTSD and the Trauma-Driven Behaviors That Keep You Stuck*, uitgegeven door HayHouse UK Ltd, Londen, Verenigd Koninkrijk.

Vertaling Ananto Dirksen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221947

ISBN e-book 9789020221954

© 2024 Anna Runkle Consulting LLC

© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Voor iedereen die ooit is gekwetst en niet gezien werd,
en voor de vriendelijke mensen die ons wel zagen
en ons geholpen hebben.*

Inhoud

Inleiding 9

- 1 De waarheid over kindertrauma 27
- 2 Traumabehandeling vroeger en nu en het verschil met mijn benadering 59
- 3 De Dagelijkse Oefening 79
- 4 Het kernsymptoom van kindertijd-PTSS: neurologische ontregeling 99
- 5 Ontregelingstriggers herkennen en helen 119
- 6 Emotionele ontregeling 137
- 7 Gemis aan verbondenheid 155
- 8 Innerlijke traumatisering en zelfdestructief gedrag 181
- 9 Helemaal je ware zelf worden 201

Appendix – Veelgestelde vragen over de Dagelijkse Oefening 219

Noten 251

Dankwoord 253

Over Anna Runkle 255

Inleiding

Op een avond aan het eind van de winter van 1994 – ik was toen dertig – gaf ik een lift aan een vrouw die ik amper kende. Ze heette Rachel en was sinds kort lid van de theatergroep waar ik lid van was. Omdat ze geen auto had, bood ik aan haar naar huis te brengen. Ze bleek in een oud, vervallen pakhuis te wonen, in een van de mindere buurten van Oakland.

Voor ze uitstapte praatten we een paar minuten. Ze vertelde over haar leven als verslaafde dakloze, en over de hel waar ze doorheen was gegaan toen ze voor de eerste keer afkickte. Haar armen zaten onder de tatoeages en haar zinnen waren doorspekt met het f-woord. Alles was *f*cking* goed of slecht, zelfs God. Ik geloofde destijds niet echt in God, en ik mocht haar wel.

Ik had een geheim en toe ze uitstapte, flapte ik het eruit: ‘Ik was van plan morgen een eind aan mijn leven te maken.’

‘O,’ zei ze, alsof het de normaalste zaak van de wereld was en mensen haar dat zo vaak vertelden. Ze zei dat ze iets had waardoor ik me misschien beter zou gaan voelen, en ze nodigde me uit om binnen te komen en erover te praten.

‘Oké,’ zei ik.

Gelukkig maar.

Destijds worstelde ik met posttraumatische stresssymptomen gerelateerd aan mijn kindertijd, al waren die symptomen toen niet als zodanig bekend. Ik had hulp gezocht bij mijn huisarts en een therapeut, maar aan wat er volgens hen met mij aan de hand was en hoe ze dat behandelden had ik een heel slecht gevoel overgehouden, en ik begon langzaam de grip op mijn leven te verliezen.

Dankzij Rachel veranderde dat die avond totaal. Ze liet me een eenvoudige schrijftechniek zien en toen ik die deed, kwam ik opeens tot rust. Er begon iets in mijn leven te veranderen, heel snel zelfs, maar ik had geen idee waarom deze methode zo goed werkte.

Het zou nog twintig jaar duren voordat ik daar achter kwam en wist wat er met me aan de hand was: ik had last van een ontregeld zenuwstelsel. Hoewel het nog niet lang bekend is, is neurologische ontregeling bij mensen die als kind getraumatiseerd zijn een heel normaal en veelvoorkomend verschijnsel. Neurologische ontregeling is het kernsymptoom van kindertijd-PTSS en de oorzaak van bijna alle andere traumasymptomen die wij kennen.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Wanneer jij als kind mishandeld bent, verwaarloosd werd of langdurig aan intense stress hebt blootgestaan, is de kans groot dat je soortgelijke symptomen hebt als ik. Misschien kom je er nu je dit boek leest pas achter dat veel van de problemen waarmee je in je leven te maken hebt gehad verband houden met trauma.

Waarschijnlijk heb je op allerlei manieren geprobeerd om

van je problemen af te komen en beter te functioneren, en is de kans groot dat geen van die manieren je heeft geholpen. En omdat je nog niet weet hoe je jezelf moet reguleren, hebben de methoden die je hebt gebruikt om jezelf te helen (therapie, medicatie, groepswork, lichaamsbeweging enzovoort) er waarschijnlijk voor gezorgd dat je je nog slechter bent gaan voelen.

Het probleem met het helen van trauma is dat je door de neurologische ontregeling moeilijk kunt focussen of dingen voor elkaar kunt krijgen, en dat jezelf helen een onmogelijke opgave lijkt. Maar daar hebben we nu een andere methode voor.

In dit boek leer ik je om jezelf te reguleren. Je leert hoe dat voelt, hoe je het snel kunt doen en hoe neurologische regulatie je helpt alle aspecten van je leven te helen: je gezondheid, je relaties, je emoties en je mentale focus. Ik reik je een stappenplan aan voor het helen van problemen die, als je vatbaar bent voor ontregeling, de neiging hebben zich op te stapelen.

Veel van wat ik je ga vertellen is gewoon gezond verstand, maar je zult ook elementen herkennen uit bepaalde disciplines, zoals neurobiologie, psychologie, twaalfstappenprogramma's en traditionele levensovertuigingen. Toch verschilt mijn methode van alles wat je tot nu toe hebt geprobeerd.

Onze kennis over trauma is sterk in ontwikkeling, maar de manieren waarop we trauma helen veranderen maar heel langzaam. Oude opvattingen en benaderingswijzen, zoals gesprekstherapie en medicatie (die zoals bekend nauwelijks effect hebben) worden nog heel veel gebruikt en opgevat als dé manier om trauma's te behandelen. Ik ben een van de mensen die geen baat heeft gehad bij deze aanpak en net als vele anderen met klassieke traumasymptomen dacht ik dat dit aan mij lag.

Toen ik echter merkte dat ik mezelf toch kon helen, waren de resultaten zo verrassend, dat ik daarover al snel ging vertellen aan iedereen die zichzelf ook wilde helen. In de volgende vijftienvintig jaar leerde ik mijn methode aan honderden vrienden, aan vrienden van vrienden, aan groepen en uiteindelijk aan miljoenen mensen via mijn bedrijf Crappy Childhood Fairy, waarin ik video's, cursussen, webinars, workshops, coaching en een online community aanbied.

Het leven moest eerst heel zwaar worden

Ergens ben ik wel blij dat ik het zo ontzettend moeilijk heb gehad. Als het anders was gegaan (aangenomen dat ik het had overleefd), zou ik nog steeds ontregeld, vastgelopen, verdrietig en alleen zijn geweest, en net zo angstig als die avond in 1994 toen ik Rachel vertelde hoe hopeloos ik me voelde.

Een paar weken daarvoor liep ik met een vriend met wie ik ergens koffie had gedronken naar huis, toen opeens vlakbij vier jongemannen uit een auto sprongen. Een van hen nam een aanloop, sloeg mijn vriend in het gezicht en brak zijn neus. Een ander gaf mij een klap tegen mijn slaap waardoor ik buiten westeren raakte en tegen de grond ging. Alle vier begonnen ze tegen mijn hoofd en in mijn gezicht te trappen, wat mij een paar tanden kostte en een gebroken kaak opleverde. Terwijl ze bezig waren, kwam ik bij en begon te schreeuwen, waarop ze ervandoor gingen. De politie was snel ter plaatse en bracht ons naar het ziekenhuis. De weken daarna leefde ik in een soort waas.

Mijn moeder zat op dat moment in het laatste stadium van longkanker en een week nadat wij op straat overvallen waren, nam ik het vliegtuig naar Tuscon, omdat ik haar nog een keer

wilde zien. Ik zat een paar dagen aan haar bed en toen het tijd was om te vertrekken, bracht ik er een onhandig 'tot ziens' uit. Mijn moeder zat met gekruiste benen op bed een sigaret te roken en keek naar me terwijl ik zat te snikken en zei dat alles goed met me was, dat het me speet dat ik altijd zo kwaad op haar was geweest en dat ik van haar hield. Ze was al behoorlijk ver heen en kon of wilde niets terugzeggen. Mijn stiefvader zag het allemaal zwijgzaam aan. Toen na een minuut de stilte me echt te ongemakkelijk werd, pakte ik mijn koffer en vertrok naar het vliegveld.

Eenmaal thuis werden de emoties me te veel. Ik voelde me al maandenlang om verschillende redenen heel neerslachtig. Iemand om wie ik heel veel gaf had het definitief uitgemaakt; ik was in elkaar geslagen en het afscheid van mijn moeder was zo kil geweest. Hierdoor begon ik de greep op mezelf te verliezen. Ik werd overspoeld door golven van verdriet, woede en paniek. Het werd zo erg, dat ook mijn vriendinnen geen raad meer met me wisten. Ik werkte destijds als marketingmanager en op mijn werk gedroeg ik me zo ongepast en reageerde ik zo vijandig op mensen, dat ik bijna werd ontslagen. Tot dan toe had ik me ellendig gevoeld, maar ik kon nog wel functioneren. Nu, twee maanden later, kon ik me niet voldoende meer concentreren om een alinea te lezen of een telefoonnummer in te toetsen. Mijn emoties waren dolgedraaid en ik kon niet meer verbergen dat ik 'gek' aan het worden was.

Gisteren vroeg ik Rachel (we zijn nog steeds vriendinnen) of ze dacht dat ik destijds echt gek was geworden.

'Nou, je was wel echt de weg kwijt,' zei ze. We zaten te praten met een paar leerlingen die dolgraag de vrouw wilden ontmoeten die mij de techniek had geleerd die mij het leven had gered.

'Was het echt zo erg?' vroeg ik haar.

‘Je was totaal geflipt,’ zei ze. Iedereen moest lachen, want dat konden ze zich bij mij niet voorstellen.

Maar ik was destijds totaal wanhopig. Ik had echt hulp nodig, maar kon die nergens vinden.

Mijn huisarts zei dat mijn hersenscan ‘normaal’ was en schreef me rustgevendende pillen voor. Mijn therapeut zei dat ik meer moest praten over wat ik had meegemaakt en stelde voor dat ik drie keer per week zou langskomen in plaats van één keer.

Geen van beiden wisten (niemand wist dat toen) dat gesprekstherapie en medicatie mijn symptomen waarschijnlijk alleen maar verergerden.

En dat was ook wat er gebeurde; het werd allemaal nog veel erger dan het al was.

Ik was het standaardvoorbeeld van traumaverschijnselen, de ene laag na de andere, van het recente geweld op straat en de gestrande relaties tot aan mishandeling en verwaarlozing in mijn kindertijd.

Zoals veel mensen die een moeilijke jeugd hebben gehad, wist ik met het meeste ervan wel om te gaan en was ik ervan overtuigd dat ik een taaie was. Maar de opeenvolging van traumatische ervaringen betekende de ondermijning van de gamele constructie waarin ik de wonden uit mijn kindertijd had opgeborgen. De geest was uit de fles en toen de kindertrauma's eenmaal naar boven kwamen, was er geen houden meer aan.

Wat is kindertijd-PTSS?

Kindertijd-PTSS is de door mij gebezigde benaming voor complexe PTSS (CPTSS), waarmee symptomen worden aange-

duid die veroorzaakt zijn door een voortdurende blootstelling aan intense stress, gewoonlijk (maar niet altijd) gedurende de kindertijd. (In hoofdstuk 1 ga ik hier uitgebreid op in.)

Ik ben opgegroeid in een gezin dat geteisterd werd door alcoholisme en verslaving, en alle problemen die daaruit voortkomen zoals geweld, chaos, armoede, echtscheiding, gemis aan veiligheid en toezicht, en schaamte, heel veel schaamte.

Toen ik negen was, hertrouwde mijn moeder en verhuisde ze met mij en mijn broertje en zusje naar Arizona. Mijn vader bleef in California wonen, waar wij hem (als onze VW-bus het deed) een paar keer per jaar opzochten. Toen ik dertien was, kreeg hij ALS en twee jaar later overleed hij. Ik was toen op een leeftijd dat ik heel hard een vader nodig had. Omdat er weinig toezicht op mij werd gehouden, ging ik veel met jongens om een bleef soms nachtenlang weg. Ik hoopte echte liefde te vinden, maar in de contacten die ik had ging het natuurlijk nooit om diepere gevoelens.

Toen ik eindelijk begon op te knappen, had ik over een periode van zeventien jaar elf verschillende therapeuten gehad. Zij bespraken uiteraard uitgebreid mijn afschuwelijke jeugd, maar ze hadden het nooit over mijn huidige gedrag en ze gingen nooit in op de vraag waarom mijn woede en mijn impulsieve romantische keuzes er steeds weer toe leidden dat ik in de steek werd gelaten.

Ik probeerde te doen wat ze van mij vroegen en ik sprak openlijk over wat ik ervoer, in de hoop dat ze begrepen wat er mis was en ze mij zouden helpen mijn leven weer op de rails te krijgen.

Als iemand je werkelijk begrijpt, voel je dat. Je krijgt een gevoel van opluchting, dat ervoor zorgt dat je genezingsproces direct begint. En daar verlangde ik enorm naar. In therapie heb

ik dat soort begrip echter nooit ervaren en heb ik me ook nooit beter gevoeld, zelfs niet een heel klein beetje. Inmiddels weet ik hoe dat komt.

Onderzoek wijst uit dat gesprekstherapie bij mensen met vroegkinderlijk trauma in veel gevallen de symptomen ervan opnieuw activeert. Dat is beslist de ervaring van veel mensen die hebben gemerkt dat praten over wat er gebeurd is, de heling ervan in de weg staat of zelfs teruggedraait. 'Al meer dan honderd jaar wordt in elk psychologisch en psychotherapeutisch leerboek gesteld dat op een of andere manier praten over pijnlijke gevoelens leidt tot de genezing ervan,' zegt Bessel van der Kolk in zijn baanbrekende boek *Traumasporen in lichaam, brein en geest*.¹ 'We hebben echter gezien dat de ervaring van het trauma zelf de genezing ervan in de weg staat. Hoeveel inzicht in en begrip van trauma we ook hebben, het rationele brein is feitelijk niet in staat het emotionele brein uit zijn eigen werkelijkheid te praten.'

Niettemin omvat het standaardbehandelprotocol van zorgverzekeringen vaak maximaal tien psychotherapeutische gesprekken. En als die geen verbetering opleveren (wat waarschijnlijk het geval is in geval van traumasymptomen), wordt medicatie voorgeschreven.

Praten over een trauma kan de zoveelste trigger zijn die je zenuwstelsel de toestand van ontregeling induwt. Je hersengolven en lichaamsfuncties worden verstoord, je bewustzijn wordt vaag, je wordt overspoeld door emoties en je kunt geen nieuwe informatie meer verwerken. Om deze reden heeft een aanzienlijk percentage van de mensen die als kind getraumatiseerd zijn geen baat bij therapie, of in elk geval onvoldoende.

En wat nog erger is, is dat de medicijnen die getraumatiseerde personen krijgen voorgeschreven hun natuurlijke vermogen

om zichzelf te reguleren kunnen blokkeren, waardoor ze in een verwarde en hyperemotionele vicieuze cirkel terechtkomen, en steeds weer terugkeren naar de pijnlijke herinneringen en de neerslachtige (of door de medicijnen gedempte) stemming.

Ik werd dus niet beter. Hoe meer ik praatte over mijn gevoelens, hoe beroerder ik me voelde. Hoe harder ik probeerde met behulp van de voorgeschreven medicijnen rustig te worden, hoe opgefokter ik raakte.

In de afschuwelijke maanden na het incident op straat belde ik af en toe met een vriendin en praatte dan een halfuur tegen haar, tot ik niet eens meer wist wie ik ook weer aan de lijn had. Ik sliep niet en was bang om mijn verstand te verliezen, bang dat ik opgenomen zou worden of op straat zou belanden en bang dat als er hulp kwam, ik daar niets aan zou hebben. Dat was het punt waarop ik dacht dat ik niet meer verder kon. Ik ging geloven dat ik totaal anders was dan andere mensen en dat er voor mij geen redding mogelijk was.

Toen kwam er hulp.

De Dagelijkse Oefening

Wat Rachel mij die avond in 1994 liet zien is een specifieke vorm van schrijven, meer een soort van gebed,² dat mij onmiddellijk emotionele opluchting gaf. Het is een manier om de angst- en wrokgedachten, die als een hamster in een molentje ons getraumatiseerde denken opjagen, tot uiting te brengen (of op een effectieve manier te 'ventileren'), om ze vervolgens los te laten of (als je gelovig bent) aan God te vragen ze weg te nemen.

Toen ik hier voor het eerst mee kennismaakte, klonk het

zo eenvoudig dat ik niet verwachtte dat het ook echt werkte. Maar ik ging naar huis en schreef meer dan een uur lang, tot ik uiteindelijk in slaap viel. Toen ik wakker werd, kon ik niet wachten om weer te gaan schrijven, want ik voelde me fantasieus en kon mijn chaotische gedachten bijna direct loslaten. Kort daarna leerde ik, op Rachels aanraden, hoe ik moest mediteren; hoe je je gedachten tot rust brengt, zei ze. Elke dag schreef ik en daarna mediteerde ik, 's morgens en 's avonds.

In het begin was ik nog steeds depressief, maar telkens als ik schreef en mediteerde, maakte de depressie plaats voor een rustig en prettig gevoel. Al snel nam de depressie af en merkten de mensen om me heen dat er iets aan mij veranderd was. Binnen veertien dagen had ik mijn kortetermijngeheugen en mijn mentale focus terug, die ik door het straatincident helemaal kwijt was geraakt, en ervoer ik een helderheid, gronding en optimisme zoals ik nooit had gekend. Mijn leven ging met sprongen vooruit.

Ik ben deze methoden van schrijven en mediteren de 'Dagelijkse Oefening' gaan noemen, die tegenwoordig de basis vormt van de manier van helen die ik onderwijs. De Dagelijkse Oefening is bedoeld om het zenuwstelsel te reguleren en te komen tot de helderheid en het inzicht die nodig zijn om jezelf te helen. In hoofdstuk 3 leer ik je precies hoe dit werkt.

Misschien ben je sceptisch over wat ik zeg en dat vind ik wel terecht. Weer zo'n stomme zelfhulpmethode, dacht ik toen Rachel aanbood mij dit te leren.

Ik vertrouwde altijd op boeken, spirituele leraren en zelfhulpprogramma's, want die gaven me hoop. Maar telkens wanneer ik er eenmaal mee begonnen was, kreeg ik een gevoel van afkeer waar ik niet omheen kon en dan volgde onvermijdelijk de teleurstelling.

Bij de Dagelijkse Oefening had ik die teleurstelling nooit. We zijn nu dertig jaar verder en de methoden en principes die ik me heb eigen gemaakt hebben hun werking en betrouwbaarheid bewezen.

Ik begin weer heel te worden

Op aanraden van Rachel nam ik deel aan twaalfstappenprogramma's voor familieleden van alcoholisten. Daarnaast ging ik door met de Dagelijkse Oefening. Al snel ging ik vrouwen begeleiden die deze methoden ook wilden leren. Dat bevorderde mijn eigen heling en hielp mij daarnaast om voor groepen te spreken en met mensen te werken.

Ook al was ik aan het helen, sommige disfunctionele aspecten van mijn gedrag veranderden maar heel langzaam. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik 'losstond' van andere mensen. Meestal was ik single, met af en toe een oppervlakkige relatie met een onmogelijke, niet beschikbare of niet geïnteresseerde man, wat eigenlijk alleen maar problemen gaf. Een van deze ongelukkige relaties was mijn eerste huwelijk. Het was kort, maar ik heb er wel twee zoons aan overgehouden op wie ik gek ben.

Het leven als gescheiden moeder met een freelance baan, zonder vakantiegeld of betaald verlof, maakte mij heel duidelijk waar ik stond: ik kon het mij niet meer veroorloven mijn leven te laten bepalen door problematische relaties. Ik wist alleen niet hoe ik dit moest aanpakken; ik wist niet eens hoe een geheel leven er precies uitzag. En toch moest ik een manier vinden om dat te bereiken.

In mijn twaalfstappengroep werd ons probleem aangeduid

met 'alcoholisme bij een vriend of familielid'. Daar had ik er tientallen van en dat had beslist invloed op mij en op mijn leven. De meesten waren al overleden of maakten geen deel meer uit van mijn leven, maar daarmee was voor mij het probleem niet opgelost.

Ik zocht hulp bij verschillende mentoren, op mijn werk, in twaalfstappengroepen en in spirituele kringen. Ik wist al jaren dat zij een uitgebreide ervaring hadden met de morele transformatie zoals die in twaalfstappenprogramma's wordt gebruikt, maar ik aarzelde. Ik was bang dat ze te directief waren en vol zaten met morele oordelen, waardoor ik er niet op vertrouwde dat ze mij konden helpen.

Maar nu mijn leven echt moeilijk begon te worden, stond ik meer open voor begeleiding. Ik bleef boeken lezen en anderen helpen, maar nam ook verantwoordelijkheid voor mijn zelfdestructieve patronen. Instinctief wist ik dat het iets in mij was, en als ik dat kon vinden en onder ogen kon zien, kon ik ten volle heel worden. Mijn leven begon opnieuw vorm te krijgen.

Ik hoorde voor het eerst de term 'complexe PTSS' toen ik het boek van Pete Walker las, *Complexe PTSS: een praktische gids voor het overwinnen van jeugdtrauma*. In dit baanbrekende werk wordt in voor iedereen begrijpelijke termen uitgelegd wat een complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS) is. In het werk van Bessel van der Kolk, *Traumasporen*, las ik over de rol van neurologische ontregeling bij CPTSS-symptomen.

In de volgende hoofdstukken ga ik hier dieper op in. Hier is alvast een voorproefje van wat CPTSS met je kan doen. Trauma's in de kindertijd kunnen veranderingen teweegbrengen in de hersenen en kunnen zelfs op volwassen leeftijd de normale regulatie van het zenuwstelsel verstoren, en zo invloed hebben

op hersengolven, emoties, organen en cognitieve processen. Alles wat een getraumatiseerde persoon onder druk zet kan ontregeling triggeren. (In dit boek gebruik ik het woord ‘trigger’ voor een prikkel die ontregeling veroorzaakt.) Op haar beurt is ontregeling de oorzaak van sociale problemen en van allerlei andere traumasymptomen en gezondheidsklachten waarvan we niet beseften dat ze met trauma verband houden.

Toen ik terugdacht aan hoe ik was voordat ik de Dagelijkse Oefening deed, en hoe ik was als ik die niet meer deed, realiseerde ik me: ik ben vatbaar voor ontregeling. Eindelijk begreep ik waarom ik onder druk soms zo emotioneel werd, mij soms niet meer aan tijdschema’s kon houden. Of waarom ik mijn fijne motoriek kwijtraakte als ik nieuwe traumatische dingen meemaakte, zelfs als het maar om kleine dingen ging. Daar kon ik nu een naam aan geven. En het lag dus niet aan mij!

De meeste mensen die in hun jeugd voortdurend stress ervaren hebben, zijn vatbaar voor dit soort ontregeling. Bij mij was die ontregeling de oorzaak van voortdurende, uit trauma voortkomende symptomen, waarvan ik tot dan toe altijd had aangenomen dat het mijn persoonlijke gebreken waren. Ik dacht dat ik gewoon slecht, lui en roekeloos was, en te beschadigd om mijn leven op de rails te krijgen. Maar ik had het mis, althans grotendeels. Ik had CPTSS.

Ik ontdekte dat alles wat ik in therapie deed, zoals mijn aandacht richten op andere mensen en op wat er in het verleden is gebeurd, voor mij therapeutisch helemaal niet werkte. Mijn probleem en de mogelijkheid om mijzelf te helen bestonden in mij, en in het huidige moment.

Eindelijk had ik de remedie gevonden: de Dagelijkse Oefening waarmee ik mijn zenuwstelsel kon reguleren. Zodat he-

ling mogelijk werd, plus de bereidheid om het traumagerelateerde gedrag te veranderen dat mij altijd weer de ontregeling had ingeduwd.

Ik kon nauwelijks wachten om dit goede nieuws te vertellen aan alle getraumatiseerde personen die ik kende: ‘Het heet ontregeling! Het is een neurologische beschadiging! Het ligt niet aan ons!’

Ik vertel dit zo uitgebreid, omdat ik wil dat je net zo duidelijk als ik ziet dat veel van jouw worstelingen heel gewone symptomen zijn voor iemand die opgroeit met mishandeling en verwaarlozing. Het is geen wonder dat eenvoudige dingen je moeite kosten, zoals aandacht hebben, op tijd komen of je op je gemak voelen in een groep. Met jouw gezinsachtergrond en met ouders die je zoveel dingen niet geleerd hebben is het geen wonder dat veel dingen voor jou niet vanzelfsprekend zijn.

Toen ik voor het eerst begreep dat ik CPTSS had, stond ik in mijn slaapkamer met het boek van Pete Walker in mijn handen. Ik rende de kamer uit en riep huilend en lachend tegelijk om mijn man (mijn huidige man, die geweldig is). De schaamte die ik mijn hele leven met mij had meege dragen viel als een zware mantel van mijn schouders.

Enkel en alleen de techniek van de Dagelijkse Oefening had me geholpen om greep te krijgen op de ontregeling. Toen ik eenmaal begreep wat complexe PTSS was, kon ik op basis van de principes ervan al snel stappen zetten om de gedragspatronen waarin ik nog gevangen zat te transformeren.