

UIT DE SCHADUW VAN TRAUMA

HELING EN POSTTRAUMATISCHE GROEI
DOOR RADICALE ZELFCOMPASSIE

*Een integratie van Internal Family Systems
en boeddhistische meditatie*

Ralph De La Rosa

Met een voorwoord van Richard Schwartz



Voor Bill

'Ironie is de taal van het universum.'

1976-2021

Copyright © 2024 Ralph De La Rosa

© 2025 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *Outshining Trauma : A New Vision of Radical Self-Compassion*,
voor het eerst verschenen in 2024 bij Shambhala Publications, Inc., Boulder,
Colorado, USA

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermesen

Vormgeving omslag: Hester van Toorenburg, www.naiabookdesign.com

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, www.erikthedesign.com

ISBN 9789493394315

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke en
schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Een gebroken spiegel wordt een scheermes,
Met liefde wordt een tak een fluit.

— Yoko Ono

INHOUD

Voorwoord door Richard Schwartz	9
Over het gebruik van dit boek	13
Inleiding: De dingen die we met ons meedragen	17
DEEL I: DE WORTELS	
De doorleefde ervaring van trauma en het proces van heel worden	33
1. Het soma slaat alles op: Inzicht in trauma en ruimte voor consolidatie	35
2. Meer dan de som van je delen: Het Internal Family Systems-model van de psyche	49
3. De weg naar binnen: Op zoek naar je delen en ermee werken	67
4. Helen in het donker: Het samenspel der delen	87
5. De hemel is groter dan de zon: Posttraumatische groei	97
6. Het eindstation van heel worden: Het doel van ons werk	105
DEEL II: DE TAKKEN	
Hoe je jezelf heelt met meditatie en werken met je delen	115
7. Hoe verandering werkt: Oorzaken, voorwaarden en de rivier van zelfliefde	117
8. Zelfmededogen belichamen: Zachtmoedige en verlichtende oefeningen	126
9. Toevlucht: Een betere bescherming dan afweermechanismen	136
10. Voorbij de innerlijke dialoog: Werken aan je delen tijdens de meditatie	147
11. Je bent nooit alleen: Zelfenergievervangers	156
12. Het onzichtbare zichtbaar maken: De delen in kaart brengen	164
13. Hart voor je delen: Boeddhistische liefdevolle vriendelijkheid voor je delen	176
14: Het hele avontuur: De drievoudige heelwording van IFS	188

DEEL III: DE BLADEREN

Lojong, tonglen en de spiritualiteit van reparenting	201
15. De lens scherpstellen: Kernovertuigingen helder doorzien	203
16. De Vier Herinneringen: Een tegengif tegen apathie en andere vormen van gesublimeerde suïcidale neigingen	216
17. Houd het luchtig: Je droomt	225
18. Spelen: Het essentiële herontdekken	237
19. Verander het gruwelijke in gevoeligheid: De emotionele alchemie van tonglen	244
20. Liefde zonder uitweg: Over verdriet	252
Conclusie	266
 Dankwoord	 277
Over de auteur	279
Noten	281

VOORWOORD

Ik voel me vereerd met en ben heel enthousiast over de inhoud van dit boek! Dat zo'n gerespecteerd schrijver, meditatieleraar en beoefenaar van het boeddhisme zo mooi beschrijft hoe hij mijn *Internal Family Systems-methode* (IFS) heeft gebruikt om zijn gepolariseerde innerlijke systeem te helen, is al vervullend op zich. Als hij dan ook nog elegant beschrijft hoe anderen deze methode kunnen integreren in meditatie-oefeningen en in het boeddhistisch gedachtegoed om trauma's te helen, is dat een enorme bijdrage. In zijn inleiding schrijft Ralph het zelf al:

Het is niet de bedoeling dat we door het leven gebroken worden en dan gewoon maar beschadigd doorleven zoals generaties voor ons hebben gedaan. Radicaal zelfmededogen is mogelijk. Het is onze diepste natuur. Posttraumatische groei is mogelijk. Wij zitten zo in elkaar dat we het daadwerkelijk kunnen manifesteren. Ruimte scheppen voor vreugde ligt binnen handbereik. We zijn ervoor gemaakt, gemaakt om te overwinnen. Het gebroken hart en het bedrog waaronder we hebben geleden kan, als we ervoor kiezen, een nieuw begin betekenen, een nieuw verhaal over het ontdekken van vrijheid.

En, door het trauma in Ralph zijn leven, weet hij waarover hij het heeft. Als je zo emotioneel beschadigd bent geweest als hij, dan doe je er alles aan om je pijn te bedwingen of om je ervan af te leiden. Misschien heb je net als hij jarenlang geworsteld met een harddrugs- en alcoholverslaving, een achtbaan van afkicken en terugvallen. Wie weet kwam je net als Ralph op een punt waarop je meer uit het leven wilde halen en op zoek bent gegaan naar gezondere manieren om je pijn en angsten te helen — meditatie, yoga, spiritualiteit, therapie — om erachter te komen dat deze je wel hielpen om je uit trauma voortkomende emoties zodanig te beheersen dat je vrij van je verslavingen kon functioneren, maar dat ze hierdoor niet volledig heelden. Door zijn spirituele onderzoek en

beoefening kwam Ralph erachter dat hij mededogen met zichzelf moest hebben, maar dat hij slechts een vaag idee had over hoe hij dit moest doen. 'Net als zoveel anderen was ik ervan overtuigd dat mededogen en zelfliefde noodzakelijk waren zonder goed te weten wat dit precies betekende — en met name hoe je zelfliefde met een zekere mate van precisie kunt richten op datgene waaraan je lijdt.'

Dus concludeerde hij dat volledig helen onmogelijk is. Dat het beste waarop je mag hopen is dat je je pijnlijke overtuigingen en emoties leert beheersen en enigszins verlichten, maar dat ze altijd op de achtergrond liggen loeren en blijven opduiken als je getriggerd wordt. Als dit je bekend in de oren klinkt, dan zal dit boek je stimuleren om die aanname nog eens te heroverwegen.

Heel worden is mogelijk en, in de woorden van Ralph, je kunt weer gaan stralen ondanks een afschuwelijk verleden en een gekweld heden. Ik heb veertig jaar ervaring met hulp bieden aan zwaar gediagnosticeerde en gestigmatiseerde mensen, waarbij ik IFS gebruikte om mededogen en liefde te sturen naar die delen waarvoor ze doodsbang waren of die ze haatten, om deze delen te zien veranderen van hun destructieve toestand in geweldige bondgenoten en raadgevers. Met het woord 'stralen' benadrukt Ralph de tweevoudige aard van dit helen. Niet alleen laat een deel de extreme overtuigingen en emoties als gevolg van het trauma los (bevrijding), waardoor het kan veranderen in zijn van nature waardevolle en aangename toestand, maar je krijgt nu ook toegang tot de prachtige kwaliteiten die het bezit en die eerder niet beschikbaar waren omdat dit deel van jezelf verbannen was of bedolven onder een zware last. Naarmate meer van je getraumatiseerde delen verlicht worden en weer een thuis krijgen, kun je alleen nog maar stralen. Heel poëtisch schrijft Ralph wat je weer terugwint: 'de beste onschulde kwaliteiten waarmee je bent geboren, kwaliteiten als moeiteloze creativiteit, ongeremdheid, vanzelfsprekende vrolijkheid, vertrouwen, eindeloze verbeeldingskracht, in het moment zijn, graag willen leren en ontdekken, een groot vermogen tot liefde en een ontembare vitaliteit'.

Zoals ik al zei kunnen we Ralph op zijn woord geloven omdat hij het doorleefd heeft en alles wat hij heeft meegemaakt heel ruimhartig met ons deelt. Ik weet dat Ralph een deskundig IFS-therapeut is en dat hij de verhalen van zijn cliënten met ons deelt is heel zinvol, maar steeds als hij iets vertelt over een deel van zichzelf, weet ik zeker dat je net zo

gefascineerd zult zijn als ik was. Dit is een van de redenen waarom ik zo enthousiast ben over dit boek, het bevat een bijzonder verslag uit eerste hand van het IFS-helingsproces van iemand met een ernstig traumatisch en symptomatisch verleden die alle gebruikelijke methoden probeerde — waaronder allerlei vormen van spiritueel en intellectueel omzeilen (zie hoofdstuk 13 voor een prachtige bespreking van allebei) — maar toch geen echte posttraumatische groei ervoer tot hij in aanraking kwam met IFS.

Vervolgens ontdekte hij hoe hij veel van wat hij tijdens de jaren waarin hij het boeddhisme bestudeerde had geleerd, kon gebruiken in zijn helingsproces zonder ook maar iets over te slaan. Het tweede deel van het boek staat vol met zijn wijsheid waarin hij aspecten van zijn werk met IFS vaak op elegante wijze laat samenvloeien met boeddhistisch onderricht. Op vergelijkbare wijze heeft Ralph, die al jaren meditatieonderricht geeft, onderdelen van zijn meditatieonderricht in zijn werk met IFS geïntegreerd, waarbij hij zelf onder de indruk was van het resultaat. In dit boek deelt hij dit alles met ons, met daarnaast veel oefeningen waarin hij de twee combineert en die je thuis zelf kunt doen.

Hierdoor kan je ware Zelf meer de leiding nemen. Tijdens Ralphs decennialange zoektocht werd de aanwezigheid van wat IFS het Zelf noemt in iedere traditie die hij onderzocht wel gesuggereerd, maar beschouwd als iets ongrijpbaars en ergens ver weg. 'Jarenlang dacht ik dat de ontwaakte staat in mij iets exotisch, iets romantisch en mysterieus was waarvan alleen de echte mystici en meesters een glimp opvangen.' In dit boek leer je dat dit Zelf niet alleen binnen bereik maar ook nog eens heel nabij is en onmiddellijk toegankelijk als je delen er ruimte voor maken. Zodra je toegang hebt tot het Zelf, wordt het een innerlijke leider, een goede ouder, een heler — een hersteller, een verlichter, een bevrijder van je delen — die je delen laat zien dat ze een stap terug kunnen doen om zo het Zelf de ruimte te geven om je leven te leiden terwijl zij een handje helpen en genieten. Hoewel de stappen die je hiervoor moet zetten overal in de IFS-literatuur te vinden zijn, zijn de beschrijvingen van Ralph zo boeiend en overtuigend omdat — ik zei het al eerder — hij dit alles doorleefd heeft en heel open is over zijn verleden en de weg die hij is gegaan.

Ik heb grote waardering voor Ralph, hij is een invloedrijke en authentieke partner in onze inspanning naar collectief bewustzijn en heel

worden met behulp van IFS. Zijn reis van lijden naar stralen is inspirerend en instructief, en door de manier waarop hij IFS, boeddhisme en meditatie samenbrengt heeft hij een unieke en waardevolle plek verworven.

— Richard Schwartz

OVER HET GEBRUIK VAN DIT BOEK

Dit boek gaat niet zozeer over methoden en theorie maar meer over onze gedeelde ervaring van het leven zelf. Ik hoop dat je het op een manier tot je neemt die voor jou op dit moment goed voelt. Als je alleen meer kennis en theoretische inzichten op wilt doen is dat prima. Maar je kunt met dit boek ook een experimentele duik in je binnenwereld maken, bijna als een werkboek of een cursus. Als je voor de tweede mogelijkheid kiest, raad ik je aan om een dagboek bij te houden zodat je de ervaringen die je gaat krijgen, dat wat er tijdens de meditatie omhoogkomt en mogelijke andere zaken, kunt teruglezen. Hierdoor zul je het materiaal veel dieper in je dagelijks leven kunnen integreren. De innerlijke beleving –bijvoorbeeld de meditaties in het boek— zijn te vergelijken met dromen, in die zin dat de ervaring zal verdampen als je na een meditatie meteen opstaat en van alles gaat doen. Dan zal ook het effect gering zijn. Maar schrijf je de ervaring op, dan open je een nieuwe wereld, de wereld van je belichaamde innerlijke werkzaamheid. Net als bij dromen kun je dit het best meteen doen.

Degenen die van plan zijn om een experimentele diepe duik te maken, raad ik ten sterkste aan om er geen groots project van te maken. Ga luchtig te werk en houd je inspanningen haalbaar zodat je het tot het einde toe kunt volhouden. Mag van jezelf in werkelijk alle opzichten een imperfectionist zijn.

Het kan zijn dat je het meest aan dit boek hebt als je het samen met een vriend(in)—dichtbij of veraf—doorwerkt. Spreek wekelijks een moment af om een redelijk aantal hoofdstukken met elkaar door te nemen. Dit scherpt je aandacht en geeft het gevoel dat je elkaar steunt.

Het gebruik van afgedrukte meditaties

Hoewel je audioversies van veel van de meditaties in dit boek kunt terugvinden op mijn website en op die van Insight Timer, wil je misschien liever de gedrukte versies gebruiken zonder het gebruik van andere apparaten. Dit kan op verschillende manieren. Zelf vind ik het het

prettigst om één instructie te lezen en dan mijn ogen te sluiten om deze te beoefenen. Dan lees ik de volgende instructie en sluit ik mijn ogen weer, en zo verder. Maar velen van ons menen dat we van nature in staat zijn om met één oog naar de instructies te kijken terwijl we het andere ‘oog’ op onze binnenwereld richten, waardoor het dus niet nodig is om zo vaak te pauzeren. De derde effectieve mogelijkheid voor degenen die geïnspireerd zijn om de diepte in te gaan en over de middelen beschikken om dit te doen, is om zelf opnames te maken van de afgedrukte instructies. Dit kun je met de dictafoonapp op je telefoon doen. Bij deze keuze zal het maken van de opname zelf je vertrouwdheid met de instructies op weer een andere manier verdiepen. Bovendien heb je dan je eigen stem om je te leiden tijdens al je toekomstige sessies. Dit is helemaal in de geest van dit boek, namelijk jezelf op steeds diepere manieren leren kennen.

Vergeet niet dat het doel van het pad het vergroten van zelfgewaarszijn en het opwekken van liefde en mededogen is. Als iets wat in het boek wordt aangeboden je niet in die richting wijst, negeer het dan gerust of laat het voor nu rusten om er later nog eens naar te kijken.

UIT DE SCHADUW
VAN TRAUMA

INLEIDING

De dingen die we met ons meedragen

Als samenleving en als individuen zijn we nu onze ogen aan het openen voor de alomtegenwoordigheid van traumatische stress. We beseffen dat ieder van ons direct of indirect te maken krijgt met een traumatische ervaring. Eindelijk geven we toe dat de ervaring van een crisis, verlies, bedrog en geweld geen dingen zijn waar je je 'overheen moet zetten', maar dat een weloverwogen respons en de juiste hulpmiddelen nodig zijn. De noodzaak van heel worden. Ook als je meent dat je momenteel niet door trauma bent beïnvloed, is het slechts een kwestie van tijd. Naarmate we ouder worden doen we steeds meer ervaringen op, goede en heel slechte. Als we niet weten hoe we hiermee moeten omgaan en hoe we kunnen helen, zetten de gevolgen van zulke ervaringen zich vaak vast in ons lichaam. In een samenleving die verdringing en zelfmedicatie hoog in het vaandel heeft staan, hebben traumatische ervaringen vaak de nare gewoonte om zich op te stapelen, waardoor ze er uiteindelijk voor zorgen dat we de schoonheid van het leven niet meer kunnen zien en waarderen.

Vanwege deze alomtegenwoordigheid weet ik ook dat veel mensen die je dierbaar zijn met trauma's rondlopen, mensen die je leven direct raken en beïnvloeden — vrienden, familie, collega's, liefdespartners. Trauma's kunnen herkenbaar zijn aan de gebruikelijke, diagnosticeerbare symptomen zoals opdringerige gedachten en emoties, overtrokken reacties, terugkerende nachtmerries, verslavingen, relationele problemen, depressie, angstaanvallen en een afkeer van herinneringen aan verontrustende gebeurtenissen. Ze kunnen ook leiden tot moeilijker te herkennen cyclische patronen zoals de manier waarop oude wonden binnen een familie van generatie op generatie worden doorgegeven, kritiekloze naleving van schadelijke maatschappelijke normen, vooroordelen tegen groepen en identiteiten, doelloosheid, onvermogen om gezonde gewoonten te ontwikkelen en onderhouden, pleasegedrag,

aangetrokken worden door emotioneel gezien ongezonde partners en het onvermogen om grenzen aan te geven en te bewaken. De gevolgen van een trauma zijn niet altijd duidelijk. Maar al te vaak ligt het sluimerend in de achtergrond en beïnvloedt het onze ervaringen als onzichtbare, giftige rook uit een ventilatierooster en maakt het ons leven langzaam maar zeker steeds minder dragelijk en minder leefbaar. Ons besef dat het leven vol mogelijkheden zit en kostbaar is kan steeds kleiner worden en uiteindelijk zelfs helemaal verdwijnen als onverzorgde wonden in het lichaam blijven zitten.

Trauma's hebben, zoals wanneer we niet van ons favoriete lied kunnen genieten omdat het ons herinnert aan iemand die ons hart gebroken heeft, in de eerste plaats een vernauwend effect—op mogelijkheden, gewaarzijn, hoop. Als we onverwerkte trauma's vasthouden in ons lichaam slepen we een enorme last met ons mee. Dan komen we terecht in relaties die niet werken, in onbevredigende banen, zijn we steeds minder in staat om te spelen, lachen en ons vrij te voelen, worden we vaker ziek en kunnen we hierdoor zelfs onze levensduur verkorten.

Wetenschappers Naomi Breslau en Ronald Kessler kwamen er door onderzoek achter dat maar liefst 75 procent van alle Amerikaanse volwassenen een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt.¹ We hebben echter geen onderzoek nodig om te weten dat in 2020 100 procent van de wereldbevolking te maken kreeg met de COVID-19-pandemie en alle grote onzekerheden, verliezen, sociale verdeeldheid en politieke gewelddadigheid—en een gevoel van machteloosheid—die hiermee gepaard gingen. Na afloop van de wereldwijde pandemie kwam het vernauwende effect van trauma bloot te liggen. Onze sociale werelden zijn gekrompen. Vriendschappen beëindigen is voor velen een tweede natuur geworden. Hele gemeenschappen en creatieve subculturen zijn verdwenen. Mensen hunkeren naar fysiek contact en echte, persoonlijke nabijheid terwijl ze veel meer tijd starend naar een scherm doorbrengen.

We zullen ook moeten erkennen dat de manier waarop een trauma zich in iemand ontvouwt alles te maken heeft met de sociale context. Onze levens spelen zich niet af in een vacuüm en onze ervaringen zijn allesbehalve eendimensionaal. Ervaringen ontvouwen zich tegen een achtergrond van een oprukkende klimaatcrisis, een epidemie van eenzaamheid, geïnstitutionaliseerde onverdraagzaamheid, steeds grotere economische ongelijkheid, een ontmenselijkende socialemediacultuur,

politieke vijandigheid en religieuze extremisten die een in hun ogen rechtmatige heilige oorlog uitvechten met hele bevolkingen. Met deze omstandigheden hebben we allemaal te maken, maar bij de gemarginaliseerden onder ons raken ze veel dieper en zijn de gevolgen veel groter. Tegenslagen bij een heersende wirwar aan verhoogde stress, risico's en onveiligheid, krijgen subjectief gezien meer gewicht en diepte. Dat kan ook niet anders. Dus wat voor de een traumatisch is hoeft dit voor een ander niet te zijn. Het verschil zit hem vaak in onzichtbare en niet onderzochte factoren.

De Boeddha's beroemde Edele Waarheden verwijzen naar het voor de hand liggende: onzekerheid en pijn vormen nu eenmaal de kern van het bestaan. We zullen nooit een of andere vorm van onaantastbare veiligheid vinden voor onverwachte crises en verliezen in ons leven. Waarom weten — aangezien dit nu eenmaal een feit is in ons leven — zo weinig mensen wat ze moeten doen als zij of hun dierbaren te maken krijgen met trauma? Hier en nu, in wat we 'de gouden eeuw van de geestelijke gezondheid' noemen, is dit aan het veranderen en voor mij vormt dit boek een bijdrage aan deze cruciale dialoog. De vier Edele Waarheden zeggen verder dat lijden voortkomt uit voorwaarden en omstandigheden en dat deze voorwaarden overwonnen kunnen worden.

Uit de schaduw stappen

Het belangrijkste wat betreft de grotere erkenning van trauma is dat hierdoor methoden voor heel worden en transformatie zijn ontwikkeld die betrouwbaar zijn, die *echt werken*. Dit staat in groot contrast met hoe het voorheen was, zelfs kortgeleden nog. Zo gaf Martin Seligman, de 'vader van de positieve psychologie' die al tientallen jaren aan het hoofd staat van de American Psychiatric Association, in een TED Talk toe dat de westerse psychologie vanaf haar ontstaan tot voor enkele jaren geleden voor het overgrote deel een soort 'gegoochel' was met veel giswerk.² Misschien dat daarom Bessel van der Kolks baanbrekende boek over trauma *The Body Keeps the Score* (*Traumasporen in lichaam, brein en geest*), terwijl ik dit schrijf al langer dan 250 weken bovenaan de *New York Times*-bestsellerlijst staat. Zijn beschrijvingen van effectieve therapievormen zoals Somatic Experiencing en Internal Family Systems (IFS) zijn voor ontelbaar veel mensen een springplank om eindelijk op zoek te gaan naar een oplossing en innerlijke rust.³ In dit boek zullen we

nader onderzoeken wat IFS precies is, in samenhang met somatisch-gerichte mindfulnessmeditatie en de boeddhistische denkbeelden die hieraan ten grondslag liggen. Deze integratie heb ik wereldwijd aan tienduizenden leerlingen onderwezen. De resultaten waren opzienbarend.

Trauma's zijn voortdurend in en om ons heen aanwezig, maar het uit hun schaduw stappen zie je ook overal.

Uit de schaduw stappen als tegengif voor benauwenis

Uit de schaduw van je trauma stappen wil zeggen dat je je hart, geest en leven grootser en stralender maakt dan alle tegenslagen en narigheid waarmee je ooit te maken hebt gehad. De belofte van helingswerk als het op de juiste manier wordt gedaan, is dat je er als vanzelfsprekend wijzer uit komt, beter in staat om met toekomstige calamiteiten om te gaan en dat je op de weg naar zelfverwerkelijking bent. We worden minder bevattelijk voor allerlei kwalen en kwalikheden. Het helende werken aan jezelf is een uitnodiging voor het vergroten van je emotionele intelligentie en een goede manier om het leven en je relaties vaardig tegemoet te treden. Het grootste voordeel is echter dat je al je in je lichaam geïntegreerde ervaringen terugkrijgt, de basis van alle menselijke spiritualiteit en alle vreugde.

We kunnen heel veel van wat we verloren hebben dankzij de benauwenis van een trauma weer terugvinden. We kunnen de vitaliteit van onze kindertijd, een gevoel van verwondering, dromen over de toekomst, het vermogen tot vertrouwen, ongeremdheid, een creatieve vonk en de liefde voor leren en groei allemaal weer terugkrijgen. We *kunnen* het niet alleen terugkrijgen, het is ook *de bedoeling* dat we het terugkrijgen. Zo zitten we namelijk in elkaar. We beschikken over het natuurlijke vermogen om het innerlijk werk te doen dat tot deze integratie leidt. Ik zal niet zeggen dat dit heel eenvoudig is — dat zijn de meeste dingen die echt de moeite waard zijn in ons leven niet — maar wel dat het bijna onweerstaanbaar wordt als we echt, recht uit het hart, mededogen opwekken en het werk hiermee voeden.

'Uit de schaduw stappen' wil zeggen dat we alle energieën van het hart ontketen zodat ze veel groter zijn dan dat waarmee we worstelen. Voor de meesten van ons liggen die hartenergieën verborgen en afgedekt. Maar ze zijn niet verloren, ook niet als we wel de ervaring

hebben dat we ze kwijt zijn geraakt. Zo voedt helingswerk met mededogen als basis op een organische manier het beste in ons terwijl we de last die we meedragen van ons af laten glijden. We kunnen niet alleen groeien waar we ooit benauwenis ervoeren, maar deze groei ook uitbreiden naar een zich steeds verder verdiepende zingeving en spirituele uitstraling. Als we traumatische ervaringen met de juiste hulpmiddelen tegemoet treden, kunnen ze onze grootste troef worden, de voeding voor een nooit vermoede goedheid.

Het is niet de bedoeling dat we door het leven gebroken worden en dan gewoon maar beschadigd doorleven zoals generaties voor ons hebben gedaan. Radicaal zelfmededogen is mogelijk. Het is onze diepste natuur. Posttraumatische groei is mogelijk. Wij zitten zo in elkaar dat we het daadwerkelijk kunnen manifesteren. Ruimte scheppen voor vreugde ligt binnen handbereik. We zijn ervoor gemaakt, gemaakt om te overwinnen. Het gebroken hart en het bedrog waaronder we hebben geleden kan, als we ervoor kiezen, een nieuw begin betekenen, een nieuw verhaal over het ontdekken van vrijheid.

Trauma hoeft niet meer te worden dan je proloog.

Vanaf de bodem: mijn eigen verhaal

Lezers van mijn eerdere boeken *The Monkey Is the Messenger* en *Don't Tell Me to Relax* weten inmiddels dat trauma ooit ook het middelpunt was waaromheen mijn eigen verhaal draaide. Ik weet maar al te goed hoe het is om door een alcoholistische opvoeder mishandeld en verlaten te worden. Ik weet hoe sociale vervreemding en vernedering door leeftijdsgenoten aanvoelen. Ik ken de verschrikkingen van wapens tegen mijn lichaam terwijl mannen die ruim een kop groter zijn dan ik me geloofwaardige bedreigingen toeroepen. Ik weet hoe het voelt om tegen mijn wil te verlammen in de hoop dat degene die me slaat snel moe wordt. Ik herinner me heel levendig hoe het is als iemand je na afloop van zo'n voorval vertelt dat het mijn eigen schuld is omdat ik me anders kleed of me 'als een homo gedraag', en dat ik vast van de aandacht geniet want het gebeurt zo vaak. Ik herinner me ook de avond nog waarop ik mijn eerste liefde in bed aantrof met een andere man, een emotioneel verraad dat een onuitwisbaardere indruk achterliet dan vuisten ooit zouden kunnen. Ik ken verzengende woede, totale verdoving, angstaanjagende paniek en de afgrond van depressie.