

Mark Wollyn

**HET IS NIET  
MET JOU  
BEGONNEN**

DE ERFENIS VAN FAMILIETRAUMA



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *It Didn't Start With You*, uitgegeven door Penguin Books (een imprint van Penguin Random House LLC), New York, Verenigde Staten

Vertaling Ronald Hermsen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Zeno  
NUR 770

ISBN 9789020219401  
ISBN e-book 9789020219418

© 2016 Mark Wollyn  
© 2022 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](http://www.ankh-hermes.nl)

# INHOUD

Inleiding – De geheime taal van angst 9

## DEEL I HET WEB VAN FAMILIETRAUMA

1. Verloren en gevonden trauma's 24
2. Drie generaties gedeelde familiegeschiedenis:  
het familielichaam 35
3. Het familiebewustzijn 52
4. De kerntaalbenadering 67
5. De vier onbewuste thema's 75

## DEEL II DE KERNTAALKAART

6. De kernklacht 104
7. De kernomschrijvingen 119
8. De kernzin 128
9. Het kerotrauma 149

## DEEL III WEGEN NAAR HERNIEUWDE VERBINDING

10. Van inzicht naar integratie 162
11. De kerntaal van afgescheidenheid 182
12. De kerntaal van relaties 198
13. De kerntaal van succes 220
14. Het kerntaalmedicijn 237

Dankwoord	241
Begrippenlijst	243
Appendix A – Vragenlijst familiegeschiedenis	245
Appendix B – Vragenlijst vroege trauma's	246
Noten	247

# INLEIDING

## DE GEHEIME TAAL VAN ANGST

*In donkere tijden leert het oog zien...*

– Theodore Roethke, *In donkere tijden*

Dit boek is de vrucht van een missie waarvoor ik de hele wereld doorkruiste, die me uiteindelijk weer thuisbracht bij mijn wortels en leidde tot een professionele carrière waarvan ik niet had kunnen dromen toen ik aan de reis begon. Ik werk inmiddels al meer dan twintig jaar met mensen die worstelden met depressie, angsten, chronische ziekten, fobieën, obsessieve gedachten, PTSS en andere slopende aandoeningen. Vaak waren ze totaal ontmoedigd en neerslachtig toen ze me opzochten, nadat jarenlange gesprekstherapie, medicatie en andere interventies de oorzaak van hun symptomen niet had kunnen wegnemen en hun lijden niet had kunnen verzachten.

Vanuit mijn eigen ervaringen, opleiding en uit mijn klinische praktijk heb ik geleerd dat het antwoord niet per se in ons eigen verhaal, maar weleens in de verhalen van onze ouders, grootouders en zelfs overgrootouders zou kunnen liggen. Het wetenschappelijk onderzoek dat nu de krantenkoppen haalt, toont ook aan dat de effecten van trauma van de ene generatie op de andere kunnen worden doorgegeven. Deze ‘erfenis’ staat bekend als *erfelijk familietrauma* en inmiddels lijkt bewezen dat dit een levensecht verschijnsel is. Pijn verzacht en verdwijnt niet altijd vanzelf in de loop van de tijd. Zelfs als degene met het oorspronkelijke trauma is overleden, en zelfs als zijn of haar verhaal jarenlang doodgezwegen wordt, kunnen fragmenten van levenservaringen, herinneringen en lichamelijke gewaarwordingen

voortleven alsof ze zich vanuit het verleden in het bewustzijn en lichaam van de nu levenden vestigen om daar tot een oplossing te komen.

Op de komende bladzijden lees je een synthese van empirische waarnemingen uit mijn dagelijkse praktijk als directeur van het Family Constellation Institute in San Francisco en de meest recente onderzoeksresultaten uit de neurowetenschap, epigenetica en taalwetenschap. Het is ook een weergave van mijn professionele training bij Bert Hellinger, de gerenommeerde Duitse psychotherapeut. Zijn aanpak van familietherapie laat zien dat de psychologische en fysieke gevolgen van overgeërfd familietrauma in meerdere generaties doorwerken.

Een groot deel van dit boek richt zich op erfelijke familiepatronen herkennen – angsten, gevoelens die en gedrag dat we onbewust hebben overgenomen en die de cirkel van lijden van generatie op generatie draaiend houden – en ook op hoe we deze cirkel kunnen doorbreken. Vooral dat laatste vormt de kern van mijn werk. Je kunt net als ik gaan ontdekken dat veel van deze patronen niet bij jou horen; we hebben ze slechts geleend van anderen uit onze familiegeschiedenis. Waarom? Ik ben ervan overtuigd dat het zo gaat, zodat een verhaal dat verteld moet worden eindelijk aan het licht kan komen. Ik zal mijn eigen verhaal met je delen.

Ik was er nooit op uit om een methode te ontwikkelen waarmee je angst en vrees kunt overwinnen. Het begon allemaal op de dag dat ik mijn zicht verloor. Het was de eerste keer dat ik oogmigraine had. Ik had nauwelijks enige fysieke pijn, maar zag een cycloon van zwarte verschrikking die mijn zicht verduisterde. Ik was 34 en strompelde in het duister door mijn kantoor terwijl mijn vingers het alarmnummer probeerden in te toetsen op mijn telefoon. Gelukkig kwam er al snel een ambulance.

Oogmigraine is over het algemeen niet ernstig. Je zicht wordt vertroebeld, maar is binnen een uur doorgaans weer normaal. Alleen besef je dat niet altijd terwijl het gebeurt. In mijn geval was oogmigraine slechts het begin. Binnen enkele weken ver-

dween het zicht in mijn linkeroog. Gezichten en verkeersborden werden een grijs waas.

De artsen vertelden me dat ik serosa (csc) had, een aandoening die niet behandeld kan worden en waarvan de oorzaak onbekend is. Vocht hoopt zich onder het netvlies op en lekt dan weg, wat littekens veroorzaakt en het gezichtsveld vertroebelt. Sommige mensen – de 5 procent met de chronische variant die ik nu ook had – worden helemaal blind. Het zag ernaar uit dat mijn beide ogen aangetast zouden worden. Het was alleen nog een kwestie van tijd.

De artsen konden niet zeggen wat de oorzaak van mijn gezichtsverlies was en hoe de aandoening zou kunnen genezen. Alles wat ik zelf probeerde – vitaminen, sapvasten en *hands on healing* – leek het alleen maar erger te maken. Ik was totaal in de war. Mijn grootste angst leek werkelijkheid te worden en ik kon er helemaal niets aan doen. Blind, niet in staat om voor mezelf te zorgen en helemaal alleen; dat zou ik niet redden. Mijn leven zou verruïneerd zijn. Ik zou niet meer verder willen.

Dit scenario bleef maar door mijn hoofd gaan. Hoe langer ik erover nadacht, hoe dieper de gevoelens van hopeloosheid zich in mijn lichaam vastzetten. Ik zonk steeds dieper in het moeras. Steeds als ik mezelf eruit probeerde te trekken, cirkelden mijn gedachten terug naar de beelden van een eenzaam, hulpeloos en verruïneerd leven. Op dat moment wist ik niet dat juist de woorden ‘eenzaam’, ‘hulpeloos’ en ‘gebroken’ onderdeel waren van mijn persoonlijke angsttaal. Het waren echo's van trauma's die voordat ik geboren werd binnen mijn familie hadden plaatsgevonden. Onbeteugeld en ongeremd draaiden die woorden rondjes in mijn hoofd en schudden mijn lichaam door elkaar.

Ik vroeg me af waarom ik mijn gedachten zo veel macht gaf. Andere mensen kenden veel meer tegenspoed dan ik en zonken veel minder diep weg dan ik. Wat in mij zat zo diep verankerd in de angst? Het zou nog jaren duren voordat ik een antwoord op die vraag kon geven.

Het enige wat ik toen kon doen was weggaan. Ik verbrak mijn relatie, verliet mijn familie, mijn bedrijf, mijn stad: alles

wat ik kende. Ik zocht antwoorden die ik niet kon vinden in de wereld waar ik deel van uitmaakte – een wereld waarin veel mensen verward en ongelukkig leken. Ik had alleen maar vragen en weinig zin om te blijven leven zoals ik leefde. Ik droeg mijn bedrijf (een succesvol evenementenbureau) over aan iemand die ik letterlijk net had leren kennen en ging op pad. Naar het oosten, zo ver mogelijk richting oosten, en uiteindelijk kwam ik in Zuidoost-Azië aan. Ik zocht heling. Alleen had ik geen idee wat dat inhield.

Ik las boeken en studeerde bij de leraren die ze hadden geschreven. Steeds als ik hoorde van iemand die me zou kunnen helpen – een oude vrouw in een hut of een lachende man in een gewaad – ging ik erheen. Ik volgde trainingen en chantte met goeroes. Eén goeroe zei tegen ons die naar hem waren komen luisteren dat hij zich alleen met ‘vindere’ wilde omringen. Zoekers bleven dat volgens hem altijd: constante zoekers.

Ik wilde een vinder zijn. Ik mediteerde dagelijks urenlang. Ik vastte meerdere dagen achtereen, kookte kruiden en vocht tegen de hardnekkige gifstoffen waarvan ik dacht dat ze mijn weefsel waren binnengedrongen. Ondertussen ging mijn zicht steeds verder achteruit en werd mijn depressie steeds dieper.

In die tijd besepte ik niet dat als we ons verzetten tegen het voelen van iets pijnlijks, we de pijn die we proberen te vermijden juist vaak laten voortbestaan. Dit is het recept voor aanhoudend lijden. Ook iets in het zoeken zelf voorkomt dat we vinden wat we zoeken. Het voortdurend zoeken buiten onszelf kan ervoor zorgen dat we niet doorhebben wanneer we het doel bereikt hebben. Binnenin ons kan zich iets heel waardevols afspelen, maar als we ons er niet op afstemmen, kunnen we het mislopen.

‘Wat wil je niet onder ogen zien?’ spoorden de healers me aan in een poging om me dieper te laten kijken. Maar hoe kon ik dat weten? Ik tastte in het duister.

Toen een goeroe in Indonesië me vroeg ‘Waarom zou jij géén oogproblemen moeten hebben, wie denk je dat je bent?’ ging me iets van een licht op. Hij ging verder: ‘Misschien zijn de oren van Johan slechter dan die van Gerhard en de longen van Eliza niet



zo sterk als die van Gerda. En Dietrich loopt lang zo goed niet als Sebastian.’ (Iedereen die aan deze training deelnam was Nederlands of Duits en leek last te hebben van een of andere chronische aandoening.) Er begon me iets te dagen. Hij had gelijk. Wie was ik dat ik geen last van mijn ogen zou moeten te hebben? Het was nogal arrogant van mij om met de werkelijkheid te ruziën. Leuk of niet, mijn retina was beschadigd en mijn zicht troebel, maar ik – het ‘ik’ onder dit alles – begon te kalmeren. Hoe het ook verder ging met mijn oog, het hoefde niet langer bepalend te zijn voor hoe het met mij ging.

Om de leer verder te laten bezinken, liet deze goeroe ons 72 uur – drie dagen en nachten – geblinddoekt en met dichtgestopte oren op een klein kussen mediteren. We kregen iedere dag een klein kommetje rijst te eten en alleen water te drinken. Niet slapen, niet opstaan, niet liggen, niet communiceren. Als je naar de wc moest, moest je je hand opsteken, dan werd je in het donker naar een gat in de grond geleid.

Het doel van deze waanzin was precies dat: diep vertrouwd raken met de waanzin van de geest door hem te observeren. Ik leerde hoe mijn geest me voortdurend kwelde met gedachten aan allerlei doemscenario’s en met de leugen dat als ik me maar genoeg zorgen maakte, ik mezelf kon afschermen voor datgene waarvoor ik het allerbangst was.

Na deze en soortgelijke ervaringen werd mijn innerlijk zicht enigszins helder. Mijn ogen bleven echter hetzelfde: het lekken en de littekenvorming gingen gewoon door. Op heel veel manieren is een probleem met je gezichtsvermogen een goede metafoer. Uiteindelijk leerde ik dat het veel minder ging over wat ik wel en niet kon zien en meer over de manier waarop ik naar de dingen keek. Maar hierdoor veranderde ik nog niet van koers.

Tijdens het derde jaar van wat ik nu mijn *vision quest* noem, vond ik eindelijk waarnaar ik zocht. Tegen die tijd mediteerde ik heel veel. De depressie was grotendeels opgeklaard. Ik kon urenlang in stilte zitten en op mijn adem of mijn lichamelijke gewaarwordingen focussen. Dat was nog eenvoudig.

Op een dag stond ik in de rij te wachten voor *satsang*, een

ontmoeting met een geestelijk leraar. Ik stond al uren te wachten in het witte gewaad dat iedereen in de tempel droeg. Nu was het mijn beurt. Ik verwachtte dat de leraar mijn overgave zou bevestigen. Hij keek daarentegen dwars door me heen en zag dat ik die niet had. ‘Ga naar huis,’ zei hij. ‘Ga naar huis en bel je moeder en je vader.’

Wat?! Ik was razend. Mijn lichaam brandde van woede. Hij had zich duidelijk in me vergist. Ik had mijn ouders niet langer nodig. Ik was ze ontgroeid. Ik had ze lang geleden achter me gelaten, ze ingeruild voor betere ouders, goddelijke ouders, spirituele ouders: alle leraren, goeroes en wijze mannen en vrouwen die me naar het volgende niveau van ontwaken leidden. Bovendien had ik meerdere jaren aan misleidende therapie achter de rug, waarbij ik op kussens had moeten slaan en kartonnen beeltenissen van mijn ouders aan stukken moest scheuren. Hierdoor dacht ik dat mijn relatie met hen inmiddels ‘geheeld’ was. Ik besloot zijn advies te negeren.

Toch had hij iets in me geraakt. Zijn woorden lieten me niet meer los. Eindelijk begon ik te begrijpen dat geen enkele ervaring voor niets is. Alles wat gebeurt is waardevol, of we de waarde ervan nu herkennen of niet. Uiteindelijk brengt alles in ons leven ons iets.

Toch was ik vastbesloten om de illusie over wie ik was intact te houden. Het enige waaraan ik me kon vasthouden, was dat ik een ervaren meditatiebeoefenaar was. Dus zocht ik een andere spirituele leraar die alles recht zou zetten, dat wist ik zeker. Deze man vervulde dagelijks honderden mensen met zijn hemelse liefde. Hij zou zeker zien dat ik de diep spirituele persoon was die ik dacht te zijn. En toen gebeurde het opnieuw. Weer diezelfde woorden: ‘Bel je ouders. Ga naar huis en sluit vrede met hen.’

Deze keer hoorde ik wat er werd gezegd.

Grote leraren weten. De echt groten maakt het niet uit of je in hun leer gelooft of niet. Ze reiken een waarheid aan en laten het vervolgens aan jou over om je eigen waarheid te ontdekken. Adam Gopnik schrijft over het verschil tussen goeroes en leraren in zijn boek *Through the Children's Gate*: ‘Een goeroe geeft

zichzelf aan ons en daarna zijn methode; een leraar geeft ons zijn onderwerp en daarna onszelf.

De grote leraren weten: waar we vandaan komen beïnvloedt waar we naartoe gaan, en alles uit het verleden wat onverwerkt is beïnvloedt ons heden. Ze weten dat onze ouders belangrijk zijn, of ze nu goede ouders waren of niet. We kunnen er niet omheen: het familieverhaal is óns verhaal. Leuk of niet leuk, het bevindt zich in ons.

Ongeacht het verhaal dat we over onze ouders hebben gemaakt, ze kunnen niet uitgewist of uit ons gehaald worden. Ze bevinden zich in ons en we zijn een deel van hen, ook al hebben we ze nooit ontmoet. Door ze af te wijzen, verwijderen we ons alleen maar verder van onszelf en creëren we meer lijden. Deze twee leraren zagen dat. Ik niet. Mijn blindheid was zowel letterlijk als figuurlijk. Ik begon wakker te worden, voornamelijk voor het feit dat ik thuis een puinhoop had achtergelaten.

Jarenlang had ik mijn ouders veroordeeld. Ik vond mezelf veel capabeler, veel gevoeliger en menselijker dan zij. Ik gaf hun de schuld van alles wat er in mijn ogen verkeerd was aan mijn leven. Nu moest ik naar hen teruggaan om wat er in mij ontbrak te herstellen: mijn kwetsbaarheid. Ik begon te beseffen dat mijn vermogen om liefde van anderen te ontvangen gekoppeld was aan mijn vermogen om mijn moeders liefde te ontvangen.

Maar haar liefde ontvangen zou niet makkelijk zijn. De breuk met mijn moeder was zo groot dat haar omhelzing aanvoelde als geplet worden in een berenklem. Mijn lichaam zou als vanzelf verstrakken, om zo een soort pantser te maken waar ze niet doorheen zou kunnen komen.

Mijn moeder en ik spraken soms maanden niet met elkaar. En als we elkaar spraken, vond ik altijd wel een manier, met woorden of door mijn gepantserde lichaamstaal, om de warme gevoelens die ze me toonde weg te wuiven. Ik kwam koud en afstandelijk over. Van mijn kant beschuldigde ik haar ervan dat ze me niet zag en niet naar me luisterde. Kortom: het was een emotionele impasse.

Ik was vastbesloten om onze gebroken relatie te helen en

boekte een vlucht naar huis, naar Pittsburgh. Ik had mijn moeder in geen maanden gezien. Toen ik de oprit op liep, voelde ik mijn borstkas samentrekken. Ik wist niet goed of onze relatie wel hersteld kon worden, het voelde zo rauw vanbinnen. Ik bereidde me op het ergste voor en speelde het scenario in mijn hoofd af: ze zou me omarmen en terwijl ik me alleen maar wilde verzachten in haar armen, deed ik precies het tegenovergestelde. Ik werd van staal.

En zo ging het ook. Ik voelde me beklemd in een omarming die ik nauwelijks uithield en kreeg bijna geen adem. Toch vroeg ik of ze me wilde blijven vasthouden. Ik wilde mijn lichamelijke weerstand van binnenuit leren kennen, waar ik verkrampte, welke gewaarwordingen er omhoogkwamen, hoe ik me afsloot. Dit was geen nieuwe informatie. Ik had dit patroon al in mijn relaties teruggezien. Alleen liep ik er deze keer niet voor weg. Ik was van plan om deze wond aan de wortel te helen.

Hoe langer ze me vasthield, hoe sterker de gedachte dat ik zou exploderen. Het deed fysiek pijn. De pijn ging over in verdoving en de verdoving in pijn. Toen, na een paar minuten, brak er iets. Mijn borst en buik begonnen te schokken en trillen. Ik verzachtte en in de weken die erop volgden werd ik steeds zachter.

Tijdens een van onze vele gesprekken in deze periode vertelde ze me – bijna tussen neus en lippen door – over een voorval toen ik nog klein was. Mijn moeder moest toen drie weken naar het ziekenhuis vanwege een galblaasoperatie. Met dit inzicht begon ik de stukjes over wat zich allemaal in mij afspeelde in elkaar te passen. Ergens, al voordat ik twee werd en mijn moeder en ik van elkaar gescheiden werden, had zich onbewust een verkramping in mijn lichaam vastgezet. Toen ze weer thuiskwam, vertrouwde ik niet langer op haar zorgzaamheid. Ik verborg mijn kwetsbaarheid voor haar. Ik stootte haar af en ben dat de daaropvolgende dertig jaar blijven doen.

Een ander vroeg voorval heeft mogelijk ook bijgedragen aan de angst dat mijn leven plotseling verwoest kon worden. Mijn moeder vertelde dat mijn geboorte moeizaam verliep en dat de

arts een verlostang moest gebruiken. Hierdoor zat ik onder de blauwe plekken en was mijn schedel deels ingedeukt, wat niet ongebruikelijk is bij een tangverlossing. Mijn moeder vertelde met spijt in haar stem dat mijn uiterlijk ervoor had gezorgd dat zij het in het begin heel moeilijk vond om mij in haar armen te nemen. Haar verhaal resoneerde in mij en hielp het diepe gevoel van gebrokenheid in mij verklaren. Vooral de traumatische herinneringen aan mijn geboorte die in mijn lichaam waren verzonken, kwamen weer bovendrijven als ik een nieuw project ‘geboren liet worden’ of nieuw werk openbaar maakte. Dit inzicht bracht rust en op een onverwachte manier bracht het ons twee ook dichter bij elkaar.

Terwijl ik de band met mijn moeder herstelde, begon ik ook de relatie met mijn vader opnieuw op te bouwen. Hij woonde in een klein, krakkemikkig appartement, waar hij al woonde sinds de scheiding van mijn ouders toen ik dertien was. Mijn vader was sergeant bij de marine en werkte later in de bouw, maar had nooit de moeite genomen om zijn eigen woning op te knappen. De kamers en gang lagen bezaaid met oud gereedschap, bouten, schroeven, spijkers en rollen elektratape en ducttape, en dat was altijd zo geweest. In een zee van roestig ijzer en staal vertelde ik hem hoeveel ik hem miste. De woorden leken in het niets te verdwijnen. Hij wist niet wat hij ermee aan moest.

Ik had altijd verlangd naar een hechte band met mijn vader, maar hij noch ik wist hoe we dat moesten aanpakken. Maar deze keer bleven we praten. Ik zei dat ik van hem hield en dat hij een goede vader was. Ik deelde mijn herinneringen aan dingen die hij voor me deed toen ik nog klein was. Ik voelde dat hij naar me luisterde, ook al bleek dat niet uit zijn manier van doen: schouders ophalen, van onderwerp veranderen. Er waren heel wat weken van praten en herinneringen uitwisselen nodig. Tijdens een van onze lunches keek hij mij recht in mijn ogen en zei: ‘Ik dacht altijd dat je niet van me hield.’ Ik kon nauwelijks nog ademen. Het was duidelijk dat we allebei veel pijn met ons meedroegen. Op dat moment brak er iets open. Dat waren onze harten. Soms moet het hart breken voordat het zich kan openen.

Eindelijk konden we de liefde die we voor elkaar voelden tonen. Ik zag nu wat het resultaat was van mijn vertrouwen in de woorden van mijn leraren en mijn terugkeer naar huis om samen met mijn ouders te helen.

Voor zover ik me kon herinneren was dit de eerste keer dat ik de liefde en zorg van mijn ouders kon ontvangen, niet op de manier die ik eerder had verwacht, maar op de manier waarop zij die konden geven. Er opende zich iets in mij. Hoe ze wel en niet van mij konden houden deed er voor mij niet langer toe. Belangrijk was hoe ik kon ontvangen wat zij konden geven. Ze waren dezelfde ouders die ze altijd al waren geweest. Het verschil zat in mij. Ik hield weer van ze op de manier waarop ik als baby waarschijnlijk ook van ze had gehouden, vóór de breuk in de band met mijn moeder.

De vroege scheiding van mijn moeder, naast vergelijkbare trauma's die ik van mijn familiegeschiedenis heb geërfd – vooral het gegeven dat drie van mijn grootouders hun moeder al op jonge leeftijd verloren en de vierde als kleuter een vader had verloren (en door het verdriet ook veel van haar moeders aandacht) – heeft mijn geheime angsttaal helpen vormen. De woorden 'alleen', 'hulpeloos' en 'gebroken', met de bijbehorende gevoelens, verloren eindelijk hun macht om me het verkeerde pad op te sturen. Ik begon aan een nieuw leven en de hernieuwde relatie met mijn ouders speelde hierin een belangrijke rol.

In de maanden die volgden ontstond opnieuw een heel teder contact met mijn moeder. Haar liefde, die ik eerder als opdringerig en een gevangenis ervaarde, voelde nu heel rustgevend en versterkend. Tot mijn geluk hebben mijn vader en ik ook nog zestien innige jaren gekend voordat hij overleed. Toen de demantie de laatste vier jaar van zijn leven alles overheerste, kreeg ik van mijn vader de diepzinnigste les in kwetsbaarheid en liefde die ik ooit gekregen heb. We ontmoetten elkaar op die plek voorbij het denken, voorbij het verstand, daar waar alleen de diepste liefde verblijft.

Tijdens mijn reizen heb ik veel grote leraren ontmoet. Maar terugkijkend was het mijn oog – mijn gestreste, zwaarbeproof-

de, verschrikkingen opwekkende oog – dat me naar de andere kant van de wereld liet reizen, terug naar mijn ouders, door het moeras van familietrauma en uiteindelijk terug naar mijn hart. Mijn oog was zonder twijfel mijn allergrootste leraar.

Op een gegeven moment dacht ik niet eens meer aan mijn oog en maakte ik me niet langer druk over mogelijke verbetering of verslechtering. Ik ging er niet meer van uit dat ik ooit nog helder zou kunnen zien. Op een of andere manier was het niet langer belangrijk. Niet lang hierna kreeg ik mijn gezichtsvermogen terug. Dat had ik niet verwacht. Het had zelfs niet gehoeven. Ik had geleerd om me goed te voelen, wat er ook met mijn oog zou gebeuren.

Tegenwoordig is mijn zicht weer normaal, hoewel mijn oogarts bij hoog en laag volhoudt dat ik door al het littekenweefsel op mijn netvlies helemaal niets zou moeten kunnen zien. Hij schudt slechts met zijn hoofd en veronderstelt dat de lichtsignalen op een of andere manier afketsen en om de fovea – het midden van de macula – heen gaan. Zoals bij veel verhalen over heling en transformatie was dat wat er in het begin als een tegenslag uitzag in wezen een geluk bij een ongeluk. Ironisch genoeg beseftte ik nadat ik voor antwoorden naar de uithoeken van de wereld was gereisd, dat de diepste bronnen van heling al in me lagen te wachten om opgediept te worden.

Uiteindelijk is heling innerlijk werk. Gelukkig leidden mijn leraren me terug naar mijn ouders en naar het thuis in mezelf. Onderweg ontdekte ik de verhalen in mijn familiegeschiedenis, die me uiteindelijk rust en vrede schonken. Uit dankbaarheid en vanwege mijn nieuw gevonden gevoel van vrijheid werd het mijn missie om anderen te helpen bij het vinden van de vrijheid in zichzelf.

Via de taal kwam ik in de wereld van de psychologie terecht. Als student en als clinicus had ik weinig interesse in tests, theorieën en gedragsmodellen. Ik hoorde taal. Ik ontwikkelde luister technieken en leerde mezelf te luisteren naar wat mensen echt zeggen, verborgen onder hun klachten en oude verhalen. Ik leerde hoe ik ze kan helpen om de specifieke woorden die

naar de oorsprong van hun pijn leiden te herkennen. En hoewel sommige theoretici veronderstellen dat taal tijdens een trauma verloren gaat, heb ik uit eigen ervaring steeds weer gezien dat deze taal nooit verloren gaat. Hij dwaalt door de rijken van het onderbewustzijn en wacht om herontdekt te worden.

Het is niet toevallig dat taal voor mij een krachtig hulpmiddel op weg naar heling is. Zo lang als ik me kan herinneren, is taal mijn leraar, mijn hulpmiddel om de wereld te organiseren en begrijpen. Als adolescent schreef ik al poëzie en ik laat alles vallen – nou ja, bijna alles – als een stroom aan woorden dringend geboren wil worden. Ik weet dat er aan de andere kant van deze overgave inzichten liggen die anders onbereikbaar voor me blijven. Voor mijn eigen ontwikkeling was het lokaliseren van de woorden ‘alleen’, ‘hulpeloos’ en ‘gebroken’ essentieel.

Een trauma helen lijkt op meerdere manieren op een gedicht schrijven. Beide vragen om de juiste timing, de juiste woorden en de juiste beelden. Als deze elementen goed op elkaar aansluiten, komt er een zinvolle beweging op gang die je in het lichaam kunt voelen. Om te helen moet ons tempo goed afgestemd zijn. Komen we te snel bij een bepaald beeld aan, dan kan dit zich mogelijk niet goed verankeren. Als woorden die troost bieden te vroeg komen, bestaat de kans dat we ze niet kunnen toelaten. Zijn de woorden niet precies genoeg, dan horen we ze mogelijk niet, of vinden ze geen weerklank.

Als leraar en begeleider van workshops heb ik de inzichten en methoden verkregen tijdens mijn training in erfelijke familietrauma's, gecombineerd met mijn kennis van de cruciale rol van taal. Ik noem dit de *kerntaalbenadering*. Door specifieke vragen te stellen, help ik mensen om de dieperliggende oorzaak te vinden achter de fysieke en emotionele symptomen die ervoor zorgen dat ze vastzitten. Doordat we de juiste taal vinden komt niet alleen het trauma bloot te liggen, maar ontdekken we ook de hulpmiddelen en beelden die nodig zijn om te helen. Ik heb gezien dat diepgewortelde patronen van depressie, angst en leegte met deze methode door een flits van inzicht kunnen veranderen.



Het voertuig tijdens deze reis is de taal, de verborgen taal van onze zorgen en angsten. Die kan afkomstig zijn van onze ouders of zelfs generaties geleden bij onze overgrootouders zijn ontstaan. Onze kerntaal wil gehoord worden. Als we hem volgen en naar zijn verhaal luisteren, heeft hij de kracht om onze grootste angsten onschadelijk te maken.

Onderweg zullen we waarschijnlijk bekende en onbekende familieleden tegenkomen. Sommigen zijn al jaren dood. Sommigen zijn niet eens echt familie, maar hun lijden of wreedheid heeft de koers van het lot van onze familie veranderd. Misschien ontdekken we een paar geheimen, verborgen in verhalen die lang zijn stilgezwegen. Maar waar dit onderzoek ons ook brengt, mijn ervaring vertelt me dat we op een nieuwe plek in ons leven zullen aankomen, met een groter gevoel van vrijheid in ons lichaam en in staat om rust en vrede in onszelf te vinden.

Het hele boek door maak ik gebruik van de verhalen van mensen met wie ik in workshops, trainingen en individuele sessies heb gewerkt. De details zijn in alle gevallen echt, maar om hun privacy te beschermen heb ik de namen en andere karakteristieke kenmerken van betrokken personen veranderd. Ik ben hun heel dankbaar dat ze de geheime taal van hun angsten met me hebben willen delen, voor hun vertrouwen in mij en dat ze me hebben laten luisteren naar de essentiële dingen die onder hun woorden verborgen lagen.