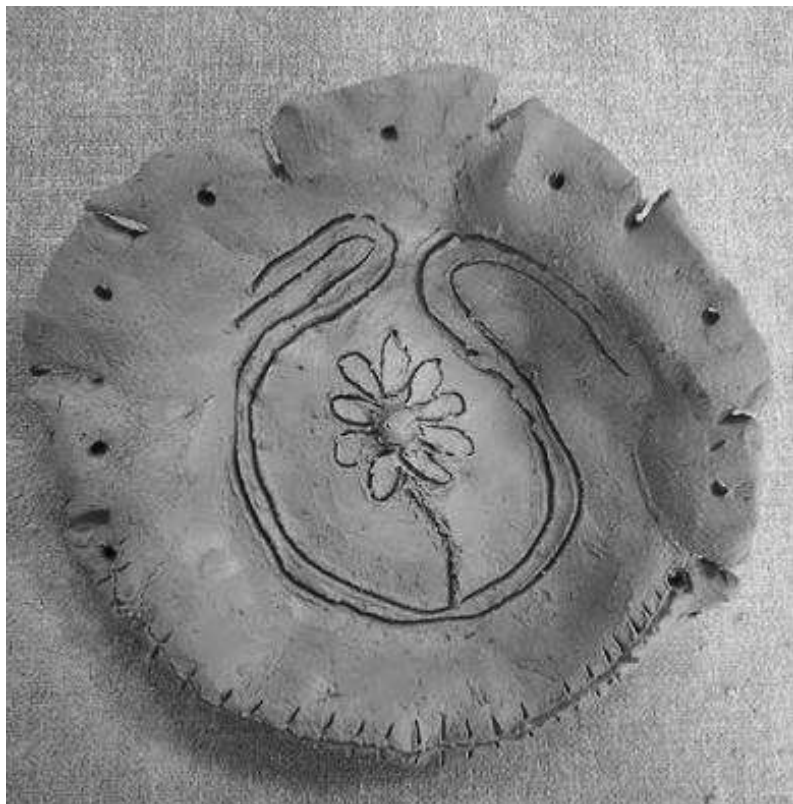
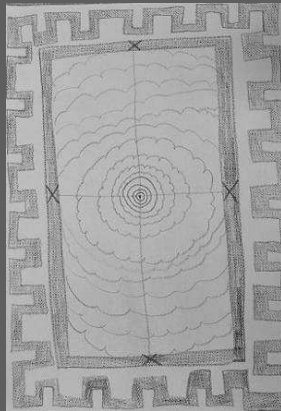


“Beter worden is moeilijker dan ziek zijn”



Colofon

- Copyright © 2026, Ambrosius Duuk
- Auteur: Ambrosius Duuk
- Jaar van uitgave: 2026
- 1^e druk
- Vormgeving en lay-out: Ambrosius Duuk
- Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



De geduldige rots met CPTSS

“Piekeren, piekeren, piekeren en geen uitweg”



“Mijn” trauma
als doos van
Pandora.
Al het “kwaad”
opgesloten.

De doos is
gepend
en de
trauma's
voeren de
boventoon
in mijn
leven.



De geduldige rots met CPTSS

Woorden van dank



Dit boek draag ik als eerste op aan mijn vrouw en kinderen voor hun onvoorwaardelijke steun, het schier oneindige geduld, liefde en hulp.



Speciale dank aan vrienden en familie voor hun luisterend oor en de in hun ogen kleine gebaren maar voor mij van onschatbare waarde.



Ook dank aan mijn therapeuten voor alle ondersteuning, adviezen en het zijn van een klankbord.



Uitzonderlijke dank aan Karlijn, *1968- †2005.
Een heel gewoon maar bijzonder mens.

**Thank you for your support, your
care, your love and your guidance.**



De geduldige rots met CPTSS

Voorwoord

Mensen die mij persoonlijk goed kennen zullen naar alle waarschijnlijkheid op zijn zachts verbaasd zijn bij het lezen van dit boek.

Wat maakt dat ik mij zo gesloten heb opgesteld over al deze zaken? Simpel; Ik wilde hier niemand mee lastigvallen. En nu ik dat wel doe? Op enkelingen na reageert het gros van de mensen laconiek ("ach we maken allemaal wel eens iets rots mee") tot helemaal niets zeggen en vermijdend gedrag (want als je niets zegt tegen iemand met (C)PTSS gaat het misschien wel vanzelf weg). Slechts een klein deel geeft steun en toont begrip. Deze kleine groep zegt zelfs het niet te kunnen bevatten wat je doormaakt maar geeft aan "we zijn er voor je". Een gebroken arm ziet iedereen. Ptss of cptss is onzichtbaar. Als je het al meld is er een gereede kans dat er direct een barrière ontstaat. De ander weet vaak niet hoe ermee om te gaan.

Fysiek letsel is te zien en wordt geaccepteerd. Mentaal letsel is een ander verhaal. Er wordt Hedentendage gezegd dat er lange tijd een taboe op heeft gerust. Dat impliceert dat er geen taboe meer rust op mentaal letsel. Uit ervaring weet ik nu dat het maar deels waar is. Dat ik een trauma heb wil niet zeggen dat mijn intelligentie is aangetast of dat er zalvend tegen mij gepraat moet worden.

De door mij gemaakte tekeningen of werkstukken in dit boek zijn willekeurig geplaatst en hebben dus geen verbinding met het verhaal waar de tekening bij staat. Ik ben geen tekenaar of kunstenaar en zal dat nooit worden ook.



De geduldige rots met CPTSS

Toch hebben deze krabbels en “kunstwerkjes” mij deels geholpen met het inzicht verkrijgen in mijzelf en de problematiek.

Dit boek begon met steekwoorden. Gaandeweg groeiden de steekwoorden naar een aantal zinnen om van daaruit een verhaal te vormen. Onder begeleiding van de therapeuten werden details beter zichtbaar.

Nachtmerries en herbelevingen waren voor mij niet zomaar te vangen in woorden.

Tijdens het vele lezen van de woorden, verhalen heb ik vaak gedacht dat ik dit niet heb meegemaakt. Het klinkt bijna alsof het in een dystopische wereld heeft plaatsgevonden.

De harde werkelijkheid is echter anders.

Uiteraard heb ik ook heel veel echt mooie ervaringen mogen beleven in zowel privé als werk. Deze ervaringen worden nu overschaduwd door de minder fijne ervaringen.

Of je nu in de risicoberoepen werkt zoals in de zorg, bij justitie, brandweer, defensie, beveiliging of privé iets heftigs meemaakt; Als buitenstaander kun je er vrijwel geen voorstelling van maken wat iemand heeft meegemaakt. Een film kijken waarin een dode in een plas bloed ligt of het verhaal horen is niets vergeleken bij de werkelijkheid. De mentale, fysieke en seksuele mishandeling binnen een relatie uitgebeeld zien in bijvoorbeeld een theaterstuk of documentaire kan heftig zijn om naar te kijken maar is niets vergeleken bij het echt meemaken.



U als lezer zal ik geen “veel leesplezier” toewensen. Dit is geen vrolijk boek.

Dit boek beslaat een periode van ruwweg 45 jaar aan traumatische ervaringen zowel in privésfeer als werk. Namen, inclusief die van mijzelf, en eventuele plaatsen zijn uit respect en bescherming gefingeerd.

*“Het is niet zo dat ik mijn
traumaverleden wil behouden,
het traumaverleden weigert
botweg uit mijn hersens te gaan”*



CPTSS

Alleen.....

Het is stil om mij heen
Dit is een donker nacht
Maar zo **zwart** had ik niet verwacht

Jaren geleden....
Heel stil in mij begonnen
Slechts een lichtje in mijn hart
Mijn ziel zo diep

Nu de cptss bezit van mij heeft genomen
Kracht en vertrouwen uit mijn lijf gezogen
Wat rest..
Onvermogen, nachtmerries, huilen

Deze lange zwarte nacht
Verbaasd..
Alles wat er door mij heen raast

Liefde van mijn geliefden
Geeft mij de kracht
Deze liefde..
Ik kan het aan om door te gaan

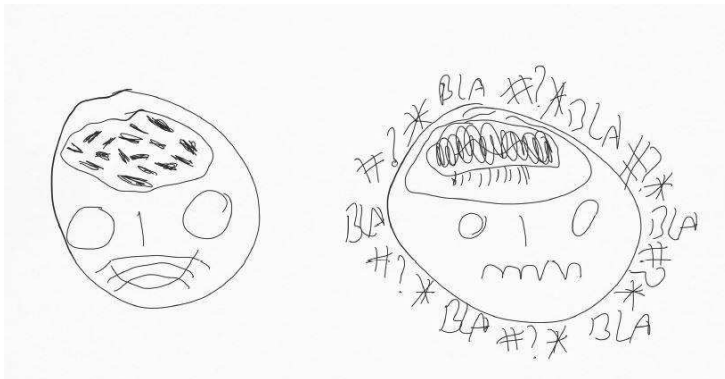


De geduldige rots met CPTSS

Nu kan ik het nog niet plaatsen
Dat het lichtje in mijn hart
Door mijn hele lijf weer zal schijnen

Het is herfst waar ik nu doorheen ga
Opgedrongen gedachten uit het verleden
Zoekend naar de nieuwe lente
Weer volop leven in het nu

Professioneel helpen
Al die goede zorgen
Niet alleen voor morgen
Gelukkig....



De geduldige rots met CPTSS

Curriculum Vitae

Profiel

Doorgewinterde multi-domein professional met bijna vier decennia ervaring in psychische zorg, veiligheid, infectiebeheersing en militaire operaties. Combineert analytische scherpzint met operationele daadkracht in omgevingen waar precisie, discretie en mensgericht handelen centraal staan. Specialist in het creëren van stabiliteit binnen chaos, met diepgaande kennis van zowel menselijke veerkracht als technische systemen in high-stakes sectoren.

Werkervaring

Senior Specialist Mentale Stabilisatie

- Ruime operationele ervaring binnen acute, gesloten en forensisch-psihiatrische settings.
- Uitvoering van risico gestuurde behandelstrategieën voor cliënten met ernstige gedragsstoornissen en justitiële kaders.
- Ontwikkeling van behandelmodules met nadruk op autonomiebevordering en emotieregulatie.
- Mentor en supervisor voor jongere collega's en stagiairs in complexe zorgomgevingen.
- Trainer Agressiehantering & Escalatedynamiek
- Instructeur in verbale en non-verbale interventietechnieken, gericht op preventie, begrenzing en zelfcontrole.
- Ontwikkelde opleidingsmodules op basis van stressfysiologie, lichaamstaal en micro-expressies.
- Coaching van teams bij post-incident evaluaties en moreel-ethische reflecties.



De geduldige rots met CPTSS

Tactisch Interventiefunctionaris

- Aansturing van toezicht-, handhavings- en de-escalatie-interventies in stedelijke risicozones.
- Nauwe samenwerking met reclassering, wijkzorg en opvangorganisaties.
- Verfijning van soft skills zoals situationeel interviewen en non-confrontatieve gedragssturing.

Long-Range Reconnaissance Operator

- Inzetbaar binnen deep Reconnaissance, visuele verkenning en bescherming van eenheden via precisieoperaties.
- Gespecialiseerd in camouflage, ballistiek en mentale paraatheid onder extreme druk.
- Onderdeel van militaire opleidingen en fysieke trainingstrajecten voor jonge rekruten.

Opleiding

Systemisch traumafenomenoloog (STF)

Bachelor Psychologie (BSc)

Minor Filosofie & Ethiek

Coaching (specialisaties; Rouw, Scheiding en Verlies, Trauma, Gedrag)

Imaginaire en Narratieve therapie

Verlieskunde en Gedoekunde

Gender en seksuele identiteit

Persoonlijheidsproblematiek

ACT, SOLK/ALK, COMET en RET

Post-HBO GGZ-V

Opleiding Agressie regulatie en Conflictmanagement

Militaire Basisopleiding & Sniper Training



De geduldige rots met CPTSS

Vaardigheden

Verdiepte psychologische en ethische gespreksvoering

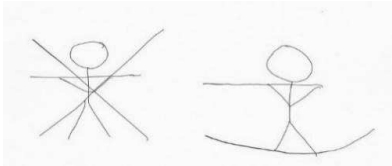
De-escalatie in gesloten omgevingen

Klinisch redeneren & risico gestuurde zorg

Opleiden in agressie-preventie (theorie en praktijk)

High-resilience coaching en teamreflectie

Filosofisch-ethische benadering van gedrag



"Ik geef mij over want dit is sterker dan ik"



Dit boek heeft geen hoofdstukken.

Niet omdat ik lui ben. Niet omdat ik de structuur niet ken. Ik ken de structuur. Ik heb jarenlang structuur nagedaan op de manier waarop ik alles nadoe. Netjes en geloofwaardig. Zo goed dat niemand het verschil zag maar dit keer niet. Dit keer schrijf ik zoals het is en zoals het is, is dit: mijn hoofd is stuk.

Niet als metafoor. Niet als zelfspot. Niet als de charmante zelfrelativering waarmee mensen hun tekortkomingen verpakken om ze draaglijk te maken voor de mensen om hen heen. Mijn hoofd is stuk op een manier die je kunt meten. Die je kunt voelen. Die zijn werk doet in mijn lichaam en mijn nachten en mijn relaties en de manier waarop ik een kamer binnenloop en altijd eerst de uitgangen zoek. En een stuk hoofd maakt geen hoofdstukken.

Een stuk hoofd maakt dit. Fragmenten. Stukken. Dingen die beginnen en soms eindigen en soms gewoon ophouden omdat ophouden ook een manier is om iets te beëindigen. Beelden die niet in volgorde komen want trauma kent geen volgorde. Gevoelens die zich niet laten ordenen want gevoelens zijn geen archief. Je zult hier geen opbouw vinden.

Geen hoofdstuk één dat leidt naar hoofdstuk twee dat leidt naar een conclusie die het allemaal bij elkaar brengt en iets bewijst. Geen moment waarop de puzzelstukjes op hun plek vallen en het grote geheel zichtbaar wordt. Geen catharsis die netjes aankomt op de plek waar catharsis aankomt in boeken die zijn geschreven door mensen wier hoofd heel is. Mijn hoofd is stuk. Dit boek ook.



De geduldige rots met CPTSS

Lees het zoals het is geschreven. Niet van voor naar achter als dat niet wil. Niet op zoek naar de boodschap of de les of het licht aan het einde. Lees het zoals je leeft als je dit kent. Zoals je door een dag gaat als dit jouw dag is. Stukje voor stukje. Fragment voor fragment. Soms lineair. Soms niet. Soms terug naar het begin omdat het begin nooit echt voorbij is. Dit is geen zelfhulpboek. Dit is een getuigenverklaring. Van een hoofd dat stuk is gegaan op de manier waarop hoofden stuk gaan als ze te lang te veel hebben moeten dragen zonder dat iemand het zag, zonder dat iemand het stopte, zonder dat iemand zei: dit is te veel voor één mens. Dit was te veel voor één mens.

Lees jij dit en denk je: dit ken ik, dit ben ik. Ik dus ben niet de enige, Dan is dit boek geslaagd als bewijs dat een stuk hoofd nog steeds woorden kan maken. Zelfs zonder hoofdstuk en en zonder heel te zijn.

Er zit iets in mij dat niet meer schoon te krijgen is. Niet met water, niet met tijd, niet met praten. Het zit dieper dan dat. Het zit in de naden. In de plekken waar geen licht komt. Waar niemand kijkt. Waar zelfs ik soms niet durf te kijken.

Ik voel het als ik 's ochtends wakker word. Nog voordat ik mijn ogen open. Dat zware. Dat plakkerige. Alsof ik in de nacht opnieuw ben ondergedompeld in iets wat ik niet heb gekozen. Mijn lichaam voelt dan niet als van mij. Meer als iets wat ik moet dragen. Iets wat ik meesleep. Een zak vol resten die niemand heeft opgeruimd.

En sommige ochtenden blijf ik gewoon liggen. Niet omdat ik rust. Maar omdat opstaan betekent dat ik weer moet doen alsof.



De geduldige rots met CPTSS

Dat ik weer dat lichaam moet aantrekken als een werkoverall en de dag in moet. En er is iets in mij dat zich daartegen verzet met alles wat het heeft. Een stil protest. Een weigering die nergens heen kan. Mijn huid voelt te strak en tegelijk te los. Alsof het niet goed meer past. Alsof er iets onder zit wat er niet hoort, wat tegen de binnenkant duwt. Soms wil ik krabben. Niet een beetje. Echt kapot krabben. Tot het openligt. Tot het zichtbaar wordt. Omdat het van binnen al zo open en rauw voelt dat het bijna absurd is dat de buitenkant nog intact is.

Ik heb dat gedaan, vroeger. Stiekem. In plekken die je niet ziet als je gewoon een mens bent die een mens begroet. En er was een moment dat ik begreep waarom. Niet omdat het hielp. Maar omdat het echt was. Omdat het iets maakte van wat anders geen vorm had. Pijn die je kunt zien is minder eng dan pijn die je alleen maar bent.

En de geur... die zit niet echt in de lucht, maar ik zweer dat ik hem soms ruik. Iets ouds. Iets zuurs. Iets dat te lang heeft vastgezeten. Alsof er iets in mij aan het ontbinden is en niemand het doorheeft. Mensen staan naast me, praten, lachen, en ik denk alleen maar: ruiken jullie dit niet? Zien jullie niet dat er iets niet klopt? Soms staak ik mezelf. Als een rechter die zijn eigen zaak behandelt. En de aanklacht is altijd hetzelfde: je had dit niet mogen laten gebeuren. Je had sterker moeten zijn. Je had nee moeten zeggen, harder moeten schreeuwen, harder moeten bijten, weg moeten rennen. En het maakt niet uit dat ik weet dat het niet klopte. Dat het niet kon. Dat ik te klein was, te bang, te alleen. De rechter in mijn hoofd heeft geen interesse in verzachtende omstandigheden.



De geduldige rots met CPTSS

Maar ze zien het niet. Natuurlijk niet. Ik heb geleerd hoe je een mens nadoet. Ik weet hoe je knikt op het juiste moment. Hoe je lacht zonder iets te voelen. Hoe je woorden zegt die nergens landen. "Gaat goed." "Beetje druk." "Komt wel."

Leugens die zo vaak zijn herhaald dat ze bijna als waarheid klinken. Maar er is een specifiek moment dat ik het meest haat. Dat is niet als ik alleen ben. Alleen zijn is tenminste eerlijk. Nee, het moment dat ik het meest haat is als iemand iets aardigs zegt. Als iemand zegt: je bent sterk. Of: ik ben blij dat je er bent. Dan knijpt er iets samen binnenin. Niet van dankbaarheid. Van walging. Want ze zien niet wat er echt is. Ze houden van een versie die ik heb gefabriceerd. En ik laat ze. Ik laat ze van een leugen houden, want dat is veiliger dan het echte te laten zien.

Want ondertussen zit het daar. Altijd. Als een laag onder alles. Als een vieze film over elk moment. Zelfs als iets even licht voelt, zit het eronder te wachten. Geduldig. Het weet dat het terugkomt. En als het terugkomt, komt het hard.

Dan voel ik mijn lijf dichtklappen. Mijn adem hoog. Mijn spieren strak. Alsof ik elk moment geraakt kan worden. Alsof er iets op me afkomt, ook al is er niets. Mijn hoofd begint te razen. Beelden zonder volgorde. Flarden. Gevoelens zonder context, maar met volle kracht. Geuren soms. Een bepaald soort zeep. Een bepaalde stem die ergens op lijkt. Een hand die te snel beweegt. En dan ben ik weg. Dan ben ik niet meer hier, niet meer nu, maar ergens anders waar ik nooit meer weg ben gegaan. En het duurt soms minuten voor ik weet waar ik ben. Voor ik weet wie ik ben. En dat is misschien wel het engste. Niet het herinneren.



De geduldige rots met CPTSS

Maar het kwijtraken van het heden. Dat het verleden zo groot wordt dat het nu gewoon wegdrukt. Alsof nu niet bestaat. Alsof er alleen maar toen is. En de woede... die komt erachteraan. Niet netjes. Niet beheerst. Maar rauw en lelijk. Woede die geen richting heeft en daardoor overal tegenaan botst. Tegen anderen. Tegen de wereld. Maar vooral tegen mezelf.

Woede die eruitziet als stilte van buiten. Want ik heb ook dat geleerd. Woede inslikken. Comprimeren. Ergens in een hoek duwen en de deur dichthouden. Maar het heeft druk. Het bouwt druk op. En dan, op een dag, om niets, om een glas dat te hard wordt neergezet of een zin die verkeerd valt, dan schiet het eruit. En ik zie de schrik op het gezicht van degene die er niets mee te maken had. En ik haat mezelf daarvoor. Ik haat mezelf om de schrik die ik veroorzaak, om de ruimte die ik te veel inneem op dat moment, om het bewijs dat ik niet goed ben in het geheel van het normale leven.

Omdat ik het nog steeds draag. Omdat het nog steeds invloed heeft. Omdat ik het niet gewoon achter me kan laten zoals mensen zo makkelijk zeggen. "Je moet het loslaten." Alsof het een jas is. Alsof ik hem uit kan trekken en ergens kan laten liggen.

Ik heb dat zo vaak gehoord dat ik er ziek van word. Van de goede bedoelingen. Van de mensen die een boek hebben gelezen of een podcast hebben geluisterd en nu weten hoe trauma werkt. Die me uitleggen wat ik voel. Die me zeggen dat ik moet vergeven. Vergeven. Alsof vergeven iets is wat je doet op een dinsdagmiddag. Alsof je daarna anders wakker wordt. Alsof er ergens een kraan is die ik kan omdraaien.

Het zit in mijn spieren. In mijn reflexen. In hoe ik iemand aankijk en tegelijk wantrouw.



De geduldige rots met CPTSS

Het zit in hoe ik nooit helemaal ontspan. Altijd een fractie alert. Altijd klaar voor iets wat misschien niet eens komt.

Het zit in seks. In aanraking. In de manier waarop ik wegga op het moment dat ik het dichtst bij zou moeten zijn. Hoe er een scherm neergaat. Hoe ik kijk vanaf een afstand naar mezelf die meedoet maar er niet echt bij is. En ook dat heb ik nooit aan iemand verteld. Niet echt. Want hoe zeg je dat? Hoe leg je uit dat intimiteit soms voelt als een taak die je uitvoert? Dat je de bewegingen doet en tegelijk nergens bent?

En daar word ik zo godverdomme moe van.

Moe van het vechten zonder tegenstander. Moe van het uitleggen zonder dat iemand het echt begrijpt. Moe van mezelf, eerlijk gezegd.

Want er zijn momenten dat de walging zich omdraait. Dat het niet meer alleen gaat over wat er gebeurd is, maar over wat ik ben geworden. Of wat ik denk dat ik ben geworden.

Dan kijk ik naar mezelf en zie ik geen slachtoffer. Geen overlever. Maar iets gebroken. Iets dat niet meer klopt. Alsof er ergens een grens is geweest en ik daar overheen ben geduwd, en nu nooit meer helemaal terug kan. Alsof er een versie van mij is die daar is achtergebleven, en wat hier rondloopt is een soort rest. Een afdruk. Een ding dat nog beweegt maar niet meer helemaal leeft.

Soms vraag ik me af wie ik zou zijn geweest. Niet als de dingen anders waren gelopen, want dat is te abstract. Maar concreet: zou ik kunnen slapen zonder dromen die me uitputten? Zou ik iemand kunnen aanraken zonder te berekenen of ik veilig ben? Zou ik een kamer in kunnen lopen zonder eerst alle uitgangen te zien? Zou ik van iets kunnen genieten zonder het tegelijk al te rouwen? Ik weet het niet. Ik ken die versie van mezelf niet. Ik heb



De geduldige rots met CPTSS

hem nooit gekend.

En dat is het meest stille verdriet van alles. Niet het lawaai van de woede of de angst. Maar dit. Het gemis van iets wat er nooit was. Een rouw zonder lichaam. En ik haat dat gevoel. Ik haat hoe het me klein maakt. Hoe het me laat twifelen aan alles. Hoe het me soms laat geloven dat die stem gelijk heeft. "Je bent vies." "Je bent kapot." "Dit gaat nooit weg."

Die woorden zitten niet in de lucht. Die zitten in mij. Ingebrand. Herhaald. Gevoerd door alles wat er ooit misging. Door alles wat niet werd gezien, niet werd gestopt, niet werd erkend.

En ze zijn oud, die woorden. Ze zijn niet van mij. Ik weet dat, ergens. Ze zijn in mij gezet. Door mensen die zelf ook kapot waren, of gemeen, of te groot en te onvoorzichtig voor de ruimte die ze innamen. Ze hebben iets in mij gegooid en zijn verder gelopen. En ik draag het nog steeds. Ik draag hun shit. Ik ben hun vuilnisbak geworden.

En ja, ik weet rationeel wel dat het anders zit. Dat dit trauma is. Dat dit patronen zijn. Dat mijn systeem reageert op iets wat ooit echt was.

Maar rationeel is zwak als je middenin dat gevoel zit. Dan is het geen theorie. Dan is het realiteit. Dan is het alles. Dan wil ik eruit. Gewoon eruit. Niet dood, niet verdwijnen, maar eruit uit dit lijf, uit dit hoofd, uit dit constante gevoel dat ik vastzit in iets wat ik niet heb gekozen. Maar ik kan nergens heen. Dus ik blijf. Ik blijf zitten in dit lichaam dat alles onthoudt. Ik blijf rondlopen in een wereld die gewoon doorgaat. Ik blijf praten, werken, ademen, alsof ik niet ondertussen intern aan het schreeuwen ben. En soms, heel soms, kijkt er iemand op een manier die te scherp is. Die even door de façade heen gaat. En dan houd ik mijn adem in. Dan wacht ik. Dan zie ik ze bijna bij de deur van het echte



De geduldige rots met CPTSS

staan. En dan kijk ik weg. Of maak ik een grap. Of zeg ik iets dat het lucht maakt, dat het de verkeerde kant op stuurt. Want wat zou er gebeuren als iemand echt doorkeek? Ik weet het niet. En dat maakt me bang. Banger misschien dan alles wat ik al draag. En ergens, diep onder al die lagen van vuil, woede en walging, zit iets dat weigert om op te geven.

Ik weet niet eens goed wat het is. Geen hoop in de klassieke zin. Dat voelt te groot. Te ver weg. Maar eerder iets koppigs. Iets dat zegt: dit is niet het einde. Ook al voelt het zo.

Misschien is het pure overlevingsdrang. Misschien is het iets menselijks dat niet kapot te krijgen is.

Misschien is het gewoon omdat ik er nog ben. Maar het is er. En soms, heel soms, als alles even stilvalt, voel ik een klein verschil. Geen schoon gevoel. Geen opluchting. Maar een fractie minder zwaar. Alsof er ergens een millimeter ruimte ontstaat. En dat is het. Niet genezing in één klap. Niet een mooi afgerond verhaal. Maar millimeters. Millimeter voor millimeter weg van dat verstikkende gevoel dat ik alleen maar vuil ben. Dat ik alleen maar kapot ben. Dat dit alles is wat er overblijft. Want hoe smerig het ook voelt vanbinnen, hoe hard die stem ook schreeuwt, er is nog steeds iets dat waarneemt dat het gebeurt. En dat deel... dat is nog niet weggerot. Dat deel kijkt, voelt en weet. Leven met iets in je dat nooit helemaal schoon wordt. En toch doorgaan. Tegen beter weten in.



De geduldige rots met CPTSS

Ik weet niet meer precies wanneer het begon. Dat is het eerste wat mensen willen weten. Wanneer. Alsof er een datum is. Alsof er een moment was waarop alles kantelde en ik het had kunnen zien aankomen als ik maar scherp genoeg had gekeken. Er is geen datum.

Er is alleen een voor en een na. En het voor is zo ver weg dat ik me afvraag of ik het me herinner of dat ik het heb verzonnen. Een kind dat rent. Een kind dat lacht zonder reden. Een kind dat nog niet weet dat zijn lijf ooit een plek wordt waar hij niet meer wil zijn. Dat kind ken ik niet meer. Ik heb foto's. Ik kijk ernaar zoals je kijkt naar foto's van een vreemde. Ik zie de gelijkenis. Ik herken de ogen. Maar er is geen verbinding. Geen draad die loopt van dat gezicht naar dit. Alsof er op een gegeven moment iemand anders is komen wonen in dit lichaam en het origineel is vertrokken zonder adres achter te laten. Misschien is dat het begin. Niet een gebeurtenis. Maar een verdwijning. Eerst klein. Een stukje hier. Een stukje daar. Stukjes die weggaan op momenten dat het te veel wordt en niet meer terugkomen als het voorbij is. En op een dag sta je voor de spiegel en kijk je naar iets wat beweegt en praat en functioneert, en je denkt: wie is dat. En het antwoord komt niet. Dat is het begin of misschien is dit het begin.

Ik was niet goed genoeg. Dat is de eerste les die ik heb geleerd. Niet op school. Niet van een boek. Maar thuis. In de ruimte die veilig had moeten zijn. Door de mensen die mij hadden moeten beschermen tegen precies dit soort lessen. Niet goed genoeg. Dom en lui. Die woorden zijn niet één keer gezegd. Niet twee keer. Ze zijn gezegd op de manier waarop water steen slijpt. Niet met geweld maar met herhaling.



De geduldige rots met CPTSS

Met de gestage druk van mensen die groot zijn en zeker en de wereld voor jou definiëren op een leeftijd waarop je nog niet weet dat de spiegel die je voorgehouden krijgt scheef kan staan. Een goed cijfer haalde ik en er was stilte. Geen trots. Geen hand op een schouder. Geen blik die zei: ik zie je. Gewoon stilte op de plek waar iets had moeten zijn. Een slecht cijfer en de wereld mocht het weten hoe stom ik was en hoe lui. En ik stond erbij en hoorde het en deed wat kinderen doen als ze horen dat ze stom en lui zijn van de mensen van wie ze het meest afhankelijk zijn. Ik geloofde het want wat zou je anders doen. Je bent zes. Je bent acht. Je bent tien. En de mensen die het grootste zijn in jouw wereld zeggen het. Steeds opnieuw. Op de toon van mensen die het zeker weten. En jij hebt geen tegenbewijs. Jij hebt geen andere spiegel. Jij hebt alleen maar dit.

Ik was zes jaar oud en verschoonde mijn eigen bed. Dat is een zin die ik schrijf en die toch niet klopt. Want die zin klinkt als een feit. Een neutrale observatie. Maar het is geen feit. Het is het bewijs van iets.

Van een kind dat heeft geleerd dat het voor zichzelf moet zorgen omdat de mensen die dat hadden moeten doen er niet waren op de manier waarop aanwezig zijn bedoeld is. Ik waste mijn eigen kleren en ik maakte mijn eigen eten klaar. Niet als taak die je leert. Niet als verantwoordelijkheid die je langzaam opbouwt als een kind groeit. Maar als noodzaak. Als de stille boodschap dat er niemand was die het deed als ik het niet deed.

Ik had een gebroken voet. Weken heb ik erop gelopen. Weken lang zei ik dat het pijn deed en hoorde ik terug: je stelt je aan. En ik geloofde het bijna. Want als de mensen die het moeten weten zeggen dat je je aanstelt dan ga je twifelen aan je eigen pijn.



De geduldige rots met CPTSS

Dan ga je je lichaam wantrouwen. Dan ga je denken dat voelen hetzelfde is als zwak zijn. Mijn oma haalde mij van school en bracht mij naar het ziekenhuis. De voet was gebroken. Ik weet nog hoe dat voelde. Niet de opluchting van het bewijs. Maar de verwarring. De stille verwarring van een kind dat heeft geleerd dat zijn eigen lichaam liegt en plotseling hoort dat het de waarheid sprak. Maar wie leer je dan te vertrouwen. Als je eigen ouders je pijn weg verklaren. Als je eigen lichaam wordt weggelachen.

Als de minuut op de klok staat voordat je je vriendje mag bellen terwijl de rest van de familie belt zo lang als het uitkomt. Wie leer je dan te vertrouwen. Je leert niemand te vertrouwen.

Dat is de les onder de les en dat is wat er echt is ingesleten. Niet stom. Niet lui. Die woorden zijn erg. Maar het ergste is niet het woord. Het ergste is wat het woord doet met de ruimte tussen jou en de wereld. Hoe het die ruimte vult met wantrouwen. Hoe het de vraag installeert die nooit meer weggaat. Ben ik wel genoeg? Die vraag, die zit er nog. Elke dag,

Ik was een kind. Ik was een kind dat thuis had geleerd dat het niet goed genoeg was. Dat zijn pijn niet telde. Dat zijn behoeften te duur waren. Dat zijn lichaam loog als het iets voelde.

En in die staat, in die perfecte staat van een kind dat zichzelf niet vertrouwt en anderen niet vertrouwt en zijn eigen grenzen niet kent omdat niemand hem heeft geleerd dat hij grenzen heeft. In die staat kwamen zij: Floor en de docent. Mensen die schade aanrichten bij kinderen, zoeken de kinderen die al beschadigd zijn. Die al geleerd hebben te zwijgen.



De geduldige rots met CPTSS

Die al geleerd hebben dat hun lichaam niet van henzelf is. Die al geleerd hebben dat groot altijd gelijk heeft en klein altijd gehoorzaamt.

Ik ben zo fucking moe van begrijpend knikken. Van mensen die zeggen dat ze het snappen terwijl ze het niet snappen. Die een artikel hebben gelezen of een aflevering hebben gekeken van een of ander programma over trauma en nu denken dat ze weten hoe het zit. Die me uitleggen wat er in mijn hoofd gebeurt. Die me vertellen dat het logisch is wat ik voel. Dat het normaal is. Dat het erbij hoort. Gewoon heel normaal alsof dat een troost is. Alsof ik wakker word en denk: gelukkig, dit is normaal. Gelukkig ben ik niet de enige. Gelukkig heeft het een naam. De naam helpt niet als je er middenin zit. De naam helpt niet om drie uur 's nachts als je lichaam besluit dat het nu tijd is voor paniek, voor beelden, voor het herbeleven van dingen die je al duizend keer hebt herbeleefd en die toch elke keer even echt voelen als de eerste. De naam is voor anderen. Voor de administratie. Voor het formulier bij de zorgverzekeraar. Voor mij is het geen naam, voor mij is het gewoon elke dag. En dan de adviezen. God, de adviezen!

Bewegen helpt. Slapen helpt. Minder schermen. Meer buiten. Mindfulness. Ademhaling. Dankbaarheid bijhouden. Een routine aanhouden. Grenzen stellen. Jezelf niet wegcijferen. Lief zijn voor jezelf. Lief zijn voor jezelf! Ik weet niet wie dat heeft verzonnen maar ik wil diegene een keer ontmoeten.

Ik wil ze recht aankijken en vragen: hoe. Niet als aanval. Gewoon als vraag. Hoe ben je lief voor iets wat je walgt? Hoe koester je iets wat je liever kwijt bent?



De geduldige rots met CPTSS

Hoe geef je jezelf de ruimte die je jezelf nooit hebt gegeven omdat de ruimte die je nodig had je systematisch is afgenomen tot je niet meer wist dat je er recht op had? Leg me dat uit. Ik wacht.

En de therapie. Ik ga niet zeggen dat therapie niet werkt want dat is niet het punt. Het punt is de weg ernaartoe. Het punt is de wachtlijst van zes maanden. Het punt is de intake waarbij je alles moet herhalen aan iemand die aantekeningen maakt en je aankijkt met een gezicht van professionele neutraliteit terwijl jij de meest beschamende delen van jezelf op tafel legt voor een vreemde in een kamer die ruikt naar kantoormeubilair en goede bedoelingen.

En dan na al die moeite, na al dat wachten en herhalen en opendoen, zegt iemand: we gaan in twaalf sessies werken aan uw klachten. Twaalf sessies voor iets wat tientallen jaren heeft zitten groeien in de donkere hoeken van mij. Twaalf uur om te doen wat een leven heeft opgebouwd. Ik lach er niet om. Ik kan er niet om lachen. Want het is niet grappig, het is gewoon hoe het werkt, en ik ben te moe om er boos om te zijn en te boos om er niet boos om te zijn, en dat is precies het soort klem waar ik al zo lang in zit dat ik de contouren ervan niet meer voel. Dat is frustratie en dan niet het soort dat je even lucht geeft als je het uitspreekt. Het soort dat blijft en het soort dat zich ophoopt. Het soort dat op een gegeven moment niet meer over de therapie gaat of de adviezen of de mensen met hun goedbedoelde woorden, maar over het simpele feit dat ik dit niet heb gevraagd. Dat ik hier niet voor heb gekozen.



De geduldige rots met CPTSS

Dat ik elke dag opstaat en dit meedraag zonder dat iemand me heeft gevraagd of ik dat wilde.

Het begint nooit waar je het verwacht. Nooit met iets groots. Nooit met iets wat logisch is. Niet met een foto of een plek die je bewust vermijdt. Het begint met een geur in een supermarkt. Met de manier waarop licht door een raam valt op een bepaald tijdstip in de middag. Met een stem die ergens op lijkt. Met een hand die te snel beweegt in je periferie. Met een specifiek soort stilte. En dan ben je weg. Niet weg zoals in flauwvallen. Niet weg zoals in slapen. Weg zoals in: het nu bestaat niet meer. Het nu is gewoon opgehouden. En wat ervoor in de plaats komt is geen herinnering, want een herinnering is iets wat je bekijkt van een afstand, iets wat je weet dat voorbij is, iets wat een kader heeft en een einde. Dit heeft geen kader. Dit heeft geen einde, dit is gewoon weer echt. De lucht in mijn longen voelt anders.

Mijn huid weet het al voor mijn hoofd het doorheeft. Mijn lichaam is al terug voordat ik kan denken: nee. Wacht. Dit is nu niet. Dit was toen. Dat werkt niet. Rationeel werkt niet als je zenuwstelsel denkt dat het sterft. Rationeel is een luxe voor mensen die veilig zijn. Ik ben op dat moment niet veilig.

Ik ben op dat moment nergens veilig, ook al sta ik in een supermarkt tussen de groenten en het enige gevaar een houdbaarheidsdatum is. Mijn lichaam weet dat niet. Mijn lichaam weet alleen wat het ooit heeft geweten om te overleven. En het doet het weer. Hartslag omhoog. Adem hoog en snel en te weinig. Spieren strak alsof ze zich voorbereiden op iets wat komen gaat. Ogen die anders kijken, harder, scanner, alles tegelijk en niets echt. En ergens achter dat alles een geluid dat geen



De geduldige rots met CPTSS

geluid is. Meer een frequentie. Een toon die je voelt in je kiezen en je borstkas en de binnenkant van je polsen.

Mijn beelden; ik noem ze geen herinneringen meer. Herinneringen zijn dingen die je hebt. Deze dingen hebben mij. Ze komen wanneer ze willen. Ze kiezen zelf hoe lang ze blijven. Ze bepalen zelf hoe echt ze zijn. En ze zijn altijd echter dan ik wil. Altijd meer detail dan ik nodig heb. Altijd precies dat ene ding dat ik het liefst zou uitwissen, terug in volle scherpte, terug in kleur, terug met alles erop en eraan. Geur, gewicht, geluid en temperatuur.

Het zit er allemaal in. Opgeslagen. Geconserveerd. Alsof mijn lichaam een archief is dat ik nooit heb aangevraagd en niet kan sluiten. En het ergste is niet het moment zelf. Het ergste is wat erna komt. Het moment dat het zakt. Dat ik weer weet waar ik ben. Dat het nu langzaam terugkomt als een beeld dat scherp wordt. Supermarkt. Groenten. Houdbaarheidsdatum. Mensen om me heen die gewoon doen wat mensen doen en niets hebben gemerkt. Niets. Ik ben compleet van de kaart geweest, compleet ergens anders, compleet in iets wat mij al jaren achtervolgt, en de wereld heeft het niet gezien. Dat is het eenzaamste gevoel dat ik ken. Niet het trauma zelf, maar de onzichtbaarheid ervan. Dat ik middenin het ergste kan zitten en er van buiten niets aan te zien is. Dat ik daarna gewoon doorloop naar de kassa, mijnboodschappen betaal, buiten kom en verder ga alsof er niets is gebeurd. Omdat er voor de wereld niets is gebeurd. Alleen voor mij.



De geduldige rots met CPTSS

Ik ga niet.

Dat is het kortste antwoord. Ik ga niet. Ik doe niet mee. Ik haak af voor het begint. Ik verzin iets. Ik ben moe, ik ben ziek, ik heb iets, er is iets, het komt niet uit. De leugen maakt niet uit want het resultaat is hetzelfde. Ik blijf waar ik ben. In de ruimte die ik ken. In de stilte die voorspelbaar is. In het leven dat klein genoeg is dat het me niet kan verrassen.

Ik heb mijn leven zo klein gemaakt dat het bijna niet meer zichtbaar is. Niet in één keer. Niet bewust. Maar millimeter voor millimeter, jaar na jaar, telkens als iets te veel was heb ik een grens een stukje dichtertlijk bij getrokken. Telkens als iets pijn deed heb ik de perimeter ingekrompen. Tot ik een wereld had die paste. Die beheersbaar was. Die geen onverwachte hoeken had. Veilig, dacht ik, maar veilig en levend zijn niet hetzelfde.

Dat duurt even voor je dat doorhebt. Of misschien weet je het al en kijk je er gewoon niet naar omdat kijken betekent toegeven. Toegeven dat de muren die je hebt gebouwd niet alleen de gevaren buitenhouden maar ook alles wat het leven de moeite waard zou maken. Toegeven dat je jezelf gevangen hebt gezet in de naam van zelfbescherming. Toegeven dat er op een gegeven moment geen verschil meer is tussen overleven en verdwijnen.

Ik ga niet naar feestjes of ik ga wel, maar ik vertrek vroeg. Ik kom te laat zodat de verwachting al laag is. Ik zoek de rand van de kamer. Ik zoek de uitgang met mijn ogen voor ik ook maar hallo heb gezegd.

Ik drink iets vast, iets om handen te hebben, iets om naar te kijken als een gesprek te lang duurt of te



De geduldige rots met CPTSS

dichtbij komt of in een richting gaat die ik niet kan volgen omdat ik al bezig ben met de afstand tussen mij en de deur. Altijd de afstand tussen mij en de deur. Dat doe ik overal. In restaurants kies ik de stoel met de muur in de rug. In wachtkamers ga ik het verst van de ingang zitten zodat ik zie wie er binnenkomt. In auto's moet ik aan het raam. In vergaderingen moet ik kunnen zien wie er is en wie er nog kan komen. Overal bouwen mijn ogen een plattegrond voor mijn hoofd het doorheeft. Overal is er een deel van mij dat de situatie taxeert, weegt, inschat, klaar staat. Klaar voor wat? Voor wat er niet gaat gebeuren maar wat misschien zou kunnen als ik niet oplet en ik let altijd op. Dat is het probleem. Je kunt het niet uitzetten. Je kunt niet zeggen: vandaag even niet. Het staat altijd aan. Het verbruikt altijd stroom. En aan het eind van een dag waarop er niets is gebeurd, waarop alles gewoon en normaal en veilig was, ben ik uitgeput alsof ik een marathon heb gelopen. Omdat ik er de hele dag op heb gewacht. Omdat mijn systeem de hele dag heeft klaargestaan voor iets wat niet kwam.

Ik bel zelden terug. Niet altijd. Niet iedereen. Maar soms laat ik mijn telefoon gaan en kijk ik naar het scherm en denk ik: straks. En straks wordt later en later wordt morgen en morgen wordt een week en dan is er een grens overschreden die ik niet bewust heb getrokken maar die er wel is. En de ander trekt zijn eigen conclusies. Vindt me onbetrouwbaar, ongeïnteresseerd, koud. Misschien. Maar de waarheid is simpeler en tegelijk onuitspreekbaar.



De geduldige rots met CPTSS

De waarheid is dat ik soms de energie niet heb om een mens te zijn voor een ander mens. Dat ik soms al zo ver op ben aan het einde van een dag van niets doen dat er niets meer over is voor verbinding. Omdat weggaan makkelijker is dan uitleggen. Omdat uitleggen betekent laten zien en laten zien betekent risico en risico is precies wat ik mijn hele leven al probeer te vermijden. Zie je hoe het zichzelf in stand houdt. Hoe vermijden leidt tot isolatie en isolatie leidt tot meer angst en meer angst leidt tot meer vermijden. Hoe de cirkel zich sluit. Hoe ik precies datgene doe wat het erger maakt terwijl het voelt als het enige wat helpt. Hoe ik weet dat het niet klopt en het toch doe omdat op dit moment, in dit lijf, met dit systeem dat al zo lang op scherp staat, de logica van overleven sterker is dan de logica van leven. Ik weet dat ik mezelf kleiner maak dan ik ben. Ik weet dat er dingen zijn die ik mis. Mensen. Momenten. Mogelijkheden die zijn weggeglippt terwijl ik aan de rand van de kamer stond met een drankje in mijn hand en mijn ogen op de deur.

Ze zijn er al voor ik wakker ben.
Niet als woorden eerst. Meer als een toon. Een stemming die er al is als het bewustzijn terugkomt. Alsof ze de nacht hebben gebruikt om zich te installeren, dieper, steviger, zodat ze al wortel hebben geschoten voor ik ook maar de kans heb gehad om iets anders te denken. Soms zo grof altijd, soms subtieler en soms gewoon een gevoel dat ergens onder alles ligt te wachten. Een ondertoon. Een kleur die alles een beetje anders maakt. Alles wat ik zie die dag gaat door dat filter. Een compliment komt aan en wordt onderweg omgezet. Ze meent het niet echt. Ze zegt het omdat ze aardig wil zijn. Ze heeft niet gezien hoe het echt zit.



De geduldige rots met CPTSS

En als ze dat zou zien zou ze het niet zeggen. Ik heb een hoofd dat van winnen houdt, dat altijd een tegenargument heeft. Dat elk bewijs tegen zichzelf kan wegdenken en elk bewijs vóór zichzelf als verdacht beschouwt. Iemand houdt van me. Ja maar waarom. Iemand kiest voor mij. Ja maar hoe lang nog. Iets gaat goed. Ja maar wacht maar af. Het is een machine die nooit stopt en nooit van richting verandert. Altijd dezelfde kant op. Altijd naar beneden en het valse eraan is hoe vertrouwd het voelt. Want dit zijn niet nieuwe stemmen. Dit zijn oude stemmen. Stemmen die er waren toen ik nog te klein was om ze te weerleggen.

Toen ik ze als waarheid heb opgeslokt omdat er niemand was die zei dat het leugens waren. Omdat de mensen die ze spraken groot waren en zeker en de wereld voor mij definieerden. Omdat een kind niet weet dat de spiegel die het krijgt voorgehouden scheef kan staan. Ik heb een scheve spiegel als fundament en alles wat ik sindsdien heb gebouwd staat een beetje krom. Je bent te veel. Die ken ik goed. Die zit diep. Die heeft zijn eigen kamer in mij, met eigen meubels en een naam op de deur. Te veel emotie. Te veel behoefte. Te veel lawaai van binnen. Te veel ruimte innemen. Te veel vragen. Te veel aanwezig zijn op manieren die anderen blijkbaar niet aankunnen of niet willen of gewoon liever niet hebben.



De geduldige rots met CPTSS

Te veel en tegelijk te weinig.

Te weinig sterk. Te weinig veerkrachtig. Te weinig over je heen kunnen laten gaan. Te weinig volwassen in hoe je omgaat met wat er is. Andere mensen hebben ook meegemaakt. Andere mensen staan ook op. Andere mensen klagen niet zo. Andere mensen. Altijd andere mensen. Die mysterieuze anderen die alles beter doen en sterker zijn en minder ruimte innemen en hun shit bij elkaar hebben op een manier die ik nooit heb gekend en ook niet begrijp maar wel als meetlat gebruik om mezelf mee te slaan. Elke dag met de regelmaat van een klok. En dan is er de specifieke gedachte die ik het liefst niet opschrijf omdat opschrijven betekent dat hij echt is. Maar hij is er. Hij is er al zo lang dat hij onderdeel is geworden van het meubilair. De gedachte dat ik fundamenteel anders ben dan andere mensen. Niet anders zoals bijzonder. Niet anders zoals uniek. Maar anders zoals: beschadigd. Zoals er iets niet klopt op een niveau dat niet meer te repareren is. Zoals de schade niet oppervlakkig is maar structureel, door en door, in de fundering, in de muren, in alles wat ik ben. Dat ik een versie van kapot ben die niet meer heel wordt.

Ik weet wat je nu denkt als je dit leest en je kent de taal van trauma en herstel. Je denkt: dat is de traumastem. Dat is niet de waarheid. Dat is wat het je heeft laten geloven. Ik weet dat ook maar weten is niet voelen. En op het moment dat die gedachte er is, op het moment dat hij zich vastzet en zijn volle gewicht laat gelden, is er geen kennis die groter is. Dan is hij gewoon waar. Dan is hij de enige logische conclusie van alles wat er is gebeurd en alles wat ik sindsdien heb gedaan en nagelaten en verprutst en gemist.

