

MICHAEL BALDWIN & DEBORAH L. KORN

**IEDERE
HERINNERING
VERDIENT
RESPECT**

Traumatische ervaringen
helen met EMDR



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Every Memory Deserves Respect*, uitgegeven door Workman Publishing Co., New York, Verenigde Staten

Vertaling Linda Jansen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 770

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

ISBN 9789020221008
ISBN e-book 9789020221015

© 2021 Michael Baldwin & Deborah Korn
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, 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 9

1. Trauma, wat is dat nou eigenlijk? 15
2. Wat doet trauma met je geest, je lijf en je gedrag? 47
3. Wat doet trauma met je brein? 87
4. Wat is EMDR en hoe werkt het? 111
5. Ik overweeg EMDR: 'Ben ik er klaar voor? Kan ik dit?' 153
6. Blijf gefocust op de beloning: transformatie! 169
7. Als je zover bent: hulpbronnen om op EMDR-reis te gaan 179

Nawoord 189

Debbie's aanbevolen hulpbronnen 193

Noten 197

Dankwoorden 213

Bijlage 217

Over de auteurs 221

Trauma hoort bij het leven.
Het hoeft geen bron van
schaamte te zijn.

Voorwoord

Michael: Het is waarschijnlijk niet moeilijk te raden wat me heeft geïnspireerd tot dit boek: ik heb in mijn jeugd trauma opgelopen en daar ben ik dankzij EMDR bovenop gekomen. Ik wilde in gesprek komen met andere traumaoverlevers om ze te laten weten dat er voor hen ook hoop op herstel is. Ik wilde een concrete gids voor de weg daarnaartoe bieden. Bovenal wilde ik duidelijk maken dat trauma bij het leven hoort; het hoeft niet met stigma of schaamte omgeven te zijn.

Tijdens de verschillende behandelphasen heb ik veel ontdekt over trauma; wat het is en waarom het soms, buiten het dagelijks bewustzijn, in ons brein gaat vastzitten. Ik herken nu de symptomen en alarmsignalen rond trauma, de overlevingsmechanismen die we ontwikkelen om om te gaan met pijn en nog veel meer. Als ervaringsdeskundige heb ik een schat aan kennis verzameld over EMDR en hoe deze therapie kan bijdragen aan genezing.

In dit boek worden per hoofdstuk de verschillende concepten uiteengezet die ik in mijn helingstraject heb ervaren. Ik doe dat aan de hand van mijn eigen verhaal. Daarbij heb ik met veel plezier samengewerkt met dr. Deborah Korn, een toonaangevend trauma-expert, die de kernconcepten van trauma en EMDR in heldere, niet-klinische taal beschrijft.

Ik hoop dat dit boek andere traumaoverlevers zal inspireren verlichting te zoeken via EMDR, zodat ook zij de weg vinden naar wie ze werkelijk zijn en het leven dat ze verdienen.

Onze herinneringen, ook de flarden, zijn hints. Als een spoor van broodkruimels. In het begin zijn ze misschien incompleet of verwarrend. Maar als we de moed hebben naar de herinneringen te gaan die ons de meeste angst inboezemen, kunnen ze tot ontdekkingen leiden die de weg banen naar bevrijding.

Onze herinneringen zijn de behoeders van de waarheid in ons leven.

En *iedere herinnering* verdient respect.

Michael Baldwin

Debbie: Ik pak gemiddeld een keer per week een boek van de plank om aan een cliënt te geven die ergens mee worstelt. Ik ben gek op boeken en heb een groot scala aan teksten die speciaal zijn geschreven voor cliënten voor wie therapie nieuw is en, meer specifiek, voor traumaoverlevers. Ik bied leesvoer aan in de hoop dat ze er kennis, inspiratie en erkenning uit putten. Maar negen van de tien keer kijken ze van mij naar het boek en zeggen: 'Lief van je, maar nee. Nee, dank je.' Als ze de cover, het lettertype en aantal pagina's zien zinkt de moed hen in de schoenen. Sommigen vragen schertsend: 'Staan er plaatjes in?'

Omdat concentratie voor veel van mijn cliënten al een ding is in de jungle van het dagelijks leven, omarmen ze het lezen van een boek niet per se als een leuke activiteit. En een boek over trauma al helemaal niet.

Toen Michael contact met me zocht en zijn idee over dit boek deelde, was ik opgetogen bij de gedachte samen met hem deze 'overlevingsmissie' te ondernemen. Zijn enthousiasme was aanstekelijk en zijn persoonlijke verhaal indringend. Zijn diepe wens om anderen bekend te maken met de grote waarde van

adequate traumabehandeling raakte me. Michael verklaarde dat de EMDR-therapie in de veilige behandelrelatie met Jeffrey J. Magnavita PhD hem de kans had gegeven echt te gaan leven. Met als gevolg dat hij anderen, vooral mensen die in hun jeugd misbruikt en verwaarloosd waren, alles wilde vertellen over traumatherapie in het algemeen en EMDR in het bijzonder.

Ik was vanaf onze eerste ontmoeting onder de indruk van Michaels oprechte wens om hoop en informatie te bieden aan mensen die gebaat konden zijn bij traumabehandeling. Het was fijn om te horen dat hij zijn carrière grotendeels in de marketing en reclame had gezeten en dus een schat aan informatie meebracht om kennis over trauma en hulpverlening rondom dit thema onder de aandacht van het publiek te brengen. Ik zag meteen een boek voor me waar mijn cliënten misschien wel belangstelling voor zouden hebben! Gaandeweg ontwikkelden we het idee voor een boek dat misschien ook interessant zou zijn voor therapeuten, eerstelijnsmedici, praktijkondersteuners, voorlichters en zelfs advocaten en reclasseringsambtenaars, die het weer aan hun cliënten konden aanbevelen.

In *Iedere herinnering verdient respect* heb ik de woorden en verhalen van mijn eigen cliënten gebruikt als kapstok om bepaalde denkbepelden en emotionele worstelingen te bespreken. Michael en ik hopen dat we erin geslaagd zijn een boek te maken wat je uitnodigt om moedig en vasthoudend aan je herstel te werken. Dat het je mag inspireren tot een reis die je leven kan veranderen op manieren die je op dit moment misschien nog niet voor mogelijk houdt.

Deborah Korn PsyD

Waarschuwing: *Iedere herinnering verdient respect* is een boek over trauma. Daarom zal er op enkele veelvoorkomende bronnen van trauma worden ingezoomd. Michael zal zijn eigen verhaal delen, inclusief details over dingen die hij als kind heeft meegemaakt. Debbie zal de weg terug naar heelheid van een paar cliënten vertellen. Op pagina 18, 148 en 149 staan ervaringen beschreven die voor sommigen mogelijk een trigger zijn. Als je je overprikkeld voelt of vreest dat de beschrijvingen hard zullen binnenkomen, sla die pagina's dan over. Zorg alsjeblieft goed voor jezelf. Alsjeblieft. En als je, in lijn met de geest van dit boek, tijdens het lezen merkt dat bepaalde fragmenten veel losmaken, sta dan stil bij deze triggers en overweeg die informatie te delen met je therapeut of iemand die dicht bij je staat.

In een onderzoek,
uitgevoerd in 24 landen
wereldwijd, gaf 70% van de
volwassenen aan minstens
1 trauma te hebben
meegemaakt in hun leven.

Trauma, wat is dat nou eigenlijk?

Michael: Ik groeide op in een welgesteld gezin. Een buitenstaander dacht ongetwijfeld dat ik alles had wat ik maar zou kunnen wensen of nodig had. De waarheid is dat ik me heel mijn leven verloren heb gevoeld. Alsof ik niets had, dat ik niets *was*. Ondanks jaren van therapie had ik op mijn eenenzestigste nog steeds geen flauw benul waarom bepaalde dingen mij niet lukten die voor anderen de normaalste zaak van de wereld waren: een relatie of baan onderhouden of zelfs een openbaar toilet bezoeken. Toen ik in maart 2017 voor een intakegesprek bij Jeffrey Magnavita kwam, was ik zo in de greep van paniek en fobieën dat mijn leven wel een gevangenis leek.

In de gesprekken die volgden kon ik mijn verhaal ontrafelen. Ik zal eerst vertellen hoe ik mijn levensloop tot dan toe geïnterpreteerd had, zodat jullie me daarna kunnen volgen op mijn reis naar een compleet andere perceptie, beleving en toe-eigening daarvan.

Mijn ouders trouwden toen ze net van de universiteit kwamen: mijn moeder van Sarah Lawrence, mijn vader van Yale. Ze vestigden zich in Indianapolis, Indiana, waar hun eerste kind, mijn broer, geboren werd. Daarna verhuisden ze naar Denver, Colorado, waar ze in drie jaar tijd nog drie kinderen kregen: mijn oudere zus, ik in 1955 en mijn jongere zus. Acht weken na

de geboorte van mijn broer was mijn moeder opnieuw zwanger. Ze was nog geen dertig jaar toen ze twee baby's en twee peuters over de vloer had. Hoewel dit geen enkel excuus is voor wat er is gebeurd, kan ik me geen voorstelling maken van de fysieke en emotionele tol die dit van haar geëist moet hebben.

Ondanks de explosieve groei van ons gezin hadden we zowel in Colorado als later in Piedmont, Californië, prachtige woonhuizen; net zo mooi als mijn ouders. Mijn vader was lang, slank en knap, mijn moeder minstens zo aantrekkelijk en met een betoverende uitstraling. Onze huizen waren prachtig ingericht. Sommige van mijn vroegste herinneringen staan me tot de dag van vandaag helder voor ogen, zoals mijn moeders pronkzucht met haar schoonheid en elegantie op plechtigheden van school, en de keren dat we kleren voor mij kochten waar ze mij graag in zag.

Dit zijn allemaal feiten.

Feit is ook dat mijn ouders helemaal niet bij elkaar pasten. Ze hadden nooit moeten trouwen. Mijn moeder dacht dat ze de prins op het witte paard had getroffen; knap uiterlijk, goede manieren, klinkende familienaam. Ze kreeg een avonturier zonder zelfvertrouwen, onvoorbereid op het leven in een volwassen wereld. Mijn vader bleek een filosoof die de weg kwijt was. De buitenkant misleidde. De binnenkant was totaal anders. Mijn ouders waren jong, stevige drinkers, ze hadden vaak ruzie en schonken weinig aandacht aan hun vier kinderen. Ze lieten ons regelmatig aan ons lot, en elkaar, over.

Ik weet niet precies hoe mijn broer onze ouders heeft ervaren, maar toen ik geboren werd was hij al zo kwaad, of misschien eerder gefrustreerd door de kreten van een verwaarloosde baby die hilde om zijn moeder, dat hij me regelmatig kwelde. Toen ik nog heel klein was leefde ik voortdurend in angst dat hij zou proberen me te verstikken als niemand keek. Toen ik een actieve peuter werd sloeg hij me vaak met zijn vuisten op ribben en

borst. Vanaf heel jonge leeftijd ervoer ik de angst voor verwaarlozing door mijn ouders en om gepest te worden door mijn broer.

Mijn moeder liet ons regelmatig urenlang alleen thuis. Ik werd vaak zonder toezicht in de achtertuin gelaten. Met mijn avontuurlijke geest dwaalde ik in mijn luier en op blote voetjes de tuin uit naar het drukke kruispunt vlakbij, waar ik geboeid stond te kijken tot een buurman me vond en terugbracht naar huis. Mijn moeder kon daar wel om lachen. Maar toen ik ouder werd en me voorstelde dat mijn neefjes en nichtjes op twee- of driejarige leeftijd in hun eentje aan de wandel zouden mogen, begon het tot me door te dringen hoe intens er niet naar me omgekeken was.

Wat betreft mijn eigen aandeel in de gezinsdynamiek: toen mijn kleine zusje zich aandiende reageerde ik mijn frustratie en pijn op haar af. Ik heb de nodige schuldgevoelens gehad om de vele jaren dat ik haar het leven zuur heb gemaakt, zoals mijn broer bij mij heeft gedaan. Toen we later als vier volwassen broers en zussen met elkaar praatten over vroeger bleek dat niemand van ons zich echt ontspannen of veilig heeft gevoeld in dit gezin.

Ik heb in mijn kindertijd vele malen een hersenschudding gehad, voordat ik naar de basisschool ging waarschijnlijk al een stuk of zes. Mijn moeder redeneerde het altijd weg met de opmerking dat ik een pechvogel was, maar als ik terugkijk denk ik dat het een combinatie was van mijn hyperactiviteit, neiging tot dagdromen of dissociëren, en een minder grappige manier om wat aandacht van mijn moeder te krijgen. Ze begon stukken tapijt op mijn voorhoofd te plakken; misschien inderdaad om me te beschermen, maar ook om de wereld te laten weten dat haar zoon een bepaalde handicap had. Ik voelde me vernederd en voor gek gezet. Ik heb heel wat foto's van mezelf waarin ik met verschillende tapijtsorten op mijn voorhoofd geplakt in het openbaar was. Het zag er raar uit.

Mijn vader was gek op mijn broer, die sportief en typisch mannelijk was. Met mij leek hij weinig op te hebben, misschien omdat ik niet de voet- en basketballende zoon was die hij had gewenst. Ik dacht wel eens dat wat hij niet leuk aan mij vond precies datgene was wat hij van zichzelf verafschuwde. Hij probeerde in elk geval mijn andere, meer creatieve kwaliteiten te smoren of eruit te slaan. Als ik was toegelaten op Deerfield Academy, de school voor voorbereidend onderwijs waar hij naartoe was gegaan en waar hij hoog over opgaf, zou hij me daar zonder plichtplegingen naartoe gestuurd hebben. Hij meende ik daar wel zou veranderen in de jongen die ik had moeten zijn. Later bleek dat ik aan dat lot was ontsnapt vanwege mijn abominabele toetsresultaten. Ik had veel meer energie dan hij aankon en een heel creatieve geest. Hoewel we bepaalde eigenschappen gemeen hadden was ik toch heel anders dan hij, en dat stoorde hem waarschijnlijk ook.

Behalve dat hij me kleineerde of met een van zijn eikenhouten spatels van de studentensociëteit van Yale op mijn blote billen sloeg, besteedde hij weinig aandacht aan me. Ik hoor nog het geluid van de spatels die elkaar raakten als mijn vader er een pakte. De angst die dat geluid in me oproep herinner ik me als de dag van gisteren.

Toen we groter werden leek mijn vader vastbesloten om te voorkomen dat mijn broer of ik hem op welk gebied ook zou overtreffen. Zonder woorden maar onmiskenbaar gaf hij de boodschap af: 'Je kunt me maar beter niet voorbijstreven. Je kunt me maar beter niet overschaduw. Je kunt maar beter geen gras voor mijn voeten wegmaaien. Of wat dan ook.'

Mijn eerste bezoek aan een psycholoog vond plaats toen ik in de derde klas zat. Mijn moeder merkte op dat ik het moeilijk had op school, geen aandacht van mijn vader kreeg en werd getreiterd door mijn broer. Ik praatte met een therapeut en reageerde op de plaatjes van de rorschach-inktvlakkenmethode, die

ik nu herken als een onderdeel van een psychologisch onderzoek naar mijn emotionele toestand. Aan het eind zei hij dat ik ongelukkig was. Maar ik protesteerde vol overtuiging dat ik *wel* gelukkig was en dat ik hier niet meer naartoe hoefde. Dit was de eerste steen van het bouwwerk Happy Michael dat ik sindsdien optuigde; de persona die in het plaatje paste dat mijn familie naar buiten toe presenteerde.

Vanaf die leeftijd ontwikkelde ik een fixatie op de zichtbare uitingen van status en bezit. Tijdens de anderhalf uur durende busrit van en naar school in San Francisco ging ik helemaal op in mijn favoriete stripserie, Richie Rich, en verplaatste ik me volledig in Richie's uitvergroete cartoonwereld van weelde, privilege en status; maar ook van veiligheid en zekerheid.

Op school ging het niet veel beter. Lezen, begrijpen en onthouden waren bijna onmogelijk voor me. Als ik een alinea begon te lezen dwaalden mijn gedachten af en moest ik steeds opnieuw beginnen. Mijn broer haalde zonder veel moeite hoge cijfers; ik bijna alleen maar onvoldoendes, zodat ik na schooltijd naar een speciale leestraining moest. In het weekend kreeg ik bijles in lezen en wiskunde. Bovendien was ik het mikpunt van de grootste treiterkop van de klas, die me altijd wist te vinden om me te pesten en te kwellen. Toen ik op een dag in de rij stond voor de lunch gaf hij me zo'n harde stomp in mijn maag dat ik flauwviel. Toen ik bijkwam lag ik op de grond en zag ik een heel rijtje hoofden over me heen gebogen. Ik schaamde me en voelde me in verlegenheid gebracht. Ik kon niet voor mezelf opkomen, thuis net zomin als op school, en ik had vaak het gevoel dat er nergens een plek was waar ik geliefd was of zelfs maar getolereerd werd.

Mijn ouders scheidden toen ik veertien was. Toen ik ouder werd veranderde de relatie met mijn moeder. Buiten de deur was ze een openlijke flirt. Thuis nam ze geen grenzen in acht en ik had het idee dat ze ons contact seksualiseerde. Ze liet de deur

halfopen als ze zich verkleedde of douchte en vroeg me regelmatig haar jurk dicht te ritsen. Ik weet nog dat ik werd overweldigd door een verlamrende afkeer en dacht: *ik wil dit niet. Ik wil mijn moeder niet zo zien*. Maar haar jurk dicht ritsen was beter dan genegeerd worden. Ik verlangde wanhopig naar verbinding met haar en daarom drukte ik mijn behoeften en het gevoel van integriteitsschending door haar gebrek aan grenzen weg.

Toen ik klaar was aan de Piedmont High School en naar de universiteit ging, blij dat ik dit alles achter me kon laten, ontdekte ik tot mijn ontzetting dat mijn psychische geworstel alleen maar erger werd.

In de veertig jaar die volgden verhuisde ik van Boston naar Los Angeles en toen naar New York City. Ik maakte carrière in marketing. Ik bezocht zes verschillende therapeuten. Terwijl de jongens met wie ik optrok een vriendinnetje kregen, trouwden en een gezin begonnen, bleef ik alleen. Ik had geen idee wat ware verbondenheid of liefde in een volwassen context inhielden. Ik zocht afleiding voor mijn eenzaamheid door continu naar status en erkenning te jagen. Ik had geen ambitie om te presteren, ik voelde een *dwang* om te presteren. Maar wat voor sensationeels ik ook bereikte, het was nooit genoeg. De voldoening verbleekte snel en ik stelde me een nieuw, groter, prestigieuzer doel.

Hoe ik deze leefstijl ervoer? Als een rat die leert hoe je eten uit een val trippelt. Alles was groots en vluchtig. Dus ik bleef trippelen, hunkerend naar het volgende shot. Ik moest altijd meer doen/krijgen/presteren/zijn om me belangrijk en acceptabel te voelen en de duistere emoties op afstand te houden. Maar helaas bracht niets van dit alles een zekere basis van veiligheid of vertrouwen; het was een façade die bij het minste of geringste commentaar van een vriend, familielid of cliënt in duigen viel. *Ik stel niets voor. Ik ben een bedrieger. Ik ben een loser. Ik hoor nergens bij. Ik word ontslagen. Ik verlies al mijn geld en eindig onder een brug. Ik zal een eenzame, ellendige dood sterven.*