

Peter A. Levine

Een
AUTOBIOGRAFIE
over
TRAUMA

Een helende
levensreis



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *An Autobiography of Trauma, a Healing Journey*,
uitgegeven door Park Street Press, een onderdeel van Inner Traditions
International, Rochester, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk De Grafische Keuken
NUR 770

ISBN 9789020221763
ISBN e-book 9789020221770

© 2024 Peter A. Levine
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

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

Inhoud

Voorwoord: Waarom heb ik dit boek geschreven?	7
1 Geboren in een gewelddadige wereld	9
2 Heling met wetenschap en sjamanisme	23
3 Dromen wijzen de weg	49
4 Verborgten tranen, een psychedelische doorbraak	55
5 Wonden van verraad	65
6 Pouncer de dingo	75
7 Een uitgesteld seksueel ontwaken	83
8 Vele culturen, één ras: het menselijk ras	107
9 De vier belangrijkste vrouwen in mijn leven (Plus een pittige studente)	125
10 De vier belangrijkste mannen in mijn leven	145
11 Reflecties van een nietsvermoedende profeet	165
12 Mijn dood leven	171
Noten	178
Bibliografie	180
Over Somatic Experiencing (SE)	181
Fotokatern	185

*Dit boek is in liefde opgedragen aan twee mensen die tijdens mijn reis
belangrijk voor me zijn geweest.*

*Ten eerste Laura Regalbuto, die met haar standvastige
redactionele ondersteuning tijdens het hele proces een baken was.
Haar scherpzinnige opmerkingen over de inconsistentie of
ambigüiteit van mijn gedachten waren onmisbaar.*

*Ten tweede is dit boek een eerbetoon aan mijn goede vriend
Butch Schuman, die zich onvermoeibaar heeft ingezet voor
organisaties die de heling van getraumatiseerde kinderen ondersteunen.
Hij heeft onze wereld mooier gemaakt.*

Voorwoord

Waarom heb ik dit boek geschreven?

Hoewel ik al behoorlijk lang een publiek figuur ben, kunnen de mensen die het dichtst bij me staan bevestigen dat ik van nature verlegen en soms zelfs onbeholpen ben. Ik ben ook erg op mezelf en daarom sta ik niet graag in de schijnwerpers of vestig ik liever niet de aandacht op mezelf. Doordat ik ervoor heb gekozen om dit boek te schrijven en allerlei intieme details over mijn persoonlijke leven te vertellen, voel ik me onbeschermd en kwetsbaar. Wat het nog lastiger maakt is dat het voor mijzelf en mijn familie ooit levensgevaarlijk was als we werden opgemerkt, wat ik zo meteen zal toelichten. Daarom ben ik van kinds af aan al bang om op te vallen.

Ik heb dit boek in eerste instantie geschreven om verborgen en afgewezen aspecten van mijn verleden en mijzelf op te graven. En ze vervolgens tot een geheel samen te voegen, zodat ik ze volledig onder ogen kon zien en omarmen. Terwijl ik enorm worstelde met de vraag of ik mijn verhaal wel met jullie wilde delen, kreeg ik een droom: ik sta aan de rand van een open veld. In mijn handen houd ik een stapel vol getypte vellen papier. Ik kijk uit over het veld en voel een sterke bries achter me opkomen. Ik til mijn armen op, gooi de vellen in de wind en het maakt me niet uit waar ze terechtkomen. Zo, lieve lezer, bied ik de persoonlijke en kwetsbare bladzijden van dit boek vanuit mijn hart aan jou aan. Ik nodig je uit me te vergezellen op een bevoegen en uitdagende, maar uiteindelijk ook bekrachtigende helende reis.

Ik hoop dat deze memoires als een katalysator voor jou zullen werken. En dat ik je door mijn gevoelens en mijn verhaal kan laten zien hoe je innerlijke rust en heelheid kunt bereiken, ook als je een vreselijk trauma hebt opgelopen. Ik hoop dat mijn verhaal jou kan aanmoedigen om over het jouwe te vertellen. Ik ben er vast van overtuigd dat we allemaal waardevolle verhalen te vertellen hebben en dat het vertellen ervan ons kan helpen groeien en helen.

Tot slot vraag ik aan mezelf: als een verteld verhaal ook een geleefd leven is, kan ik het dan loslaten als ik het heb verteld? Door mijn beslissing om de vellen papier in de wind te gooien, doe ik dat zowel voor mezelf als voor jullie, mijn getuigen en betrokken lezers. Dus laat ik beginnen met hoe het voor mij allemaal begon.

Omdat dit boek over rauw trauma gaat, kan het moeilijke gevoelens, emoties en beelden oproepen. Als je zelf een traumatische ervaring hebt gehad en professionele begeleiding zoekt, zou je kunnen kiezen voor Somatic Experiencing, de methode die ik ontwikkeld heb. Hierover vind je meer informatie op: www.traumahealing.org.

Geboren in een gewelddadige wereld

Wat is waarachtiger dan de waarheid?

Antwoord: het verhaal.

– Joods gezegde (uit de TED-talk van Isabel Allende)

Een verhaal dat zich ontvouwt

We hebben allemaal een verhaal te vertellen en dit is het mijne. Het is mijn waarheid. Net als een Russische matroesjka is het een verhaal binnen zeven andere verhalen. Mijn vriend Ian zei ooit: ‘De kortste afstand tussen twee punten is niet noodzakelijkerwijs een rechte lijn.’ Deze memoires van in elkaar genestelde verhalen gaan over de reis van mijn ziel, het vaak eenzame pad van een nietsvermoedende, onwaarschijnlijke en zeer gebrekkige missionaris.

Een van de kernprincipes van de methode om trauma te helen die ik de afgelopen vijftig jaar heb ontwikkeld, is dat we mensen niet vragen om meteen de confrontatie met hun trauma’s aan te gaan. We moedigen ze voorzichtig aan om wat dichterbij deze moeilijke gewaarwordingen, emoties en beelden te komen. En we helpen ze om zich eerst open te stellen voor bepaalde belangrijke positieve lichamelijke ervaringen. Hieronder staat een voorbeeld van het op-

roepen van een aantal specifieke positieve herinneringen, als voorbereiding op het leren omgaan met een beangstigende ervaring van seksueel misbruik. Ik begin met een beschrijving van twee vreugdevolle ervaringen uit mijn kindertijd die voor mij een ankerpunt vormden.

Een verrassing op mijn verjaardag

Hoewel ik als kind veel te maken had met geweld en levensbedreigende situaties, waren er een paar momenten waarop ik me gekoesterd en beschermd voelde. Ik herinner me twee ervaringen die me een vervuld, open gevoel in mijn hart gaven en me heel vrolijk en opgewekt maakten. Ik ben ervan overtuigd dat deze zintuiglijke en emotionele inprentingen me hebben geholpen bij het overleven van wat anders een verwoestend effect op me had kunnen hebben.

Op de ochtend van mijn vierde verjaardag kreeg ik het cadeau van mijn leven. Midden in de nacht waren mijn ouders stilletjes mijn slaapkamer binnen geslopen terwijl ik sliep. Onder mijn bed en in de hoeken van mijn slaapkamer hadden ze stiekem de rails gelegd van een elektrische trein.

Je kunt je wel voorstellen hoe blij ik was toen ik wakker werd en de trein over de rails zag suizen. Ik sprong meteen uit bed en rende naar de transformator waarmee ik de snelheid van de trein kon regelen. Ik straalde van plezier terwijl ik op de toeter drukte. Ik denk dat deze verrassing een bepaalde verwondering in me opriep en me het gevoel gaf dat er van me werd gehouden en dat er goed voor me werd gezorgd. Als ik terugdenk aan deze dag, moet ik ook denken aan een eerder moment waarop ik heel blij was omdat ik me welkom en speciaal voelde.

Toen ik een jaar of twee was, was mijn vader de hoofdbegeleider op een zomerkamp in New England. Ik heb een 'lichaamsherinnering' van hem in het zwembad, die naar boven komt als ik naar een zwart-witfoto kijk. Ik weet nog dat ik naar het zwembad rende en erin sprong. Hij zorgde ervoor dat ik niet verdronk toen mijn lichaam

wegzonk. Ik voel nog steeds hoe hij mijn heupen zachtjes vastpakte, me uit het water tilde en me op het gras naast het zwembad zette. Vervolgens nam ik weer een aanloop en rende ik op volle snelheid over het grasveld om in het zwembad en de uitnodigende armen van mijn vader te springen. Na een heleboel van deze vliegende sprongen werd het water al snel mijn vriend. Mijn vader hield mijn uitgestrekte handen voorzichtig vast terwijl ik op mijn buik lag en trappelde en mijn eerste zwembewegingen maakte. Na deze ervaring werd ik dol op zwemmen. Als volwassene zocht ik later altijd plekken met water op, een meer of zee, waar ik weer door het water kon worden gedragen.

Dankzij deze ‘lichaamsherinneringen’ aan hoe mijn vader voor me zorgde, heb ik talloze moeilijke momenten kunnen doorstaan zonder overweldigd te raken en eraan onderdoor te gaan. Later in mijn leven hielpen ze me bij het verwerken van een traumatische ervaring.

Een moment van panische angst

Gedurende mijn kindertijd en later als puber, werd mijn familie langdurig geïntimideerd door de New Yorkse maffia, waarbij zelfs ons leven in gevaar kwam. Mijn vader werd opgeroepen om te getuigen tegen Johnny ‘Dio’ Dioguardi, een meedogenloze maffioso van de criminele familie Lucchese. Om mijn moeder, mij en mijn jongere broers te beschermen tegen een bijna zekere dood, weigerde mijn vader te getuigen. Zelfs toen de jonge en ambitieuze Robert F. Kennedy, toenmalig hoofdadviser van de senaatscommissie voor afpersing in New York, eiste dat hij wel zou getuigen.

Om ervoor te zorgen dat mijn vader zijn mond hield, werd ik toen ik twaalf was op brute wijze verkracht door een bende die deel uitmaakte van de maffia in de Bronx. Dit gewelddadige incident vond plaats in het dichte struikgewas in een buurtpark. Een plek die voorheen een speeltuin en een geliefde schuilplaats voor me was. Ik hield de verkrachting voor iedereen geheim, vooral voor mezelf. Ik

had deze ervaring ergens diep in mijn geest weggestopt, maar mijn lichaam ‘herinnerde’ zich alles. Elke dag als ik naar school liep, verkrampte mijn lichaam en ging ik sneller ademen, alsof mijn hele wezen zich in hyperalerte toestand voorbereidde op een nieuwe aanranding. Maar de voortdurende angst was nog veel erger want ik was doodsbang dat mijn familie uit elkaar zou vallen en dat daarmee ook het gevoel zou verdwijnen dat ik veilig was.

Ik kon mezelf er nooit toe zetten om met mijn ouders over de verkrachting te praten, want dat zou het geweld dat ik meemaakte hebben bevestigd. Hierdoor ontstond er een diepgewortelde en allesdoorringende schaamte in mij en het gevoel dat ik ‘slecht’ was. Om deze afschuwelijke gevoelens te verdringen, deed ik mijn uiterste best om niet op de randen tussen de tegels van de stoep te stappen, terwijl ik behoedzaam de pakweg anderhalve kilometer van huis naar school en terugliep. Ik dacht dat ik met dat ritueel op een of andere manier de dreiging kon afwenden. Daarnaast bad ik vaak in de hoop dat God me zou beschermen. Ik legde mijn hand op mijn hoofd, omdat het bedekken van het hoofd verplicht was voor orthodoxe joden. Ik deed het gewoon, ook al waren mijn ouders geen van beiden praktiserende joden. Als mijn vader me dit zag doen, deed hij me na en maakte hij me belachelijk. Ik was bang voor deze vernedering. Nu ik terugdenk aan dit gedrag van mijn vader, vermoed ik dat hij me wilde ontmoedigen. Ik geloof dat hij me (in ieder geval in zijn beleving) probeerde te ‘beschermen’ door te voorkomen dat ik het in het openbaar zou doen, omdat mensen dan op me zouden kunnen neerkijken. Helaas werkte het niet. Het maakte het alleen maar erger. Ik voelde me zowel belachelijk gemaakt als vernederd door hem, terwijl ik ook nog eens volledig in de steek werd gelaten met mijn verlamme angst en bezorgdheid.

Het duurde veertig jaar voordat het me lukte toegang te krijgen tot de ‘lichaamsherinnering’ van die brute verkrachting en die herinnering te verwerken en los te laten. Daarna heb ik een steeds groter zelfmededogen ontwikkeld, evenals het gevoel dat ik ‘een goed mens’ ben. Hieronder lees je hoe ik die herinnering heb opgeroepen en geheeld.

Een verwonde heler

We maken een sprong van enkele tientallen jaren. Toen ik bezig was met het ontwikkelen van Somatic Experiencing (SE), mijn methode voor het helen van trauma's, kreeg ik op mysterieuze wijze last van aanhoudende verontrustende gevoelens en beeldflitsen. Het voelde alsof mijn keel en maag stevig werden dichtgeknepen en verstopt zaten met een witte stroperige 'smurrie'. Ik bleef maar last houden van deze zorgwekkende symptomen en ik realiseerde me dat het de hoogste tijd was om een dosis van mijn eigen 'medicijn' in te nemen. De uitdrukking dat we anderen altijd leren wat we zelf het hardst nodig hebben is er niet voor niets. Chiron, de archetypische verwonde heler uit de Griekse mythologie, riep mijn naam.

Bij het verwerken van mijn verdriet vroeg ik nederig aan een van de leraren die ik had opgeleid om me te helpen bij het achterhalen van de mogelijke oorsprong van deze verontrustende symptomen. Toen ik op onderzoek uitging, kwamen er verschillende herinneringen naar boven. Door me eerst te concentreren op mijn lichamelijke gewaarwordingen en daarna op de verontrustende beelden die ik zag, kwamen enkele diep weggestopte innerlijke bewegingen geleidelijk naar boven.

Een reis naar de duisternis

Trauma is niet zozeer wat ons is overkomen, maar wat we in onszelf vasthouden in afwezigheid van een empathische getuige met wie we een goede band hebben.

– P.A. Levine uit *In an Unspoken Voice*

Hierna beschrijf ik een aantal details van een gewelddadige verkrachting die nogal heftig kunnen zijn. Ik wil laten zien dat het zelfs na zo'n traumatische ervaring mogelijk is om met de juiste hulpmiddelen en competente empathische ondersteuning te helen en dat je dit soort trauma's achter je kunt laten.

Mijn collega en begeleider, die tegenover me zat, zag dat ik een beetje met mijn voeten schuifelde en vestigde voorzichtig mijn aandacht op deze subtiele, bijna onmerkbare beweging. Plotseling zag ik een beeld van mezelf. Ik rende rondjes op de atletiekbaan in de buurt van het appartement waar ik als kind woonde. Mijn begeleider moedigde me aan me te concentreren op de kracht van mijn benen tijdens het rennen. Tijdens Somatic Experiencing roepen we vaak die innerlijke kracht op om ervoor te zorgen dat je meer in je kracht komt te staan en positieve lichamelijke ervaringen hebt. Pas daarna gaan we geleidelijk de diepte in en kijken we voorzichtig naar het trauma.

Ik voelde dat ik dieper ging ademen en er stroomde een intens plezierig gevoel door mijn hele lichaam. Ik keek om me heen naar het landschap waarvan ik als kind zo hield en dat voor mij een toevluchtsoord was. Ik beschreef en herinnerde me mijn verlangen naar de magie die me verwelkomde als ik vanaf de middelbare school naar huis liep. Als ik rond een uur of drie thuiskwam, schoof ik een handvol chocoladekoekjes naar binnen en vertrok ik voor mijn dagelijkse uitstapje naar het Reservoir Oval Park tegenover ons flatgebouw in de Bronx.

In plaats van de twee straten naar de ingang van het park te lopen, stak ik de weg over, klauterde ik over het smeedijzeren hek en liep ik dwars door het struikgewas naar de atletiekbaan. Daar genoot ik van de kracht in mijn benen terwijl ik over de baan sprintte. Deze triomfantelijke ontlading voelde als een remedie voor mijn onstabiele benen, die verzwakt waren door de voortdurende stress van de juridische strijd van mijn familie tegen de maffia. Ik voelde mijn voeten neerkomen op de sintelbaan en mijn slanke, wankelende benen die zich strekten en sterker werden. Dankzij deze aangeboorde krachtbron rende ik in een krachtig en stabiel ritme. Ik genoot van deze euforische herinnering. Maar toen sloop er iets schimmigs mijn herinnering binnen. In eerste instantie was het een onopvallend onbehaaglijk gevoel dat zich uitte in mijn onregelmatige ademhaling en bleke gezicht. Gelukkig had die eerdere bekrachtiging me vertrouwen gegeven, waardoor ik wat dieper in de onrust kon zakken die ik voelde opkomen.

Op een herfstdag had ik het vage gevoel dat er iets niet klopte toen ik het park binnen liep. Ik herinnerde me dat ik een paar stoere tienerbendeleden in de buurt van die dichte struiken had zien staan roken. Ik herinnerde me vooral hun vintage motorpetten met leren klep. Terwijl ik me op deze beelden concentreerde, kreeg ik het onheilspellende gevoel dat er gevaar dreigde en draaide mijn maag zich om. Langzaam maar zeker werden deze 'lichaamsherinneringen' een stuk gedetailleerder. Eerst zag en voelde ik mezelf over het hek springen en aan de andere kant op de grond terechtkomen, om vervolgens de steile helling af te glijden naar het dichte struikgewas.

Ondanks mijn snelheid werd ik plotseling overvallen door het gevoel dat ik in gevaar was. Er was iets vreselijk mis. Er kwam een allesdoordringend en overweldigend gevoel van dreiging in me op. Ik ervoer dit als een beklemmende spanning, een verkramping en verstijving van mijn nek en schouders. Ik ervoer deze angst ook als verstikkend en het gevoel dat mijn ingewanden verkrampden. Plotseling bewoog ik me met een ruk naar voren. Ik had nog een andere 'lichaamsherinnering', namelijk dat ik van achteren werd besprongen en hard op de grond werd gegooid. Ik voelde dat mijn gezicht met een klap op het zand terechtkwam en dat mijn voorhoofd tegen een grote steen knalde. Ik worstelde uit alle macht om los te komen. Maar het was allemaal tevergeefs, want mijn armen werden op de grond gehouden en er drukte een zwaar gewicht op mijn rug. Ik zat vast als een hulpeloos prooidier. Iemand begon van achteren aan mijn kleding te trekken en mijn broek los te scheuren. Ik was meteen weg. Het voelde alsof ik bewusteloos raakte. Alles werd heel stil.

Met een opmerkelijke zachtheid legde mijn begeleidster haar hand op mijn schouder en haalde me terug uit de diepe schok van die dissociatie. Ik voelde de wrede schending van mijn lichaam wegebben en kwam weer terug in het hier en nu. Aan het einde van de sessie ontdekte ik dat mijn lichaam eindelijk kon doen wat het niet kon toen de verkrachting plaatsvond. Een van de kernprincipes van Somatic Experiencing is het ontdekken van nieuwe en krachtigere ervaringen

in ons lichaam, die ingaan tegen het gevoel van overweldigende hulpeloosheid dat kenmerkend is voor traumatische ervaringen. Dankzij de deskundigheid en aanwezigheid van mijn therapeut voelde ik dat mijn levenskracht terugkeerde toen ik een brandende woede in mijn buik voelde opkomen, gevolgd door de kracht om terug te vechten en uiteindelijk de felle wilskracht om mijn aanvallers in een gevecht te verslaan. Ik maakte weer verbinding met de kracht en vitaliteit in mijn armen die het onderspit hadden moeten delven en mijn benen waarop ik niet meer kon staan.

Ik begon geleidelijk aan weer de unieke vreugde te voelen van toen ik over het hek sprong en in alle vrijheid over de baan rende. En toen kwam er weer een ‘beschermingsreactie’ met een onwillekeurige afschuw die zich manifesteerde als een kokhalsreflex. Vervolgens kwam er een stroperige vloeistof naar buiten met een textuur en geur die leken op die van zaadvocht. Met veel zelfcompassie huilde ik om het misbruikte en afgedankte kind en hield het vast. Ik gaf het een innerlijke bevestiging: ‘Ja, Peter, dit is echt gebeurd. Maar het is voorbij.’

Tijdens een aantal vervolgsessies ging ik de strijd aan met de schaamtedemon en overwon ik mijn schuldgevoel en het diepgewortelde gevoel dat ik een slecht mens was. Met behulp van tedere gevoelens en oprechte zelfcompassie en acceptatie lukte het me om deze herinnering ver in het verleden te plaatsen, waar ze thuishoorde. De ‘bezwering’ was verbroken. Ik was vrij. Ik leefde. Ik voelde me heel.

Meer herinneringen

De waarheid verandert van kleur door het licht en morgen kan het helderder zijn dan gisteren.

Herinneringen zijn een reeks beelden, waarvan sommige ongrijpbaar zijn... en andere onuitwisbaar in de hersenen zijn gegrift.

– Kasi Lemmons, *Eve's Bayou*

Op basis van mijn herinneringen en die van mijn broers begon ik de verschillende stukjes van ons verhaal in elkaar te passen. Ik hoorde van hen dat de maffia tegen mijn vader had gezegd: 'Als je getuigt, zul je je vrouw en kinderen met hun gezicht naar beneden in de East River vinden.' Omdat hij geen getuigenbescherming voor zijn gezin kon krijgen, deed mijn vader jaar in jaar uit alles om te voorkomen dat hij in de gevangenis zou belanden doordat hij weigerde te getuigen. Nadat de zaak uiteindelijk voor het hooggerechtshof van de Verenigde Staten was gekomen, ging mijn vader de gevangenis in wegens 'minachting van de rechtbank'. De president van de rechtbank schreef in zijn commentaar dat dit een van de slechtste beslissingen was die het hof ooit had genomen. Mijn vader moest een straf van een jaar en een dag uitzitten. Deze extra dag maakte het vrijwel onmogelijk voor hem om ooit weer les te mogen geven op een openbare school, wat hem nog verdrietiger maakte.

Zoals je je wel kunt voorstellen, eisten deze continue angst en onzekerheid een zware tol van het hele gezin. Ik voelde me niet meer veilig en geloofde niet meer in een verstandige en voorspelbare wereld. Toch slaagde ik er op een of andere manier in om verder te gaan met mijn leven, ook al bleef een afgestoten deel van mezelf verbonden met de gewelddadige ervaring in de struiken en de gerechtelijke dwaling in de zaak van mijn vader. Ik had mijn onschuld verloren, hij werd verpulverd en ontheiligd, maar werd eindelijk ook hersteld.

Na de sessie bleven er een tijdje 'episodische' herinneringen naar boven komen. Ze hadden echter niet de emotionele lading van de eerder beschreven heftige sessie. Ik zal wat details noemen die naar boven kwamen. Ten eerste kon ik me herinneren dat er een dreigende duisternis hing wanneer een maffia-advocaat bij ons thuis kwam om met mijn ouders te praten. Ogenschoonlijk waren deze bezoeken bedoeld om mijn vader te 'helpen' bij het niet hoeven getuigen voor de officier van justitie en de jury door een beroep te doen op het vijfde amendement. De echte reden voor zijn bezoeken was echter dat hij wilde voorkomen dat mijn vader Johnny Dio zou naaien.

Ik weet nog dat ik uit mijn slaapkamer kroop en me verstopte onder een smalle telefoontafel, terwijl ik hun gesprek in de woonkamer probeerde te volgen. Mijn ouders spraken nooit echt met ons over wat er aan de hand was, maar wij kinderen merkten aan hun angstige lichaamstaal dat er iets serieus mis was. Deze schadelijke stress en heimelijke gesprekken ondermijnden mijn zelfvertrouwen en vitaliteit. Ze waren net zo schadelijk voor me als sommige minder zichtbare en zelfs zeer ingrijpende trauma's die ik als kind meemaakte.

Na een jarenlange strijd gaf mijn vader, die niet wilde getuigen omdat hij zijn gezin wilde beschermen, zich uiteindelijk over aan de autoriteiten en begon hij zijn gevangenisstraf van een jaar en een dag. Ik was zeventien en eerstejaars student aan de Universiteit van Michigan toen ik het nieuws vernam via een emotieloze brief van mijn moeder. Ik weet nog dat ik volledig instortte. Ik moest vreselijk huilen en ik liet mezelf op de grond vallen met een overweldigend schuldgevoel en een intens verdriet.

Tijdens mijn vaders afwezigheid ging zijn kledingbedrijf failliet. Door de zware last van deze stress en de dreigende armoede kreeg mijn moeder een maagzweer en een soort 'zenuwzinking'. Maar omdat het gezin het zonder haar niet zou redden, vermande ze zich en ging ze lesgeven om ons te kunnen onderhouden terwijl mijn vader in de gevangenis zat.

Toen ik tijdens de voorjaarsvakantie terugkeerde naar New York, bezocht ik mijn vader in de gevangenis. Met het dikke glas en de metalen tralies tussen ons in, voelde ik me zo ongemakkelijk dat ik helemaal verstijfde. Omdat ik niet wist wat ik moest zeggen, zat ik enorm te stuntelen en slikte ik de onuitgesproken woorden 'Ik hou van je' in. Terwijl mijn moeder en ik zwijgend de bezoekruimte uitliepen, volgde een bewaker ons en raakte zonder iets te zeggen mijn schouder aan. Ik draaide me om en keek in zijn onverwacht vriendelijke ogen. Hij zei zachtjes: 'Ik wil dat je weet dat je vader geen crimineel is.' Hij vertelde me ook dat mijn vader een gevangenisbibliotheek had opgezet en andere gevangenen vaardigheden had bijgebracht die ze

nodig zouden hebben als ze vrijkwamen. Op een ironische manier had mijn vader zijn eerste liefde teruggevonden: lesgeven. Mijn moeder had deze traditie voortgezet en later zouden mijn broers en ik hetzelfde educatieve pad volgen, ieder op onze eigen manier. Ik ben ervan overtuigd dat dit onbedwingbare verlangen om les te geven aan mij is doorgegeven en mijn passie werd, misschien zelfs een obsessie.

Op een gegeven moment kwam ik de directeur van de school van mijn moeder tegen. Hij nam me apart en vertelde me dat mijn moeder de enige leerkracht was die les kon geven aan de meest beschadigde kinderen. Als voorbeeld beschreef hij een autistisch kind dat in een kast ging zitten terwijl de andere kinderen naar huis gingen. Mijn moeder bleef meer dan een uur geduldig wachten tot de jongen eindelijk uit de kast kwam en zich door mijn moeder liet vasthouden en wiegen. Hoewel ik me niet kon herinneren dat ze mij ooit op die manier had vastgehouden, kon ik me wel een beeld vormen van wat de directeur me vertelde.

Deze beschrijving van pijn en trauma tijdens de kindertijd was voor mijn broers Jon en Bob geen verrassing, en ik combineerde dit onderwijsinstinct met een roeping voor onconventionele helingmethoden. Hoewel er voor zover ik weet nooit iemand in onze familie arts is geweest, heb ik op een of andere manier het gevoel dat we afstammen van een lange traditie van rabbi's, die allemaal op hun eigen manier (spirituele) helers waren. In mijn geval kwam deze voorouderlijke lijn van helers tot uiting in een leven dat gewijd was aan het bestuderen van stress en trauma's en de aangeboren drang om mensen te helen. Het zal je waarschijnlijk ook niet verrassen dat mijn promotieonderzoek op het gebied van medische biofysica over 'cumulatieve stress' ging.

Naast de ondermijnende stressfactoren die ik al heb genoemd, afgewisseld met perioden van vreselijke doodsangst, heb ik als kind ook 'gewonere' trauma's opgelopen. In dit boek komt een aantal van deze trauma's aan bod.

Een vriend van mij heeft ooit gezegd: ‘Onderzoek is zelfonderzoek’. Daarom heb ik mijn hele leven gewijd aan het verlichten van onnodig lijden en het helen van trauma’s, niet alleen voor mijzelf, maar ook voor een wereld met ontelbaar veel verwonde mensen.

Scheppingskracht

De creatieve volwassene is het kind dat het heeft overleefd.

– Julian F. Fleron

Ondanks deze moeilijke start geloof ik dat mijn ouders mijn aangeboren nieuwsgierigheid en onderzoekende geest op een of andere manier altijd hebben erkend, gerespecteerd en gestimuleerd. In mijn werk met duizenden volwassenen en veel kinderen, heb ik gedurende een periode van meer dan 45 jaar gemerkt dat alle kinderen, en de meeste volwassenen bij wie hun jongere zelf nog niet is aangetast, ook deze aangeboren nieuwsgierigheid en onderzoekende geest hebben. Deze levendige impuls kan worden gebruikt om onze heling te ondersteunen.

We kunnen allemaal helen. Ik ben ervan overtuigd dat de mens een fundamentele oerdrang heeft om heel en gezond te zijn. Dat betekent dat we toegang hebben tot een deel van onszelf dat er altijd al is geweest, dat niet wordt aangetast door trauma’s en altijd heel en onbeschadigd is. Je zou dit het ware zelf of echte zelf kunnen noemen. De Jungiaanse psychoanalyticus James Hollis definieerde het Zelf als: ‘De doelbewustheid van het organisme, de teleologische intentie om zo volledig mogelijk zichzelf te worden’.¹ Ik zou er aan willen toevoegen dat we altijd de drang hebben om meer op ons ware zelf te lijken, op wie we werkelijk zijn, buiten onze rollen en persoonlijkheid om. In mijn ervaring is deze drang gerelateerd aan die aangeboren impuls tot nieuwsgierigheid en het ontdekken van dingen.

Helaas wordt de energie van deze oerinstincten maar al te vaak onderdrukt door socialisatie of ondermijnd door toxische stress en trauma's. Toch is deze krachtige bron sluimerend diep in ons aanwezig en wacht hij op het juiste moment om te worden gewekt. Ondanks de vele traumatische ervaringen die ik heb gehad, geloof ik dat deze creatieve nieuwsgierigheid en innerlijke vitaliteit en uitbundigheid altijd al aanwezig waren in mijn leven en dat ze me hebben geholpen om van daar naar hier te komen.