

A
Dose
of



A STORY *of* MDMA-ASSISTED
PSYCHOTHERAPY

Dr. Dan Engle & Alex Young

LOF VOOR EEN DOSIS HOOP

"Ik ken Dr. Dan al vele jaren, en hij heeft een grondige kennis van alle onderwerpen rond heling met planten, psychedelica, en andere vormen van heling met buitengewone bewustzijnstoestanden. A Dose of Hope is een geweldig boek dat het proces van MDMA-ondersteunde therapie op een duidelijke en meeslepende manier helpt demystificeren. Dr. Dan's boek zal een belangrijke bron van worden voorlichting voor het publiek nu het begin 2023 legale toegang tot op recept MDMA-ondersteunde therapie voor PTSD waarschijnlijk is."

RICK DOBLIN, PHD, OPRICHTER EN UITVOEREND DIRECTEUR VAN MAPS

"Bladzijde na bladzijde ontdekken we Dr. Dan's toewijding aan diverse vormen van healing en zijn eerlijke, zorgzame, en zichtbare intelligentie over dit onderwerp. De unieke rijkdom van dit boek is dat het een page-turner is, en toch worden we meegenomen in de diepe complexiteit van wat psychedelische heling kan bieden aan het meest kwetsbare deel van onze samenleving."

FRANCOISE BOURZAT, MA, COUNSELOR EN GIDS VOOR PSYCHEDELISCHE THERAPIE, AUTEUR
VAN BEWUSTZIJNSGENEESKUNDE

"Veel zorgverleners gebruiken het woord "holistisch" te pas en te onpas, maar niemand die ik ooit ontmoet heb belichaamt dit ideaal zo sterk als Dr. Dan Engle. In zijn manier van werken zijn lichamelijk, geestelijk, emotioneel en spirituele zorg allemaal onmiskenbaar met elkaar verflochten. Hij is de perfecte persoon om een boek te schrijven over een van de meest belangrijke ontwikkelingen in de zorg die we ooit in ons leven gezien hebben. Om te begrijpen wat er mogelijk is met MDMA-ondersteunde psychotherapie, zowel persoonlijk als collectief, is dit boek een must-read."

AUBREY MARCUS, OPRICHTER VAN ONNIT, NYT BESTSELLER AUTEUR VAN OWN THE DAY

"Dr. Dan Engle is een van de meest deskundige mensen op deze planeet. In de loop der jaren heb ik hem en zijn werk doorverwezen naar iedereen, van een moeder die een zoon heeft die met depressie en verslaving worstelt tot miljardairs die eindeloos op zoek waren naar de heling voor psychische pijn die ze niet konden vinden. Hij is een briljant man die aan de nieuwe grens staat van verlichting brengen voor de pijn en het lijden waarmee zo veel mensen leven"

JOE POLISH, OPRICHTER VAN GENIUS NETWORK EN GENIUS RECOVERY

"Ik heb het voorrecht gehad Dr. Dan al vele jaren als collega en vriend te kennen. Hij is een van de meest kundige mensen die ik ken over alle onderwerpen rond plante-medicijn, entheogenen, en andere vormen van geleide genezing. Als hij over dit onderwerp praat, luisteren de mensen, en ik raad je aan dat ook te doen. A Dose of Hope zal met recht het gidsboek zijn voor MDMA-ondersteunde therapie."

HYLA CASS, MD, PSYCHIATER EN AUTEUR VAN NATURAL HIGHS EN 8 WEKEN NAAR EEN BRUISENDE GEZONDHEID

"Dr. Dan Engle is een van de creatiefste en diepzinnigste artsen die ik ken. Dit boek is een ongehooflijk creatieve oplossing voor hoe je niet alleen informatie, maar ook informatie die op eerdere informatie berust kunt overbrengen op een manier die niet slaapt of verveelt. Het werkt! Ik

merkte dat ik om het centrale personage gaf, terwijl ik zijn vorderingen volgde, zijn geklungel en zijn mislukkingen en zijn herstel, helemaal gevangen in wat hij worstelde om zich open te stellen en te worden. Wat een kans om te begrijpen hoe het allemaal werkt zonder ooit het gevoel te krijgen dat je de les gelezen wordt. Wat een prachtig boek is dit."

JAMES FADIMAN, PHD, MICRODOSIS ONDERZOEKER EN AUTEUR VAN DE PSYCHEDELISCHE
ONTDEKKINGSREIZIGERS GIDS! VEILIGE, THERAPEUTISCHE EN HEILIGE REIZEN

"Nu we ons in de wereld van de psychedelische psychotherapie begeven, in deze tijd van kritieke behoefte en enorme belofte, hebben we wijze gidsen nodig met een groot hart zoals Dr. Dan Engle. Zijn boek herinnert ons er opnieuw aan dat achter de onderzoeksresultaten die de krantenkoppen halen de complexiteit schuilgaat van reizen die stap voor stap in het onbekende beleefd worden. Mogen onze eigen verhalen zich ontvouwen in het gezelschap van echte vrienden en goede medicijnen!"

KATE HAWK, DIRECTEUR VAN HET TRAUMATRANSFORMATIE NETWERK

"Een dosis hoop geeft ons een diepgaand inkijkje in de helende mogelijkheden van psychedelica in de eenentwintigste eeuw. Dr. Dan verbindt op prachtige wijze onderzoek en persoonlijk verhaal waardoor dit boek ok boeiend en moeilijk neer te leggen is. Hij opent de kanalen van wijsheid om de lezer op intieme wijze dichterbij het centrum te brengen van een nieuwe, zielsgerichte entheogene revolutie. Dit boek zal beschouwd worden als een van de belangrijkste stukken literatuur over geestelijke gezondheid van de laatste vijftig jaar."

HARRY GRAMMER, OPRICHTER EN VOORZITTER VAN NEW EARTH

"Dr. Dan is al jaren een vriend en is een enorme hulp voor mijn gezin geweest met zijn uitgebreide kennis in vernieuwende, integratieve, alternatieve therapieën. Ik heb goede hoop dat met deze gids en zijn voortdurende streven, deze therapieën de go-to therapieën zullen worden die genezen."

JJ MAAGD, NYT BESTSELLER AUTEUR VAN HET MAAGDELIJK DIEET

"Dr. Dan en ik hebben maaltijden gedeeld, hardcore trainingen, wandelingen, podcasts, en diepe discussies over plantengeneeskunde, zijn unieke geneeswijzen, en zijn indrukwekkende hoeveelheid kennis over vaak onbegrepen onderwerpen als entheogenen en psychedelica. Hij is een bron van kennis, en ik ben vereerd dat ik hem een vriend mag noemen. Ik beveel zijn werk ten zeerste aan!"

BEN GREENFIELD, HUMAN PERFORMANCE CONSULTANT, SPREKER, EN NYT BESTSELLER AUTEUR VAN BEYOND TRAINING

"Dr. Dan is mijn toevlucht tot de betrouwbare deskundige voor alles wat met plantengeneeskunde en entheogenen te maken heeft. In A Dose of Hope beschrijft hij de genezingsreis met zo'n helderheid en toegankelijkheid dat het een must-read gids is voor iedereen die deze vorm van therapie overweegt. Het komt zeker op mijn 'meest aanbevolen' lijst."

SHERRY WALLING, PHD, OPRICHTER EN HOOFDPSYCHOLOOG BIJ ZENFOUNDER, GASTVROUW VAN DE MIND CURIOUS PODCAST, EN AUTEUR VAN DE ENTREPRENEUR'S GUIDE TO KEEPING YOUR SH*T TOGETHER

"Genezen is een reis in jezelf, leren vertrouwen op wat je achter de deur van je hart zult vinden. Maar er zijn momenten dat we een wijze gids en wat therapeutisch medicijn nodig hebben om

het roest te verwijderen van wat ons scharniert, zodat de liefde weer kan stromen en de korst kan oplossen. Dr. Dan is die wijze gids die ons allen Een dosis hoop brengt!"

PAUL CHEK, HOLISTISCH GEZONDHEIDSBEOEFENAAR EN OPRICHTER VAN HET CHEK INSTITUUT

"Dr. Dan Engle is, naar mijn schatting, de krachtigste integrator van complexe systemen lichaam, geest en ziel. Dan heeft een diepe multidisciplinaire kennis van de eisen die het menselijk systeem stelt om heelheid te herstellen. Hij begeleidt ons om voorbij het lijden te komen en een bloeiende toestand te scheppen. Dan's intieme persoonlijke ervaringen op het gebied van innerlijke zelfverwerkelijking, gekoppeld aan uiterst effectieve strategieën voor uiterlijke groei, vormen samen een zeldzame kans: het geschenk om onszelf in onze volheid te kennen."

DR. MICKRA HAMILTON, CEO EN MEDE-OPRICHTER VAN APEIRON ZOH INC.

"Eens in de zoveel tijd komt er een boek voorbij dat de manier waarop we naar de wereld kijken fundamenteel verandert en onze geest opent voor nieuwe mogelijkheden. Dit is zo'n boek. Een eerlijk en transparant verslag van genezing, ondersteund door een van de meest nederige en deskundige personen in de ruimte, Dr. Dan Engle."

JAYSON GAINARD, TALENT SCOUT EN HOOFDCURATOR BIJ MMT

"Dr. Dan Engle is een onvermoeibare onderzoeker, rentmeester en waarheidszoeker die letterlijk door de donkere nacht van zijn eigen ziel is gelopen om vitale kaders op te graven om zowel hemzelf als de rest van de mensheid te helen. Weinigen dragen zijn diepte van integriteit, nederigheid, ervaring, en inzet voor werkelijke genezing voor allen. Gebruik dit boek als metgezel voor jezelf, je ouders, en je gemeenschap."

SAMANTHA SWEETWATER, MA, OPRICHTSTER VAN SOULUCENT TRANSFORMATIONAL TECHNOLOGIES EN ONE LIFE CIRCLE



LIONCREST

P U B L I S H I N G

Cautions and conditions on reading *A Dose of Hope*:

Inhaltsverzeichnis

LOF VOOR EEN DOSIS HOOP	3
INLEIDING	9
HOOFDSTUK 1 – ALEX ONDERVRAAGT DR. DAN	15
HOOFDSTUK 2- DR. DAN ONDERVRAAGT ALEX	27
HOOFDSTUK 3 - "WAT IS ER GEBEURD?"	35
HOOFDSTUK 4 - ALEX KEERT TERUG NAAR HET ECHTE LEVEN	37
HOOFDSTUK 5 – EEN GESPREK MET PA.....	43
HOOFDSTUK 6 - ALEX VERANDERT VAN GEDACHTEN.....	49
HOOFDSTUK 7 - LEREN ADEMEN.....	55
HOOFDSTUK 8 - MDMA THERAPIE VOORBEREIDING.....	59
HOOFDSTUK 9 – MDMA-THERAPIE VOORBEREIDINGSDOCUMENT	61
HOOFDSTUK 10 – ALEX BEGINT	69
HOOFDSTUK 11 – DE SESSIE.....	73
HOOFDSTUK 12 – DE GEVOELEN	75
HOOFDSTUK 13 – WAT ALEX ZAG	77
HOOFDSTUK 14 – HERSTEL	81
HOOFDSTUK 15 - THERAPIESESSIE: "WAT BEDOEL JE MET IK HEB EEN TRAUMA?"	83
HOOFDSTUK 16 - RUSTEN, ONTSPANNEN...EN VOELEN	95
HOOFDSTUK 17 - INTEGRATIE SESSIE 1: "HOE ZIE IK DIT ONDER OGEN?"	97
HOOFDSTUK 18 - MEER GEVOELEN VOELEN.....	103

HOOFDSTUK 19 – EEN STUKJE FAMILIEGESCHIEDENIS	107
HOOFDSTUK 20 - THERAPIE SESSIE: VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN VOOR JE LEVEN	113
HOOFDSTUK 21 - INTEGRATIEZITTING: "WANNEER DOE IK WEER EEN SESSIE?"	123
HOOFDSTUK 22 – MEDICIJN-SESSIE 2: MOED OM JE OVER TE GEVEN.....	127
HOOFDSTUK 23 - THERAPIESESSIE: "HOUD IK DAAROM DAT IK ZO VAN HARRY POTTER?"	133
HOOFDSTUK 24 - "WAAROM KAN DIT NIET GEWOON GEMAKKELIJKER?!"	139
HOOFDSTUK 25 - INTEGRATIE-SESSIE: "HOE KAN IK VERGEVEN?"	145
HOOFDSTUK 26 - MEDICIJNENSESSIE 3: DE DUISTERNIS ONDER OGEN ZIEN & HET LICHT VINDEN	149
HOOFDSTUK 27 - THERAPIESESSIE: DE REALITEIT ONDER OGEN ZIEN EN GRENZEN STELLEN	153
HOOFDSTUK 28 - DE VOORBEREIDING	161
HOOFDSTUK 29 - HET TELEFOONTJE	167
HOOFDSTUK 30 - INTEGRATIE-SESSIE: "HOE WEET IK WANNEER IK KLAAR BEN?"	171
HOOFDSTUK 31 - DE TERUGKEER	177
VERDER LEESMATERIAAL.....	179
REFERENTIES EN BRONNEN OVER MDMA.....	181
DANKWOORD	183

Inleiding

In de tijd die je nodig hebt om dit boek uit te lezen hebben in de Verenigde Staten ongeveer 125 mensen zich van het leven hebben beroofd.

De crisis in de geestelijke gezondheid die onze cultuur tegenwoordig teistert, houdt niet op bij zelfmoord. Epidemieën van depressies, angst, PTSD, verslaving, en chronische pijn zijn gewoon uitingen van een psychiatrisch systeem dat grotendeels verstoken is van effectieve methoden om de diepere problemen die aan de symptomen ten grondslag liggen aan te pakken.

Deze onderliggende problemen worden onder andere door een emotioneel getraumatiseerd zelf veroorzaakt, door onvervulde psychische behoeften, eenzaamheid, omdat we het onderlinge contact verloren hebben; we lijden aan een gebrek aan geloof in iets groters dan het eigen ik, door een zenuwstelsel dat vastzit in de vecht- of vluchtreflex, en de lege beloften op materieel succes, om er maar een paar te noemen.

Dit wil niet zeggen dat het huidige psychiatrische systeem fout is - het is alleen maar onvolledig. De huidige farmaceutica hebben hun nut als de symptomen ernstig zijn en verholpen moeten worden. Maar ze mogen alleen gebruikt worden als men daarnaast ook nog naar de diepere oorzaken kijkt en aan een oplossing werkt.

Gelukkig hebben we sinds kort nog een ander middel dat enorm kan helpen om heel veel leed dat ons huidige systeem niet aanpakt te verlichten. En in het specifieke geval van chronische, ernstige PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom) zijn de gegevens onomstotelijk - dit hulpmiddel werkt.

Dat hulpmiddel is, in grote lijnen, **MDMA-ondersteunde psychotherapie**.

PTSS staat voor Post-Traumatische Stress Stoornis. In zijn klassieke en ernstige vorm staat het op het gebied van oorlogservaring bekend als "shell shock" en "concentratiekampsyndroom"; het komt door catastrofale blootstelling aan levensbedreigende gebeurtenissen. Tegenwoordig is deze relatief beperkte definitie wat ruimer geworden en slaat ook op bevolkingsgroepen die meer uiteenlopende trauma's hebben doorgemaakt, waarbij de belangrijkste symptomen hen toch in ernstig problemen hebben gebracht.

Als het gaat om de behandeling van chronische, ernstige PTSS, heeft het huidige standaard zorgmodel (psychotherapie en medicamenteuze behandeling) een verbeteringspercentage van grofweg 35 procent.

Vergelijk dit met chronische, ernstige PTSS die behandeld wordt met MDMA-ondersteunde psychotherapie. Die heeft ongeveer een genezingspercentage van 70 procent ("genezing" wordt hier gedefinieerd als een patiënt die niet meer aan de criteria voor PTSS voldoet).

Op de eerste blik klinkt dat vrij goed, want het lijkt een verdubbeling van het genezingspercentage. Behalve dat dit beter is, is MDMA-ondersteunde psychotherapie van een andere grote ordening beter.

Een lichte tot matige verbetering is beter dan niets – dat is waar - maar het betekent nog steeds dat er symptomen aanwezig zijn, en dat ze het leven van zo iemand op belangrijke wijze negatief beïnvloeden. Waar het om gaat is het verschil tussen "verbetering" en "genezing".

Een genezing in deze context betekent dat iemand helemaal geen symptomen meer heeft die nodig zijn om aan de criteria van PTSS te voldoen. We gaan dus grofweg van een percentage van 35% "verbetering" naar een percentage van 70% "genezing".

Dit is geen kleine verandering. Dit is zo groot als het maar kan op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg zijn kan.

Geen enkel ander middel dat de wereld nu kent heeft zoveel potentiële mogelijkheden om mensen te helpen hun trauma's te helen - en verandering in hun leven op gang te brengen - dan de MDMA-ondersteunde psychotherapie.

Klinkt dat veelbelovend? Dat is het ook enorm.

Dat is waar dit boek over gaat.

Het is bedoeld om je informatie te geven over een van de krachtigste geneesmiddelen voor de geest die er op dit moment op de planeet ter beschikking staan.

Bij het schrijven van deze introductie is het niet legaal om MDMA in de therapie te gebruiken behalve dan in zorgvuldig uitgevoerde, zeer kleine klinische experimentele situaties. Maar gelukkig baant de MDMA-therapie zich gestaag een weg door de allerlaatste fase van het proces van de DEA¹ om tot een legaal beschikbare behandeling te worden voor mensen in het hele land. Zoals het er nu naar uitziet, liggen we op schema voor een grotere verspreiding tegen eind 2021 en in 2022 om aan de grote vraag naar een dergelijke therapie te voldoen.

Het is een ongelooflijke tijd voor iedereen op het gebied van geestelijke gezondheid en welzijn. We zijn nog nooit zo dicht bij de verstrekking van zulke krachtige geneesmiddelen aan het grotere publiek geweest, en ik ben hierover helemaal enthousiast.

Ik ben zelfs zo geïnspireerd dat ik mijn leven gewijd heb aan het participeren in een proces dat ertoe bijdraagt dat medicijnen als MDMA op grote schaal verkrijgbaar worden en beter begrepen.

Ja, ik wil dit om de voor de hand liggende reden doen: het gaat een heleboel mensen helpen.

Maar er is voor mij meer aan de hand - een aantal meer persoonlijke redenen.

Ik worstelde met ernstige depressies en overwoog op een bepaald moment mijn eigen leven te nemen. Het was een medicijn dat op MDMA lijkt, dat me hielp hieruit te bevrijden en me uit deze toestand haalde.

Mijn zus Trudy had niet zo veel geluk. In 2013 pleegde ze zelfmoord.

Dit is de belangrijkste impuls voor mij om aan dit boek mee te schrijven.

Zoals veel familieleden van iemand die zelfmoord heeft gepleegd, weet ik niet eens goed hoe ik erover moet schrijven. Om het volledig tot zijn recht te laten komen en het hele verhaal te vertellen zouden boekdelen nodig zijn. Hier zijn de "hoofdpunten" ervan:

Ze is acht jaar ouder dan ik (het voelt nog steeds denigrerend en vreemd om in de verleden tijd over haar te schrijven) en ze is mijn halfzuster. We delen dezelfde vader en werden opgevoed in gescheiden gezinnen.

¹ De **Drug Enforcement Administration** (DEA) is een [Amerikaanse](#) overheidsorganisatie die belast is met het handhaven van de [Controlled Substances Act](#) uit [1970](#).

Hoewel we elkaar minder gezien hebben dan wanneer we in hetzelfde huis waren opgegroeid, voelden we toch de diepe band van zielsverwanten die over ruimte en tijd heen tussen broers en zussen bestaat.

Als kind was ze geestig, onstuimig, opstandig, en recht door zee. Als volwassene was ze diepzinnig, krachtig, hartstochtelijk en piekerde ze veel. Maar in de eerste plaats was ze dichteres en stortte haar hart uit in haar schrijven. Dit is een van mijn favoriete gedichten van haar:

Masks

the wind silently
calls for me
urging me
to go on,
it picks me up
and carries me
to the place
where I belong.
and when I remove
this false disguise
only you my friend
will see,
the person you have
known so long
not even me...

Maskers

zachtjes roept de wind
naar mij, vraagt
me door te gaan,
hij pakt me op
en draagt me
naar de plek
waar ik thuis hoor
en als ik dit

valse masker afzet
zie alleen jij mijn vriend
de mens die jij
zolang al kent
zelf ik zelf niet . . .

Jaren later, tijdens mijn studie psychiatrische geneeskunde, onthulde ze me de bron van haar poëzie en haar pijn: herhaald seksueel misbruik als kind.

Terwijl ze in het gezin van haar moeder werd opgevoed, werd ze op gezette tijden misbruikt door een oom. Dit gebeurde vanaf haar lagere schooltijd tot aan haar middelbare schooltijd veelvuldig en regelmatig.

Zoals zovele slachtoffers van kindermisbruik werd ze door schaamte en schuldgevoel verteerd en verborg ze dus deze waarheid. Niemand van onze vaders kant wist dit toen. We weten niet zeker of iemand buiten Trudy en haar misbruiker wist wat er aan de hand was.

Ze gebruikte alcohol om de pijn te verdoven. En poëzie. Poëzie hielp het een stem te geven. En om het te verlichten.

Ze deed al de "juiste dingen" in de reguliere medische behandeling: bergen van psychotherapie, een litanie van antidepressiva, en tweewekelijkse AA bijeenkomsten. Ze zette zich in om voluit te leven, ging trouw naar de kerk, en hielp anderen van harte.

Toen, op een nacht, na veertien maanden nuchterheid, maakte ze met een fles wijn en een pistool - en zonder waarschuwingssignalen - een eind aan haar leven.

We weten nog steeds niet waarom en zullen de reden misschien nooit ontdekken. Ze moet lange tijd heldhaftig geleden hebben totdat de onontkoombare pijn haar tenslotte omver wierp.

Verslaving was niet het probleem. Verslaving was haar strategie om met haar trauma om te gaan.

De meeste mensen kunnen niet bevatten hoe groot het lijden is dat nodig is om je werkelijk van het leven te beroven. Je moet het meemaken om het te kennen. Het is een afgrond die aanvoelt alsof het onmogelijk is om eruit te komen.

Dit was voor mij een blikseminslag. Het was mijn wake-up call om in actie te komen.

Daarom is het mijn missie de medische mainstream voorlichting te geven over psychedelische therapieën, deze hier te promoten en te faciliteren, te beginnen met MDMA ondersteunde psychotherapie.

Dit boek is het laatste onderdeel in dienst van deze missie, en het is geschreven om jou, de leek, te helpen je over deze therapie te informeren. Dit boek bestaat ook omdat een vriend van mij zo goed geholpen werd door een MDMA therapie. Gedurende vele jaren heb ik een aantal mensen gesteund en gefaciliteerd op hun reis om zich te bekwamen in en ervaring op te doen met MDMA-ondersteunde psychotherapie. Een van die mensen is een beroemde romanschrijfster. Ze had een serie sessies die haar hielpen zich met haar onderliggende trauma systematisch te verzoenen; door deze diepgaande positieve verandering voelde ze zich sterk geroepen iets terug te geven en anderen te helpen hun genezing te vinden.

Ze kwam naar me toe met het idee voor een boek. Ze stelde zich een verhaal voor over een gewone man die uitgenodigd wordt voor MDMA-ondersteunde psychotherapie. Ze zag het hoofdpersonage niet als een oorlogsveteraan of een verkrachtingslachtoffer of iemand die een ernstig en acuut trauma had opgelopen. Hoewel primaire onderzoek gedaan wordt naar ernstige PTSD slachtoffers - en die mensen zouden de eerste ontvangers van een dergelijke therapie moeten zijn - zouden ze al voorbestemd zijn om de voordelen ervan te ontvangen. Zoals zij het zag, bestond de grote visie erin de verhaallijn relevant te maken voor het grote publiek. Dit was voor haar vooral belangrijk, omdat ze, toen ze deze methode vond, niet dacht dat ze veel of zelfs helemaal geen trauma's had. (Later bleek dat ze het helemaal mis had.)

Aanvankelijk was ik onzeker over deze aanpak. Ik was zo gefocust geweest op het helpen van mensen met acute trauma's en het vertellen van Trudy's verhaal, dat ik niet veel aandacht had besteed aan het vertellen van het grotere verhaal - dat trauma niet alleen een individueel probleem is dat een paar ongelukkige mensen treft: het is een collectief probleem dat op ons allemaal van toepassing is.

Bijna iedereen in onze cultuur maakt direct of indirect een of ander trauma mee. Of je het nu zelf ervaart, er getuige van bent bij iemand van wie je houdt, je zelf de transgenerationale trauma's van je familie tegenkomt, of op andere wegen je met trauma's in contact komt; trauma's zijn overal om ons heen, en we worden er allemaal door getroffen.

Gegevens bewegen wetenschap, politiek de wet, maar het is het narratief dat een cultuur verandert. Dus besloot ik met haar samen te werken om te helpen een verhaal te vertellen dat dit werk kan verklaren en onze cultuur er verder naartoe kan brengen, en dit boek is het resultaat.

'Een Dosis Hoop' is een gelijkenis over heling die zowel de wetenschap als de persoonlijke ervaring van met MDMA ondersteunde psychotherapie vertelt via de personage van Alex Young.

Hoewel deze therapie in het algemeen nog niet legaal is, speelt het boek zich af in een tijd dat dit wel zo is (waarschijnlijk achttien tot vierentwintig maanden vanaf dit schrijven).

De hoofdpersoon Alex is uiteraard geen echte persoon. Hij is gebaseerd op zowel de ervaringen van de auteur zelf als op de interviews die gehouden zijn met vele andere mensen die een MDMA ondersteunde psychotherapie hebben ondergaan.

Je ontmoet Alex als hij naar zijn eerste afspraak met mij komt om het over een therapie te hebben. Je komt alles te weten wat hij te weten komt, terwijl dit plaatsvindt, en je volgt zijn ervaringen terwijl hij het MDMA-ondersteunde psychotherapie proces doorloopt.

Hoewel je toegang krijgt tot Alex' ervaringen, besloten we niet veel tijd te besteden aan het verkennen van Alex' interne monoloog, en we ontwikkelden Alex' karakter ook niet volledig, zoals in een gewone roman zou gebeuren. We hadden liever dat jij, de lezer, Alex zag als een stand-in voor jezelf (of iemand die je kent) en we vonden dat de beste manier om dat te doen was ruimte aan Alex te geven zodat jij jezelf in hem kon projecteren.

De novelle werd om diezelfde reden in dialoogvorm geschreven - om jou, de lezer, in staat te stellen je zo veel mogelijk de ervaring te geven in Alex' schoenen te staan, en je niet met te veel informatie over hem te overladen, zodat je je kunt afvragen hoe de ervaring voor jou zou zijn.

We besloten ook dit in de stijl van een parabel te schrijven, met een eenvoudige, rechtlijnige plot en als een informatief verhaal - opnieuw, om jou, de lezer, in staat te stellen je te concentreren op het leren kennen van deze therapievorm.

Kortom, verwacht geen literaire roman. Verwacht een kennismaking, waarbij je eigen gevoelens centraal staan als je zelf op onderzoek uit gaat..

We namen ook de moeite om ervoor te zorgen dat je zou begrijpen hoe intensief en hoe serieus deze ervaring is. Dit medicijn is geen wondermiddel of magie. Het lost niet op magische wijze alles op. Iemand redden los van zijn eigen zelfwerkzaamheid is te vergelijken met iemand zijn grootste leraar weg te nemen. Voorbereiding en integratie zijn even cruciaal voor het welslagen van de behandeling als de ervaring zelf.

Het belangrijkste doel van het boek is het geven van informatie, het onthullen van inzichten, en het beantwoorden van belangrijke vragen die een lezer die geïnteresseerd is in MDMA-ondersteunde psychotherapie zou kunnen hebben. Bijvoorbeeld:

Waarom besluit iemand om MDMA-ondersteunde psychotherapie te doen?

Hoe ziet zo een therapie er eigenlijk uit?

Wat is integratiewerk, en waarom is dat belangrijk?

Hoe werkt het in de praktijk?

Wat is trauma?

Wat kun je eraan doen?

Hoe genees je ervan?

Het boek laat zien hoe een doorsnee mens tot een antwoord op deze zeer moeilijke en gecompliceerde vragen komt.

Mijn hoop is dat dit boek de mensen die lijden bereikt en op een uitweg wijst.

Er is altijd hoop, en dit is een verhaal over hoe hoop in actie kan veranderen en misschien een leven redt.

Hoofdstuk 1 – Alex ondervraagt dr. Dan

De kliniek was gevestigd in een grijs herenhuis van twee verdiepingen aan de rand van een bos en zag eruit als elk andere medisch praktijk. Op de achtergrond speelde fluitmuziek toen ik de met kaarsen verlichte lobby binnenliep, die zoet en houtachtig rook, als een kuuroord, maar dan zonder de vochtige lucht.

Ik vertelde de receptioniste mijn naam; ze zei dat ze me verwachtten. Ik had de basisvragenlijst al online ingevuld, dus gaf ze me een flesje water en zei dat Dr. Dan zo voor me klaar zou staan.

Ik zat in de wachtkamer, bladerde door een tijdschrift, niet echt lezend, en realiseerde me iets: *ik was zenuwachtig.*

Ik lachte een beetje want - *waar ben ik zenuwachtig over? Dit is maar een consultatie. Ik verplicht me tot niets.*

Trouwens, waarom zou ik zenuwachtig zijn over het innemen van MDMA? Ik heb het ooit op de universiteit genomen. Ik weet hoe het is. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

De receptioniste zei me dat Dr. Dan klaar was en liep met me terug naar een klein bureau. Dr. Dan stond op om me te begroeten toen ik binnenkwam. Hij was ongeveer 1,75 groot en slank, maar op een gezonde, actieve manier. Hij had gemakkelijke maar stijlvolle trainingskleding aan, een fris geschoren kaal hoofd, en leek warmte en vriendelijkheid uit te stralen. Hij was niet gekleed zoals enig andere dokter die ik ooit ontmoet had, bijna alsof hij net teruggekomen was van een wandeling.

Hij gaf me een warme handdruk, en ik ging in de stoel tegenover hem zitten en wreef met mijn handen over mijn broek. Ik was nog zenuwachtiger dan ik in de wachtkamer geweest was, en ik begreep nog steeds niet waarom.

Dr. Dan: "Alex, leuk je te ontmoeten. Ik heb begrepen dat je mogelijk geïnteresseerd bent in door MDMA ondersteunde psychotherapie?"

Alex: "Ja, misschien."

Dr. Dan: "Ik vind dat het voor de meeste mensen het beste is om met je vragen te beginnen. Het helpt me om duidelijk te krijgen waar je staat en wat je verwacht. Is dat okay voor je?"

Alex: "Ja, zeker."

Dr. Dan: "Goed. Voel je vrij om me alles te vragen. We nemen zo lang de tijd als je nodig hebt om al je vragen beantwoord te krijgen."

Ik had nog nooit meegemaakt dat een dokter zei dat we zo veel tijd nemen als we nodig hebben voor alle vragen.

Alex: "Misschien is dit niet relevant-"

Dr. Dan: "Elke vraag die je hebt is relevant. Een belangrijk deel van therapie is je veilig te voelen, en veiligheid is voor veel mensen geworteld in begrijpen. Dus, alsjeblieft, vraag maar raak."

Alex: "Hoe werd MDMA eigenlijk voor het eerst voor dit soort therapie ingezet? Ik bedoel, het was toch een illegale drug toen ik het op de universiteit nam?"

Dr. Dan: "De geschiedenis van MDMA is echt interessant. Het werd in 1912 ontdekt door een chemicus die voor Merck werkte, maar niemand begreep echt hoe het werkte tot een man

genaamd Alexander Shulgin, een chemicus die in die tijd voor Dow werkte, het in 1965 eigenhandig samenstelde.

"Shulgin testte het op zichzelf, vond het veelbelovend, en gaf het aan een bevriende psychotherapeut die Leo Zeff heette. Zeff beseftte dat het grote mogelijkheden had als hulpmiddel bij psychotherapie, omdat het de remmingen van mensen verlaagde en hen een diepere toegang tot zichzelf gaf.

"In de jaren '70 en '80 reisde Zeff de hele wereld rond en leidde met groot succes duizenden therapeuten op hoe ze deze stof in hun therapie konden gebruiken."

Alex: "Oh wauw. Als het in het begin voor therapie gebruikt werd, hoe werd het dan illegaal?"

Dr. Dan: "Wel, terwijl dit aan de gang was, begonnen enkele andere mensen MDMA als partydrug te gebruiken, en het werd bekend als Ecstasy. Het raakte verwickeld in de massale anti-drugscampagnes van de jaren '80 en werd een `Schedule 1` drug, wat betekent dat de federale overheid verklaarde dat het geen medicinale werking had.

"Dat was erg jammer, want het had duidelijk een medicinaal nut en werd door duizenden psychotherapeuten gebruikt, en veel van de vroegste studies waren veelbelovend.

"Nadat het op de lijst van Schedule 1 was gezet, werd het gebruik ervan enorm beperkt, en ging het in wezen underground.

"Van daaruit deed een organisatie die MAPS heette onderzoek en publiceerde dubbelblinde, placebo-gecontroleerde tests om MDMA weer legaal te maken.

"De onderzoeken bleken ongelooflijk veelbelovend, en na vele jaren inspanning kreeg MDMA in 2017 van de DEA het label 'doorbraaktherapie' voor PTSS.

"Na de verbazingwekkende resultaten van de fase 3 tests is nu het gebruik op recept legaal in een gecontroleerde setting zoals deze, natuurlijk."

Alex: "Ik had geen idee dat het al zo lang gebruikt wordt."

Dr. Dan: "De meeste mensen weten dat niet."

Alex: "Hoe werkt MDMA, als geneesmiddel?"

Dr. Dan: "Het is het beste geneesmiddel dat we kennen om met trauma om te gaan, want het doet in de hersenen drie primaire dingen: Ten eerste ontspant het het angstcentrum. Ten tweede helpt het je een sterker zelfbewustzijn te geven in het waarnemingsdeel van de hersenen. Ten derde verbetert het de connectie tussen het geheugencentrum in de hippocampus en het waarnemingsdeel van de hersenen.

"Wat dit alles betekent is dat we durven minder op de hoede te zijn en meer bereid om de waarheid te zien, waarvoor we ons indertijd hebben afgesloten. Als je hersenen eenmaal deze toestand bereiken, dan zijn ze in staat diep onderdrukte en moeilijke emoties naar boven te laten komen en deze te voelen.

"Je creëert ruimte voor deze emoties; je staat toe dat naar boven te komen; je verwerkt wat je erover mag voelen, je leert ervan, en dan pas ben je in staat ze los te laten. Klinkt dat begrijpelijk?"

Alex: "Ja, ik denk het wel. Hoe gaat het voelen als ik het inneem als onderdeel van therapie?"

Dr. Dan: "Toen je Ecstasy op de universiteit nam, hoe voelde dat toen?"

Alex: "Behoorlijk verbazingwekkend. Ik voelde me goed, ik danste veel, en ik had een echt gelukzalige ervaring. De volgende dag echter voelde ik me vreselijk, dus nam ik het nooit meer."

Dr. Dan: "Hoe reageer je op cafeïne en andere stimulerende middelen?"

Alex: "Normaal gesproken. Wat meer energie - dat is het wel zo'n beetje."

Dr. Dan: "Oké, goed. MDMA voelt meestal aan alsof je een dubbele espresso gedronken hebt. Je hartslag en bloeddruk zullen wat omhooggaan. Je voelt waarschijnlijk een warmtegevoel als het begint op te komen. Van daaruit creëert het het meestal een gevoel van liefde, weldadigheid en veiligheid."

Alex: "Ja, ik herinner me dat liefdevolle gevoel. Ik bleef maar mensen willen omhelzen."

Dr. Dan: "Therapeutisch werk het heel anders dan recreatief, vooral vanwege de set en de setting."

"MDMA is een empathogeen, wat betekent dat het ons helpt in contact te komen met onze ervaring van liefde en tussenmenselijke verbondenheid. De meeste mensen voelen meer liefde dan ze ooit tevoren gevoeld hebben."

"Sommige mensen die het voelen worden onzeker, alsof ze niet zeker weten of ze die liefde kunnen vertrouwen, omdat ze er niet aan gewend zijn. Of de keerzijde daarvan kan zijn: jeetje, dit voelt zo fantastisch goed!"

"Af en toe kun je visuele ervaringen hebben, hoewel dat niet typisch is. MDMA is technisch gezien geen psychedelicum in chemische zin, dus het biedt meestal niet dat visionaire landschap."

"Meestal leidt het je naar een diepe lichaamservaring. Je komt in contact met jezelf, met oude trauma's of verwondingen of met lichaamsgebieden waar je voor afgesloten was - dat soort dingen. Je wordt je meer bewust van en verbonden met je emoties en gevoelens."

Alex: "Hoe veilig is het?"

Dr. Dan: "Bij goed gebruik is het een van de veiligste bekende farmaceutische middelen."

"De LD-50², dat is de dosis waarbij de helft van de mensen die het innemen zou sterven en een gangbare maat voor toxiciteit, is vele malen hoger dan de therapeutische dosis. Je zou honderden keren meer moeten innemen dan wat wij toedienen om gevaar te lopen. Er is daar dus in wezen geen risico."

"Een mogelijk gevaar is als iemand ernstige hartproblemen heeft, zoals een zeer hoge ongecontroleerde bloeddruk of een vergevorderde hartziekte die in het verleden hartaanvallen heeft veroorzaakt of een operatie noodzakelijk maakte. Dit risico hangt samen met het feit dat MDMA de bloeddruk en de hartslag verhoogt. Mensen met de problemen die ontstaan door een verhoogde hartslag moeten het vermijden, maar je zei op je innameformulier dat je nooit hartproblemen zoals een hartaanval of onregelmatige hartslag hebt gehad, dus je zou in orde moeten zijn."

² Maatstaf voor de giftigheid van een stof of straling. De LD-50 waarde geeft de hoeveelheid van een stof of straling aan waarbij 50 procent van een populatie van bepaalde levende wezens sterft. De waarden worden gevonden aan de hand van dierproeven.

"Er zijn zeldzame problemen met leveraandoeningen waardoor het moeilijk wordt het geneesmiddel te metaboliseren. Ook als je vatbaar bent voor chronische, ernstige en slecht gecontroleerde toevallen zou het nemen van MDMA de kans op een nieuwe episode groter kunnen maken, maar je screening geeft aan dat je die problemen niet hebt.

"Een groot potentieel gevaar ontstaat als je MDMA neemt als je antidepressiva of MAO-remmers gebruikt. MDMA werkt in wezen averechts op de werking van antidepressiva. Als je MDMA neemt terwijl je die middelen gebruikt, kan dat ernstige problemen veroorzaken, waaronder wat men het serotonine syndroom noemt, en zelfs in zeer zeldzame gevallen de dood kan veroorzaken. Maar je zei dat je geen antidepressiva of MAO-remmers gebruikt, klopt dat?"

Alex: "Klopt. Ik nam na mijn studie een paar maanden Paxil, maar ik hield er niet van, dus stopte ik ermee. Dat is toch geen probleem?"

Dr. Dan: "Helemaal niet. Voor de meeste van die medicijnen heb je meestal maar een week of zes nodig om ze uit je systeem te krijgen en weer normaal te worden. Jij al vele jaren van dit punt verwijderd, dus wat dat betreft zit je goed."

Alex: "Kan ik een bad trip krijgen van MDMA?"

Dr. Dan: "Als je zegt 'bad trip', wat bedoel je dan precies daarmee?"

Alex: "Je weet wel, zoals bij mensen die van drugs flippen. Ik heb mensen op concerten en dat soort plaatsen bad trips zien hebben. Het is eng om dat te mee te maken."

Dr. Dan: "Dat heb ik ook gezien, en je hebt gelijk: dit kan beangstigend zijn. Maar de kans dat zo'n ervaring zich voordoet is heel erg klein.

"De meeste van dat soort 'bad trip' ervaringen gebeuren omdat de persoon een medicijn nam dat hij niet kende, of een te hoge dosis nam, of zich in een echt ongecontroleerde omgeving bevond.

"Dit hier is heel anders. Het is een therapeutisch proces. We werken met echt zuivere medicijnen, binnen een bepaald doseringsbereik en in een zeer gecontroleerde omgeving, met vertrouwde specialisten en een goed geïnformeerde patiënt die er bewust voor kiest om dit werk te doen.

"Als al die dingen geregeld zijn - als je de begeleiding kunt vertrouwen - als je de medicijnen kunt vertrouwen, dan kun je het proces vertrouwen."

Alex: "Dus, je zegt dat het goed met me zou moeten gaan?"

Dr. Dan: "Lichamelijk, ja, absoluut.

"Maar laat me duidelijk zijn: zelfs bij volledige fysieke veiligheid kan het proces voor sommige mensen nog steeds heel intens en ongemakkelijk zijn. En veel mensen beschouwen die intensiteit en dat ongemak als een 'bad trip'.

"In zekere zin is een 'bad trip' dus alleen maar slecht omdat je niet klaar was voor de intense emoties en ervaringen die opkomen. Als je er klaar voor bent, of als je bereid bent je eraan over te geven, is het goed. Het is waar je voor gekomen bent. Klinkt dat logisch?"

Alex: "Ik denk het wel, ja."

Dr. Dan: "Ik zou zelfs zeggen dat, in een vertrouwde, veilige omgeving, een 'bad trip' meestal de beste trip is. Omdat het die dingen naar boven brengt die we lange tijd vermeden hebben."

Alex: "Dat begrijp ik niet. Een 'bad trip' is goed?"

Dr. Dan: "Ja, in zekere zin. Doe je aan gewichtheffen?"

Alex: "Ja."

Dr. Dan: "Wat zijn de beste trainingen? Degene die voor jou de beste resultaten opleveren?"

Alex: "De zwaarste."

Dr. Dan: "Helemaal juist. Maar waarom geven ze de beste resultaten?"

Alex: "Want zo kom je in vorm. Je moet je spieren tot het maximum belasten en aftakelen, zodat ze sterker terug kunnen groeien."

Dr. Dan: "Precies. En in metaforische zin is dat hoe 'bad trips' werken. Als diepe en intense emoties naar boven komen, is dat eigenlijk het doel van MDMA-therapie.

"Het kan een trauma zijn dat naar boven komt. Het kan de erkenning zijn van het meest beschamende dat je ooit gedaan hebt, waarvan je niet wilde dat iemand anders het zou weten, en waarvan je niet eens volledig wilde erkennen of onthouden dat je zo iets gedaan hebt.

"Het kan de manier zijn waarop je hart gebroken werd, en zich toen een zeer ongemakkelijke manier van zelfbescherming vormde.

"Onze beste leraren kunnen de minst gewenste emoties zijn die je moet voelen en onder ogen zien en als we bereid zijn ernaar te luisteren. Veel mensen zouden dit 'bad trips' noemen, maar naar mijn ervaring leveren juist deze de beste werkervaring."

Alex: "Is dit jou overkomen? Heb je 'bad trips' gehad?"

Dr. Dan: "O ja. Velen. Ik heb een paar echt ongemakkelijke ervaringen gehad, dingen die me uit mijn dak lieten gaan of me ertoe brachten alles in mijn leven in twijfel te trekken, inclusief mezelf. Het was niet gemakkelijk, en het was niet mooi."

Alex: "Gebeurt dit ook bij mensen die MDMA gebruiken?"

Dr. Dan: "Soms wel, ja.

"Maar laat me duidelijk zijn: als je in de ervaring zit, en je aan het flippen bent, dan wil ik dat je weet dat ik er direct bij ben. Ik heb met veel mensen gewerkt die door heel zware shit gaan. Ik ben zelf door echt zware shit gegaan, dus ik begrijp hoe het moet en hoe ik je er doorheen kan loodsen.

"We werken er samen doorheen, en uiteindelijk kom je wel op een betere plek terecht."

Ik had nog nooit in mijn leven echt iemand zo tegen me horen praten: onomwonden eerlijk maar zo mild en vriendelijk en begripvol.

En echt - welke dokter geeft toe dat hij trips heeft gedaan! Dat is een beetje vreemd maar ook te gek en fantastisch.

Ik besloot te kijken hoe open Dr. Dan tegen me zou zijn.

Alex: "Ik weet niet zeker of ik dit mag vragen, maar heb je zelf een MDMA-therapie gedaan?"

Dr. Dan: "Dat is een volkomen terechte vraag, en een die ik in jouw positie ook zou stellen. Ja, dat heb ik gedaan. Verschillende keren. Je moet wel om dit werk te kunnen doen."

Alex: "Hoe was het? Wat gebeurde er?"

Dr. Dan: "Ik merkte dat ik heel open en vrij was, in staat om gewoon achterover te leunen, mijn geest te ontspannen en nieuwsgieriger naar mezelf te worden.

"Ik keek naar de manieren in mijn leven waarop ik op veilig speel of waarop ik onbeschoft ben tegen mensen. Ik keek echt naar de keren hoe ik een klootzak was tegen sommige mensen om wie ik gaf. Ik zag de manieren waarop ik in mijn vorige relaties niet echt liefdevol was.

"Deze dingen begonnen er gewoon in een stortvloed uit te komen. Ik begon het gewoon op mijn smartphone op te nemen, en toen had ik, wel, vijftig dingen om daarna over na te denken.

"Ik was bijvoorbeeld ooit getrouwd, en een echte schoft voor mijn vrouw. Ik zag dat en voelde het, en het was pijnlijk om dit onder ogen te zien.

"Ik dacht terug aan hoe ik seks had toen ik nog veel te jong daarvoor was, en dat was super verwarrend. Ik probeerde toch alleen maar een echte verbinding te vinden, en ik begon me af te vragen wat er in godsnaam nog meer aan de hand was in mijn leven.

"Het was een intens proces voor me. Ik leerde er meer dan het meeste het vroegere werk dat ik in een gesprekstherapie gedaan had.

"Wat is er aan de hand? Je kijkt een beetje beduusd."

Alex: "Ik heb nog nooit een dokter zo horen praten. Je bent gewoon...zo...eerlijk."

Dr. Dan: "Een deel van dit werk te doen is eerlijk te moeten zijn tegen jezelf, en als je dat eenmaal doet, merk je dat het gemakkelijker is om eerlijk en authentiek tegen anderen te zijn. Ik hoef dit niet te delen als het je niet interesseert."

Alex: "Oh nee, dat is het wel... Ik had dit gewoon niet verwacht. Je bent de eerste dokter die ik ooit zichzelf een schoft heb horen noemen."

Dr. Dan: "Wel, ik was echt een echte schoft tegen haar.

"Alex, ik vind het belangrijk dat ik eerlijk ben tegen mijn patiënten. Als je deze therapie doet, zul je immers eerlijk moeten zijn met jezelf en met mij, en dat vereist vertrouwen. Ik ben bereid delen van mij te delen als je dat helpt me te vertrouwen en zo dieper in je therapie te gaan. Welke andere vragen heb je?"

Alex: "Hoeveel ervaring heb je met het geven van MDMA-sessies?"

Dr. Dan: "Ik ben eerlijk gezegd niet zeker van het precieze aantal; ik zou het moeten opzoeken, maar ik weet dat ik met minstens vijfhonderd mensen gewerkt heb."

Alex: "Wow, dat is veel."

Dr. Dan: "Dit is mijn levenswerk".

Alex: "Is het verslavend?"

Dr. Dan: "Als we het over MDMA hebben, dan ja, mensen zijn er verslaafd aan geraakt, zeker. Maar echt alleen in een recreatieve setting.

"Je doet het in een therapeutische setting. Ik denk dat het nuttig is om deze afbakening te maken. Over dit medicijn te denken in een recreatieve-versus-therapeutische setting is als appels met vliegtuigen te vergelijken."

Alex: "Ja, ik denk dat ik het snap. Ik kende mensen op de universiteit die veel Ecstasy gebruikten. Maar ik heb het maar één keer gebruikt. Ik vond het niet prettig hoe ik me daarna voelde, en ik had er geen moeite mee het nooit meer te doen."

Dr. Dan: "Voor de zuivere wetenschap van het verslavingspotentieel kijk ik graag naar ratten, een van onze naaste zoogdierverwanten. Die raken niet verslaafd aan MDMA. Ze raken niet

verslaafd aan psilocybine. Maar ze kunnen wel verslaafd raken aan cocaïne, alcohol en nicotine."

Alex: "Word je er lichamelijk ziek van?"

Dr. Dan: "MDMA maakt mensen zelden ziek. Als ze wel ziek worden, is dat meestal omdat hun lichaam een diepe trauma-ervaring opgeslagen heeft die wakker begon te worden. Maar het aantal mensen dat misselijk wordt en overgeeft krijgt is minder dan 5 procent."

Alex: "Hoe werkt de hele therapie precies?"

Dr. Dan: "Aangenomen dat je besluit deze behandeling te doen, gaat het om drie sessies, verdeeld over zes maanden, ongeveer één om de twee maanden. Tussen deze MDMA-sessies zijn er ook enkele therapie sessies om je ervaring te integreren.

"Vóór de eerste medicijnsessie maken we kennis met elkaar, praten over waarom je dit wilt doen, wat je hoopt uit de sessie te halen, en wat je denkt dat er aan de orde zou kunnen komen.

"Voor de eerste medicijnsessie zelf kom je hier 's morgens, rond 8:30 uur, op nuchtere maag. We geven je wat medicijnen om je te helpen ontspannen, voornamelijk wat GABA heet. Het helpt het zenuwstelsel ontspannen in een gemakkelijke en ontvankelijke toestand te komen. Als we iemand meteen met een volle dosis MDMA bestoken, kan het zenuwstelsel wat gespannen zijn, wat het moeilijk maakt om je volledig over te geven. Ongeveer een uur later neem je de eerste dosis van de MDMA.

"Er zijn twee therapeuten bij je in de kamer, ik en een vrouw. Zowel voor praktische als voor therapeutische doeleinden werken we gebruikelijk met een man en een vrouw,

"Het kan dertig tot zestig minuten duren voor je de effecten voelt. Het eerste uur na het innemen van de MDMA vraag ik je een oogmasker op te doen, achterover op de bank te gaan liggen, en naar muziek te luisteren terwijl het medicijn begint werken.

"Na ongeveer een uur tik ik je op je enkel en kijk ik hoe het met je proces gaat.

"Dan kun je, als je dat wilt, de tweede booster dosis nemen. Dat is optioneel, hoewel de meeste mensen het nemen.

"Op dat moment - als je de tweede dosis neemt – begint het middel al te werken, en wil je er misschien over praten. Als je behoefte hebt om te praten, kunnen we praten. Zo niet, dan is dat ook goed.

"Mijn taak is je te ondersteunen en je te helpen dieper in je proces te gaan. Als het voelt alsof je een beetje in sommige details verzandt of als het te overweldigend is, ga ik je door dat proces heen begeleiden.

"Het kan zijn dat je gewoon midden in een verruimde gevoelstoestand bent, en dat er niet veel woorden zijn. Misschien wil je gewoon blijven liggen en in contact komen met hoe je lichaam reageert op wat zich aandient.

"Dat doen we dan een tijdje. Dan nodig ik je uit om terug te gaan onder het oogmasker, je te verbinden met de muziek, met je ademhaling, en je opnieuw te verbinden met het proces.

"Meestal duurt de ervaring zo'n vier tot vijf uur.

"Naarmate de werking begint af te nemen, hebben we het meer over wat je ervaren hebt. Na ongeveer zes tot acht uur zijn we klaar. Is dit allemaal te volgen?"

Alex: "Wat als ik halverwege van gedachten verander? Is er een uitknop? Of moet ik dan gewoon de rit uitzitten?"

Dr. Dan: "Er is geen echt duidelijk tegengif. Als je erin zit, zit je er in.

"Maar dat gezegd hebbende, zeg ik graag dat het beste van MDMA is dat het altijd je vriend is. Het middel is heel zacht, en je kunt het effect ervan, tot op zekere hoogte, moduleren. Het is veel gemakkelijker te moduleren dan een echt psychedelicum, zoals psilocybine of LSD.

"Mijn ervaring is dat als je gewoon je oogmasker afdoet en rechtop gaat zitten, de intensiteit van het medicijn aanzienlijk kan afnemen. Vaak daalt de intensiteit met 80 of 90 procent, afhankelijk van de persoon. Dat is meestal genoeg om weer op een stabiele plaats te komen."

Alex: "Zeg je me nu dat als dit te veel wordt, het gewoon afzetten van het oogmasker en rechtop gaan zitten me in orde maakt?"

Dr. Dan: "Ja, bij de meeste mensen wel. En als de dingen echt heftig zijn, en je zit midden in een massale freak-out, dan ja, dan is er een farmaceutisch middel dat we kunnen gebruiken. Een benzodiazepine, zoals Xanax."

Alex: "Gebeurt dit vaak? Hebben mensen kalmeringsmiddelen nodig bij MDMA?"

Dr. Dan: "Ik heb ervan gehoord, ja, maar in mijn ervaring heb ik het nog nooit meegemaakt."

Alex: "Waarom draag ik een oogmasker?"

Dr. Dan: "Een paar redenen: De eerste is dat het zien een groot deel van je cognitieve resources in beslag neemt. Door je visuele zintuigen af te sluiten, dwingt het de hersenen om zich op andere zintuigen te concentreren, vooral op het gevoel. Daardoor kun je meer effect uit het geneesmiddel halen. Het dragen van een oogmasker helpt je dieper te gaan en meer met jezelf in verbinding te komen. Klinkt dat logisch?"

Alex: "Yep."

Dr. Dan: "De andere belangrijke reden is dat, naar onze ervaring, we merken dat mensen die tijdens deze behandeling geen masker dragen de neiging hebben veel meer afgeleid te worden en daardoor minder uit de therapie te halen. Als je tijdens het gesprek je oogmasker wilt afzetten, kan dat natuurlijk."

Alex: "Ik begrijp het. Daarom sluiten mensen hun ogen als ze mediteren."

Dr. Dan: "Precies goed; prima inzicht. Mensen mediteren al duizenden jaren, en om eerlijk te zijn hebben we veel van de processen en rituelen voor deze therapie aan andere gevestigde tradities ontleend. Ook al is MDMA een betrekkelijk nieuwe en door de mens gemaakte stof, toch bestaat er diepe wijsheid uit vele culturen rond emotionele genezing, en we proberen die kennis te gebruiken met deze modernere middelen."

Alex: "Waarom spelen jullie muziek tijdens de sessie?"

Dr. Dan: "We hebben ontdekt dat muziek, net als een oogmasker, helpt om de aandacht van je rationeel denkende geest naar je meer emotionele, voelende geest te leiden. Het helpt je uit je hoofd en in je lichaam te komen, om het zo maar te zeggen. We hebben de muziek heel specifiek samengesteld om je zowel te helpen ontspannen als dieper te gaan."

Alex: "Gaat dit mijn persoonlijkheid veranderen? Of blijf ik toch dezelfde persoon?"

Dr. Dan: "Ja, je zult absoluut dezelfde blijven. Tijdens de hele ervaring zul je bij je volle verstand zijn. Je weet wie je bent, waar je bent; je weet hoe laat het is - dat alles blijft.

"Dit is geen psychedelicum waarbij de ervaring erg grensverleggend kan zijn. Op MDMA is bijna iedereen zich zeer bewust van alles om zich heen.

"Je wordt een sterkere, meer geïntegreerde versie van jezelf, terwijl je nog steeds dezelfde persoon bent. Je zult nog steeds al dezelfde eigenaardigheden en uniciteit hebben, maar je zult meer in contact staan met wie je bent.

"Al met al, ben je een vollere, meer authentieke versie van jezelf. Dat komt omdat we vaak, door beschermingsprogramma's en/of trauma's, opgehouden hebben werkelijk ons zelf te zijn. Al die delen van onszelf waar voor we ons afgesloten hebben komen meestal weer terug."

Alex: "Hoe weet ik dat dit echt gaat werken?"

Dr. Dan: "Dat weet je niet. Dat kan ik niet voorspellen. En jij kunt dat niet voorspellen."

Alex: "Dus het zou ook geen effect kunnen hebben?"

Dr. Dan: "Ik heb gehoord van gevallen waarin het geen effect op mensen leek te hebben. In mijn ervaring is dat nog nooit gebeurd. Er is altijd wel enig effect. En als we naar de cijfers kijken, is dit voor de overgrote meerderheid van de mensen die deze ervaring doormaken van enorm voordeel.

"Als ik het zou moeten verwedden tegen welke andere afzonderlijke technologie dan ook, is er in effectiviteit en werkzaamheid niets anders dat dit evenaart. Dus als ik zou moeten wedden, dan zou ik erop wedden dat je een behoorlijk transformerend proces gaat meemaken."

Alex: "Ik ben in gesprekstherapie; gaat dit in de weg zitten?"

Dr. Dan: "Ten eerste is het geweldig dat je al in therapie bent. Mijn ervaring is dat dit werk de therapie versterkt. We raden mensen ten zeerste aan dit werk alleen te doen als ze in een of andere vorm een therapie doen.

"Therapie helpt een vertrouwensband weer opnieuw op te bouwen met met iemand die om je welzijn geeft en in staat is je een veilig houvast te bieden om jezelf emotioneel en mentaal te gaan onderzoeken. Dit medicijn versterkt dat. Klopt dat met je therapeutische ervaring?"

Alex: "Ja, zo ongeveer wel."

Dr. Dan: "Gesprekstherapie is een geweldig synergetisch hulpmiddel, en mensen die al een therapeut hebben ondervinden vaak een betere integratie-ondersteuning en kunnen meer uit het medicijn halen.

"De enige keer dat ik het niet zo goed heb zien gaan is wanneer een therapeut een negatief oordeel had over deze middelen en niet wilde dat zijn cliënten ze gebruikten. Dat kan nogal een conflict opleveren." Alex: "Moet ik hier van tevoren met mijn therapeut over praten?"

Dr. Dan: "Idealiter wel, ja. Het is nuttig om openhartig met de therapeut te zijn, alleen al om niet het gevoel te hebben dat je iets moet achterhouden in de vertrouwensrelatie.

"Staat je therapeut er niet voor open, dan zou je hem kunnen vragen wat zijn gedachten zijn over dit soort werk? Hebben ze het onderzocht? Hebben ze de wetenschap gezien? Hebben ze boeken of studies gelezen of documentaires bekeken?"

"MDMA is pas onlangs gelegaliseerd. Het doorliep over de hele wereld uitgebreide klinische proeven om door de FDA en DEA als doorbraaktherapie groen licht te krijgen, omdat de klinische gegevens eerlijk gezegd ongelooflijk waren. In een vroege studie bijvoorbeeld was meer dan 80 procent van de mensen door twee of drie sessies MDMA met behandelingsresistente

en chronische PTSS letterlijk genezen. Ze voldeden niet langer aan de criteria voor de klinische diagnose PTSS, wat veel mensen voor onmogelijk hielden. Dit is een verbluffend resultaat.

"Maar er zijn nog steeds veel therapeuten die er niets over weten of ervan op de hoogte zijn. Dus, als je therapeut het niet begrijpt, wil ik natuurlijk graag met hem of haar erover praten."

Alex: "En mijn familie dan? Moet ik ze vertellen dat ik dit doe?"

Dr. Dan: "Je hoeft niets te doen. In het ideale geval is dit een gedeelde, ondersteunende keuze tussen jou en de mensen die het dichtst bij je staan. Heb je een vaste relatie met iemand?"

Ik lachte.

Alex: "Niet echt. Ik ben nogal single. Tenzij je mijn hond meetelt, maar we hebben niet echt verkering."

Dr. Dan: "Oké, wel, als je een primaire menselijke partner zou hebben en met wie je een langdurige relatie had, vooral als je samenwoont, is het meestal beter dat die persoon het weet en je ondersteunt."

Alex: "Dat heb ik niet, maar ik heb wel mijn familie, met wie ik vrij close ben, denk ik, maar ik woon niet bij ze of zo."

Dr. Dan: "Dan denk ik dat het jouw keuze is."

Alex: "Wat als ik het ze vertel, en ze het er niet mee eens zijn?"

Dr. Dan: "Dat kan ingewikkeld zijn. Als ze tegen een veilige, legale therapie zijn, kunnen ze hun vooroordelen en vooringenomenheid op jouw ervaring projecteren.

"Dus, als je het gevoel krijgt dat ze het niet zullen goedkeuren, maar je bent er vrij zeker van dat dit een weg is die je wilt gaan, dan kun je er misschien beter aan doen het niet meteen te vertellen. Maar nogmaals, dit is jouw keuze."

Alex: "Wat kan er misgaan? Wat is het ergste scenario?"

Dr. Dan: "De medische problemen die we bespraken zouden het ergste scenario zijn. Maar dat gaat natuurlijk niet gebeuren als je eerlijk bent geweest over je medische geschiedenis. In deze situatie is het ergste scenario dat je niet in staat bent je eigen ervaring te vertrouwen."

Alex: "Wat betekent dat?"

Dr. Dan: "De nummer één handicap van dit werk is verwachting. Als iemand binnenkomt met een verwachting, en ze krijgen niet wat ze dachten te moeten krijgen, ontkennen ze misschien wat ze ontvingen. Ze verliezen de schat omdat deze niet zo was als ze dachten. Een patiënt die ik had beschreef me dat eens met deze metafoor:

"Hij dacht dat hij bij binnenkomst en een rode Ferrari zou krijgen.

"Maar het medicijn gaf hem een helikopter.

"Hij zei dat hij geen helikopter wilde; hij had het beeld van een rode Ferrari en wilde die.

"En het medicijn vertelde hem dat helikopters kunnen vliegen.

"Hij zei dat dat niet was wat hij wilde; hij wilde de Ferrari.

"En het medicijn probeerden hem opnieuw te vertellen dat hij ook op plaatsen moest komen waar je niet komt als je op de bodem in een Ferrari zit.

"Maar hij hield zo vast aan de Ferrari dat hij de helikopter afwees.

"Hij zei dat hij zich later realiseerde welke geschenken hij gemist had, en bij zijn tweede sessie gaf hij zich over aan de geschenken die kwamen, en die sessie was geweldig.

"De beste manier om deze fout te vermijden is met een open hart binnen te komen en je over te geven aan wat er komt".

Dr. Dan was in niets te vergelijken met welke dokter ik ooit gesproken had. Hij was als of Mr. Rogers³ gekruist was met Dr. Oz.

Dit hele gebeuren klinkt best geweldig. Kan het zo goed en zo gemakkelijk zijn?

³ **A Beautiful Day in the Neighborhood** is een biografische dramafilm uit 2019 onder regie van Marielle Heller. De film is gebaseerd op een artikel van Esquire-journalist Tom Junod over de Amerikaanse televisiepresentator Fred Rogers. Oscarwinnaar Tom Hanks speelt Fred Rogers in de film. Op de première van de film zei Hanks dat Rogers de drie geheimen van geluk kende: "Wees vriendelijk, wees vriendelijk en wees vriendelijk. Eerlijk is eerlijk, echte vriendelijkheid zit in de kleine gebaren.

HOOFDSTUK 2- Dr. Dan ondervraagt Alex

Alex: "Als ik besluit het te doen, wat zijn dan de volgende stappen?"

Dr. Dan: "De volgende stap is dat ik je een paar vragen stel."

Alex: "Waren die niet allemaal beantwoord op het intakeformulier dat ik invulde?"

Dr. Dan: "Dat was het intakeformulier. Het behandelde je elementaire medische en gezondheidskwesties om er zeker van te zijn dat je wel in aanmerking komt voor een behandeling."

"Ik wil je graag beter leren kennen om er zeker van zijn dat je weet wat je van de therapie kunt verwachten. Deze therapie is geweldig voor de juiste mensen, maar is niet voor iedereen geschikt. Als we ervoor kiezen samen verder te gaan, wil ik er zeker van zijn dat we beiden heel duidelijke verwachtingen hebben."

"Vind je het goed dat ik je wat vragen stel? Dat hoeft niet. Nogmaals, jij mag kiezen of en hoe je verder gaat."

Ik knikte.

Dr. Dan: "Waardoor raakte je geïnteresseerd in dit werk?"

Alex: "Via vriendin Anne - die jij behandelde. Ik sprak er veel met haar over, en het leek me best aantrekkelijk, dus ik wilde het te proberen. Ik heb er ook al wat over gelezen. En ik heb andere mensen die ik op sociale media volg er ook over zien praten."

Dr. Dan: "Welke verandering zag je bij Anne of die andere mensen die je aansprak?"

Alex: "Er is zoveel voor haar veranderd. Vroeger had ze dezelfde functie als ik op het werk, en nu heeft ze de leiding over een hele afdeling."

"Ze verloofde zich met de man met wie ze al een eeuwigheid verkering had, en ze hebben nu trouwplannen. Ik ben er niet op uit om te trouwen, maar toch was het cool om dat te zien. Ze doen zoveel leuke dingen die ze vroeger nooit deed, zoals schilderles of weekenduitstapjes naar leuke plaatsen."

"En ze viel in een jaar twintig pond af, zonder een of ander gek dieet waarbij ze alleen vlees at of alleen selderijsap dronk of zoiets belachelijks."

"Ze stopte ook met drinken. Niet helemaal. Ze drinkt nog wel een biertje of twee tijdens happy hour, maar dat is het dan ook."

"Ik bedoel, ze is nog steeds dezelfde persoon, alleen beter."

Dr. Dan: "Dat klinkt als een ongelooflijke verandering. Vertel me meer."

Alex: "Weet je wat grappig is? Haar bureau stond vroeger vlak naast het mijne, en we wendelden ons samen in onze ellende, zou je kunnen zeggen. We stuurden elkaar grappige memo's over depressief zijn of het niet voelen van onze emoties of het belachelijk maken van andere mensen - dat soort dingen."

Dr. Dan: "En nu?"

Alex: "We kunnen nog steeds goed met elkaar opschieten, maar ze heeft altijd zo'n goed humeur, en ze houdt zich echt niet meer op dat niveau bezig. Ze was er nooit boos over... ze is gewoon verder gegaan. We gaan zelfs niet veel meer met elkaar om - vooral omdat ze promotie kreeg en zo veel te doen heeft in haar leven. Eerst was ik er depressief over, maar toen besepte ik dat ik dat ook wilde."

Dr. Dan: "Ik ben blij te horen dat deze therapie haar zo goed geholpen heeft. Dus, vertel me - wat hoop je voor jezelf uit deze therapie te halen?"

Alex: "Ik denk dat ik me beter wil voelen. Om meer uit mijn leven te halen."

Dr. Dan: "Zeg daar eens wat meer over."

Alex: "Dr. Dan, ik heb het gevoel dat ik altijd alles gedaan heb wat ik moest doen. Ik ging naar de universiteit; ik kreeg een behoorlijke baan; ik doe het er goed. Maar...ik heb het gevoel dat mijn leven niet is wat ik wil dat het is."

"Ik weet niet of dit de oplossing is, maar ik ken wel de resultaten die ik bij Anne gezien heb, en dat wil ik ook in mijn leven. Ik wil een betere ik zijn, denk ik."

Dr. Dan: "Is dat alles?"

Alex: "Ik ben bereid hard te werken. Ik heb het gevoel dat ik alles geprobeerd heb wat ik kan. Ik heb yoga geprobeerd, ik heb meditatie gedaan, ik heb gesprekstherapie geprobeerd, ik heb CrossFit geprobeerd, ik heb veganisme getest, ik heb geprobeerd meer geld te verdienen, ik probeerde seks, ik experimenteerde met drugs, en ik probeerde muziek. Ik heb alles geprobeerd om mijn verdriet te verjagen...maar niets werkte. Niets heeft me geholpen dat leven te krijgen dat ik wil hebben."

"Eerlijk gezegd, als ik er echt over nadenk...voel ik me verloren en ben ik eenzaam en verdrietig, en ik weet niet wat ik er aan moet doen."

Dr. Dan: "Wat voor dingen doe je momenteel om je beter te voelen?"

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Dan: "Je hebt bijvoorbeeld yoga geprobeerd, meditatie, dingen zoals je zei, maar die werkten niet. Wat probeer je nu nog meer?"

Alex: "Zoals ik je al zei, heb ik een therapeute waar ik al ongeveer een jaar naar toe ga. Ik mag haar erg graag; het heeft wat geholpen. Ik ging naar haar omdat Anne het me aanraadde, eigenlijk."

Dr. Dan: "Dat is geweldig. Hoe vaak zie je haar?"

Alex: "Een keer per week."

Dr. Dan: "Oké, als je besluit dat je dit wilt doen, zullen we het eerst moeten hebben over enkele veranderingen die misschien vooraf moeten plaatsvinden. Eén keer per week naar gesprekstherapie gaan is geweldig, maar voor veel mensen is dat misschien niet genoeg integratiewerk."

Alex: "Waarom niet?"

Dr. Dan: "MDMA-ondersteunde psychotherapie kan voor veel mensen erg heftig zijn. Ik zeg dit niet om je bang te maken, maar ik stel graag heel duidelijke verwachtingen. Luister naar wat ik je nu ga vertellen:

"Als je met MDMA-therapie begint, kunnen de dingen moeilijker, voordat ze gemakkelijker worden.

"En dat kan soms eng zijn. Ja, het medicijn is je vriend, maar het kan ook een aantal uitdagende emoties en realisaties naar boven brengen.

"Je zult bijna zeker enkele harde waarheden beseffen. Ze kunnen je welkom zijn of niet, maar ze zullen je zeer zeker uitdagen. In sommige zeldzame gevallen, bij mensen met ernstige PTSS in hun verleden, komen soms verborgen of vergeten trauma's naar boven. Ik heb dat vele malen zien gebeuren.

"Door wat je over jezelf te weten komt, of welke herinneringen of emoties naar boven komen, kun je uiteindelijk je hele leven veranderen.

"Ik zorg er graag voor dat iedereen die dit doormaakt voor zichzelf een goede integratiemogelijkheid en steunsysteem heeft."

Alex: "Dus; je zegt dat dit mijn leven in de war kan schoppen?"

Dr. Dan: "Nee, beslist niet. Het zal vrijwel zeker je leven veranderen. Maar op welke manieren het je leven verandert, daar kan ik niet zeker van zijn.

"Als je bijvoorbeeld in een superdrukke industriesector werkt en tijdens de sessie komt een trauma ter sprake, is dat niet altijd erg prettig om dit door te werken. Soms kan een trauma met je werk of carrière interfereren, althans voor een periode.

"Het kan ook je relaties ontregelen, vooral als je partner of familie niet weet wat je aan het doen bent of niet meewerkt is en er geen begrip voor heeft.

"En afhankelijk van de dynamiek in je gezin - ik wil niet per se het woord co-afhankelijk' gebruiken, maar - als er trauma's in de omgeving van de relaties naar boven komen, kunnen die relaties onder druk komen te staan.

"Een van de voordelen van deze medicijnen is dat ze onze psyche ontregelen. Zo helpen ze ons groeien. Maar omdat ze ontwrichtend zijn, kan dit ongemakkelijk zijn."

Alex: "Wordt dit pijnlijk?"

Dr. Dan: "Beschrijf wat je bedoelt met 'pijnlijk'."

Alex: "Ik weet het niet zeker. Ik maak me niet zo'n zorgen over de lichamelijke dingen. Emotionele pijn, denk ik."

Dr. Dan: "Ik waardeer het dat je met die vraag in contact komt en hem kunt verwoorden. Want vaak beginnen we, juist door de angst te verwoorden, er meer grip op te krijgen.

"Om je vraag te beantwoorden: ja, als je in contact komt met iets dat emotioneel ongemakkelijk is, kan dat pijnlijk zijn.

"Maar nogmaals, ongemak is een beetje de bedoeling van deze therapie. De enige manier om harde emoties eruit te krijgen is ze naar boven te laten komen. Niet alles zal hard zijn, maar de harde delen zijn hoe je geneest. Als je deze therapie doet, geef je ruimte aan elk trauma dat je hebt zodat het aan de oppervlakte kan komen, zodat je het kunt integreren en loslaten."

Alex: "Dus, dit kan heel wat diepe trauma's naar boven brengen, nietwaar? En dat zou moeilijk en pijnlijk voor me zijn?"

Dr. Dan: "Dat is het moeilijkste deel van dit soort werk, ja. Als er een diep en pijnlijk trauma is, zal deze therapie dat vaak naar boven brengen.

"Maar de reden dat dit geneesmiddel zo geweldig is voor PTSS - en dit is het enige en beste middel dat we kennen voor posttraumatische stress - is dat het ons in een onbevangen plek brengt om in contact te komen met onze diepere pijn.

"Wat misschien te moeilijk is om te verwerken wordt normaal gesproken minder overweldigend. Je kunt het je voorstellen alsof je getackeld wordt, maar dan met beschermingskleding aan. Je voelt de klap wel, maar deze wordt niet als pijn geregistreerd omdat er zoveel polstering om je heen is."

Alex: "Wacht even. Je hebt het steeds over PTSS, maar dat heb ik niet. Ik wil me gewoon wat beter voelen. Is dit dan wel goed voor me?"

Dr. Dan: "We hebben in de psychiatrie klassiek gezien PTSS geïdentificeerd als een heel erge gebeurtenis die in iemands leven plaatsvond en waarbij iemand dacht dat hij zou sterven. En dat trauma blijft in hen vastzitten, zodat ze nog steeds flashbacks en nachtmerries hebben, een soort een herbeleving van het oorspronkelijke trauma. Vroeger dachten we dat dit alleen bij heftige gebeurtenissen zoals oorlog en verkrachting voorkwam; we noemden dit 'acuut trauma'.

"Wat we nu weten is dat er eigenlijk een veel groter landschap van trauma's bestaat. Er is iets dat complex trauma heet, wat een minder acuut proces is, maar net zo'n impact heeft op iemand.

"Er bestaat ook het hechtingstrauma, dat inhoudt dat iemand geen veilige hechting heeft, wat erg traumatiserend kan zijn voor iemand, vooral voor kinderen.

"Misschien gaven je ouders bijvoorbeeld je niet de liefde die je wilde of nodig had. Misschien werd je op school vaak gepest. Misschien werd je uitgelachen door je klasgenoten, zodat je een nieuwe manier moest vinden om jezelf veilig te houden.

"Misschien was er iets dat je ouders in hun jeugd meegemaakt hadden, wat betekende dat ze onbewust hun eigen trauma doormaakten en vervolgens op jou projecteerden. Misschien hebben ze je onbedoeld geleerd te geloven dat de wereld geen veilige plek is, dat je liefde niet kunt vertrouwen, dat mensen je zullen besodemieteren als je ze de kans geeft.

"Al die dingen zijn mentale programma's die als trauma beschouwd kunnen worden. Trauma is niet alleen dit klassieke soort oorlog-gerelateerde 'soldaten op het slagveld' PTSS. Al deze trauma's zijn relevant en belangrijk voor ons leven, en als we zo'n trauma in ons leven hebben, belemmert het ons meestal, en deze therapie kan helpen."

Mijn hoofd tolde, en ik was er niet helemaal zeker van dat ik kon uitleggen waarom. Ik voelde me bijna boos, en zelfs strijdlustig, wat niet erg logisch was.

Alex: "Zeg je me nu dat mijn ouders die niet van me hielden hetzelfde is als een oorlog meemaken of verkracht worden? Dat klinkt me helemaal niet goed in de oren."

Dr. Dan: "Nee, helemaal niet. Het is niet hetzelfde, maar het ligt wel in dezelfde scala. Alles ligt toch op een scala, toch?"

"Ik kan vrije worpen scoren, maar ik zal nooit een Michael Jordan worden.

"Ik kan een gedicht schrijven, maar ik zal nooit een Emily Dickinson worden.

"Ik heb depressies gehad, maar ik heb nooit zelfmoord gepleegd. Ik heb wel eens aan zelfmoord gedacht, en ik had een tijdlang een zware depressie. En mijn zus pleegde zelfmoord. Hadden we dus dezelfde soort depressie?"

"Al onze mentale en emotionele landschappen bevinden zich op een scala. Als iemand in de oorlog is geweest, en de dood heeft gezien en bijna gedood werd, denk ik dat de kans groot is dat hij de klassieke vorm van PTSS heeft.

"Als we als kind niet de liefde kregen die we wilden - of we leefden in een soort jeugdervaring waar we ons niet veilig voelden - waar het niet veilig voor ons was om te zijn wie we waren - voelden we ons niet helemaal veilig bij degenen die voor ons zorgden; dan bevinden we ons ook op het traumascala...alleen niet op hetzelfde punt als iemand die de dood in een oorlog heeft gezien. Klinkt dat logisch?"

Alex: "Ja, ik denk het wel. Het lijkt alleen raar om mijn ouders met oorlog te vergelijken."

Dr. Dan: "Ik veroordeel of vergelijk je ouders niet met iets. Het is gewoon een erkenning dat, ja, het leven echt onvoorspelbaar is, en dat we misschien niet geliefd werden zoals we dat wilden of niet de veiligheid hadden zoals we dat wilden. En ja, als kind beleven dat niet aan onze behoeften voldaan wordt kan een trauma zijn dat ons nog steeds beïnvloedt."

Alex: "Dus ik kan een trauma hebben, ook al heb ik niet zo'n slecht leven gehad?"

Dr. Dan: "In grote lijnen wel, ja. Maar wat bedoel je met 'zo'n slecht leven'?"

Alex: "Een van de dingen waar ik mee strijd is dat ik het gevoel heb dat ik niet zo'n slecht leven gehad heb. Mijn ouders waren niet perfect, maar ze waren niet zo slecht. Niemand sloeg me of misbruikte me seksueel of wat dan ook.

"Ik vraag me af of ik het verdien om dit soort therapie te doen. Ik bedoel, zou het niet alleen voor mensen moeten zijn die werkelijk moeilijke dingen hebben meegemaakt? Zoals slachtoffers van verkrachting of mensen die zware ontberingen hebben doorstaan, zoals onderdrukking of oorlog? Dat was ik niet."

Dr. Dan: "Ik geloof dat ieder mens de kans verdient om zijn problemen aan te pakken. Dat je niet het moeilijkst mogelijke leven hebt gehad, betekent niet dat je het niet verdient om de pijn die je hebt te helen.

"We hebben allemaal de behoefte om veilig en geborgen te zijn. We hebben een behoefte om onze eigen kracht te ervaren en die kracht verder te geven. We hebben een behoefte om lief te hebben en ons geliefd te voelen. We hebben een behoefte om ons te uiten. We hebben een behoefte om te groeien en mettertijd intelligenter en wijzer te worden.

"Als die behoeften niet vervuld worden, komen ze op een andere manier naar buiten in de vorm van geweld, of het raakt op de een of andere manier geïnternaliseerd, zoals angst en depressie."

Ik had moeite om Dr. Dan's uitleg te volgen. Ik was het niet met hem oneens. Ik had bijna het gevoel dat ik hem niet eens hoorde, alsof mijn verstand zijn woorden niet kon verwerken en me wegduwde.

Dit lijkt me zo vreemd. Nog geen tien minuten geleden lette ik op en zat ik helemaal in het gesprek, maar nu was het alsof mijn geest op hol sloeg.

Alex: "Je sprak hier een tijdje geleden over - hoe MDMA therapie je leven kan ontregelen. Dat is het ding waar ik steeds op terugkom; en ik weet niet of ik me daar meer zorgen over moet maken."

Dr. Dan: "We hebben allemaal patronen om bepaalde dingen te vermijden. We vermijden dingen die ongemakkelijk zijn, of waar we niet naar willen kijken. Die vermijdingspatronen kunnen van alles zijn dat emotioneel ongemak op afstand houdt - bijvoorbeeld: drugs, alcohol, te veel eten, zelsabotage, het vermijden van kwetsbaarheid, intimiteit in relaties, sociale media, het spelen van videospelletjes, of iets anders dat we zullen gebruiken om emotionele pijn te verdoven of proberen te verlichten.

"Zelfs zeer succesvolle mensen doen dit. In feite zullen veel succesvolle mensen succesvol worden juist omdat ze de ervaring vermijden om naar hun eigen gevoelens van lage eigenwaarde of interne ontoereikendheid te kijken. Succes en overwerk zijn de manier waarop ze deze gevoelens vermijden.

"Dus, als je vermijdingspatronen hebt en je doet dit werk en komt in contact met de gevoelens die je vermijdt, dan kan dat moeilijk zijn. Dit werk kan die oude vermijdende gedragspatronen uitdagen omdat nu de onderliggende emoties aan de oppervlakte komen."

Alex: "Kun je dit wat meer uitleggen?"

Dr. Dan: "Zeker, ik zal mijn leven als voorbeeld gebruiken: Een belangrijke reden waarom ik dokter werd is omdat ik mijn eigen onopgeloste trauma had. Mijn trauma was erg pijnlijk, en ik vermeed het door zoveel tijd en moeite op school en prestatie te richten. Onbewust dacht ik dat het sociale en materiële succes van dokter zijn de leegte zou opvullen en me een gevoel van eigenwaarde zou geven.

"Dat deed het niet.

"Daardoor raakte ik uiteindelijk nog meer getraumatiseerd en depressief en geïsoleerd, want nadat ik dokter geworden was, veranderde mijn leven niet echt - behalve dat ik nu een zware baan had en geen doelen meer om naar toe te werken. Om het probleem op te lossen, moest ik mijn traumawerk doen. En dat deed ik. En ik blijf het doen."

Alex: "Je zegt dat dit mijn leven en mijn relaties met mijn familie echt kan schaden en ruïneren?"

Dr. Dan: "Vanuit een bepaald perspectief is dat mogelijk. Maar op de lange duur kan het hen helpen beter te worden."

Alex: "Of ze ruïneren, toch? Is dat niet wat je bedoelde?"

Dr. Dan: "Ja. Het kan mensen helpen disfunctionele relaties in te zien en mogelijk te beëindigen.

"Als iedereen betrokken en bereid is het werk te doen, dan heb ik het werk naar een helende curve zien bewegen. Daarom is het nuttig voor je omgeving om te weten dat je dit werk met betrouwbare mensen doet en dat ze bereid zijn je te steunen. Het is ook belangrijk dat ze bereid zijn naar hun eigen dingen te kijken.

"Als de persoon met wie je in een gewelddadige relatie zit niet bereid is te kijken naar de mate van pijn die je hebt gevoeld, dan ja, dan kan dat die relatie zo veranderen dat het niet meer de relatie is die je gekend hebt."

Alex: "Dat is de relatie ruïneren".

Dr. Dan: "Ik zou dat niet omschrijven als het ruïneren van de relatie. Deze therapie kan de relatie transformeren. En ik heb dat zien gebeuren. Bijvoorbeeld, als iemand een relatie heeft met een

mishandelende partner en hij komt in contact met zijn eigen kracht om te zeggen: 'Dit is niet langer oké' - tenzij de partner bereid is zijn eigen werk te doen, kan die relatie zich oplossen en eindigen."

Alex: "Dus eigenlijk relaties beëindigen en oplossen."

Dr. Dan: "Disfunctionele relaties ja, het kan er een eind aan maken."

"Alex, dit medicijn en dit werk zullen vrijwel zeker je leven veranderen. Het is niet altijd gemakkelijk, en in het begin kan het erg ontwrichtend zijn. Dit is niet iets om lichtvaardig aan te beginnen. Zoals ik je al zei: dingen kunnen moeilijker worden voor ze gemakkelijker worden. Als je hiervoor kiest, doe het dan in de wetenschap dat de weg die voor je ligt soms heel uitdagend kan zijn".

Mijn hoofd tolde. Het voelde als te veel om in me op te nemen. Ik had me nog nooit zo verward en bijna - ik weet er geen ander woord voor - blanco gevoeld.

Alex: "Dr. Dan, ik weet niet goed wat ik moet doen. Wat denk je dat ik moet doen?"

Dr. Dan: "Ik kan die beslissing niet voor je nemen. Ik kan je wel zeggen dat je je beslissing nu niet hoeft te nemen. We kunnen er over blijven praten. Het is nooit te laat. Ik heb mensen van midden zestig en -zeventig gekend die met dit medicijn gewerkt hebben en er transformerende ervaringen mee hadden."

"Als alles besproken en overwogen is, heb ik het nog niet slecht zien gaan of een slechte afloop zien hebben. Af en toe zal het ongemakkelijk zijn om redenen die we al genoemd hebben, maar iedereen met wie ik gewerkt heb is altijd erg blij dat ze het gedaan hebben."

"Maar ik blijf graag met je in gesprek, want ik geloof wel dat als je het merendeel van je vragen beantwoord hebt, je je eigen waarheid en je eigen weg zult vinden."

Mijn geest was bevroren. Helemaal blanco. Ik wist niet wat ik moest zeggen, dus ik was behoorlijk geschokt door de volgende uitspraak die uit mijn mond kwam.

Alex: "Ik denk niet dat ik dit wil doen. Het spijt me."

Dr. Dan: "Dit is volkomen in orde. Dit is nu de beste beslissing voor jou, en ik ben blij dat je in contact staat met je waarheid."

"Ik heb nog nooit geprobeerd iemand over te halen of te overtuigen om dit te doen. Iedereen moet op zijn eigen manier, in zijn eigen tijd tot dit werk komen."

"Als je er ooit over wilt praten om het te doen, ben ik er voor je. Tot dan, veel succes, en ik zal voor je duimen."

Ik stond op en liep langzaam de deur uit. Ik weet niet eens zeker of ik wel afscheid van Dr. Dan genomen heb.

Hoofdstuk 3 - "Wat is er gebeurd?"

Ik stapte in mijn auto, bezweet en angstig.

Wat was er in godsnaam net gebeurd?

Voor het eerste deel van mijn gesprek met Dr. Dan had ik aangenomen dat ik het zou doen.

Ik had geen idee wat er veranderde. Of wanneer het ongemak begon. Ik kan zelfs niet begrijpen waarom ik het niet wilde doen.

Ik was niet boos op Dr. Dan. Of zelfs op mezelf. Ik kon het niet doorgronden.

Waar komt die afkeer op onderbuikniveau vandaan? Ik dacht aan hoe geweldig het had geklonken, of hoe cool Dr. Dan was, of hoe geweldig Anne was geweest na haar therapie. Maar ik kon mezelf er niet toe brengen daar weer naar binnen te lopen en "Ja" te zeggen.

Ik ging terug naar mijn werk, waar ik Anne later die dag in de pauzeruimte tegenkwam.

Anne: "Alex! Ik heb je al een tijdje niet meer gezien. Ontwijk je me?"

Alex: "Dat heb ik geprobeerd, maar je blijft maar in mijn keven sluipen. Heb je geen vriendje?"

We lachten. MDMA-therapie of niet, Anne had nog steeds een geweldig gevoel voor humor.

Anne: "Hoe was je ontmoeting met Dr. Dan?"

Alex: "Best goed. Hij is zo'n aardige vent. Als geen andere dokter die ik ooit ontmoet heb. Hij luisterde naar me en vertelde me over zijn leven. Ik vond hem erg aardig."

Anne: "Dat weet ik, toch? Is hij niet geweldig? Dus, wanneer is je sessie?"

Alex "Ik weet het niet...Ik denk niet dat ik het ga doen."

Ze stond een beetje stil en zag er verward uit. Toen haalde ze haar schouders op.

Anne: "Oh. Oké. Nou, als het niet goed voor je is, dan is dat ook goed."

Vreemd genoeg was ik een beetje teleurgesteld dat Anne niet probeerde me over te halen.

HOOFDSTUK 4 - Alex keert terug naar het echte leven

Twee dagen later ging ik naar mijn therapeut, Dr. Kate, en vertelde haar het hele verhaal.

Alex: "Zo, wat denk je ervan?"

Dr. Kate: "Wat denk je zelf?"

Dit was het spel dat we gingen spelen. Ik vroeg haar wat ze dacht, en dan draaide ze het weer naar mij toe. Vroeger was ik daar zo gefrustreerd over, maar deze keer was het bijna grappig.

Alex: "Oh kom op! Ik ben echt in de war. Vertel me tenminste wat je denkt."

Dr. Kate: "Oké, wees wat specifiek: wat ik waarvan denk?"

Alex: "Ik weet het niet, het hele gebeuren. Ben ik gek?"

Dr. Kate: "Ik denk het niet."

Alex: "Waarom heb ik het niet gedaan?"

Dr. Kate: "Waarom denk je dat je het niet gedaan hebt?"

Alex: "Ik weet het niet!"

Kate: "Als je het wel wist, wat zou dan het antwoord zijn. Gewoon hypothetisch?"

Alex: "Ik denk...dat ik bang ben."

Dr. Kate: "Waarom zou je bang zijn?"

Alex: "Ik ben gewoon bang, en ik kan er niet achter komen waarom."

Dr. Kate: "Dat is begrijpelijk. Dit soort therapie kan angst oproepen. Het kan serieuze veranderingen teweegbrengen, en veranderingen kunnen beangstigend zijn."

Alex: "Ja, maar het is veilig."

Dr. Kate: "Dat weet ik."

Alex: "Ik bedoel, het is als een van de veiligste medicijnen die je kunt nemen."

Dr. Kate: "Ja, dat is het zeker."

Alex: "En het werkt echt. Het verandert het leven van mensen totaal."

Dr. Kate: "Dat weet ik."

Alex: "En het schijnt zo bevrijdend te zijn. Je ziet al je dingen onder ogen, maar je voelt je veilig als je dat doet."

Dr. Kate: "Oh ja, ik weet het."

Iets in de manier waarop ze daarop reageerde liet me pauzeren. Er zat iets achter haar uitspraak dat ik nog nooit van haar gehoord had.

Alex: "Laat me je iets vragen: wat vind je van MDMA-therapie? Dat heb ik je zelfs nog nooit gevraagd".

Dr. Kate: "Wat ik ervan vind? Ik vind het verbazingwekkend."

Alex: "Mag ik je een persoonlijke vraag stellen?"

Dr. Kate: "Dat hangt van de vraag af."

Alex: "Heb je een MDMA-therapie gedaan?"

Dr. Kate staaarde me lange tijd aan, terwijl ze niets zei. Ik begon zenuwachtig en angstig te worden.

Alex: "Heb ik iets verkeerd gezegd?"

Dr. Kate: "Helemaal niet. Ik weet alleen niet goed hoe ik daarop moet antwoorden."

Alex: "Het is een ja-of-nee vraag. Die zijn meestal het gemakkelijkst te beantwoorden."

Ik lachte, maar dr. Kate niet.

Dr. Kate: "Voor mij is het niet zo eenvoudig. Ik wil niet tegen je liegen, maar ik wil ook geen ongepaste invloed op je uitoefenen. Het is belangrijk dat je hierover je eigen beslissing neemt."

Oh mijn god!

Alex: "Je hebt MDMA-therapie gedaan!"

Dr. Kate: "Ja."

Alex: "Waarom heb je me dat niet eerder verteld? Ik wil weten hoe het is, hoe het je beïnvloed heeft - alles!"

Dr. Kate zuchtte en schoof in haar stoel op en neer.

Dr. Kate: "Dit is waarom ik aarzelde om erover te praten."

Alex: "Had je een slechte ervaring?"

Dr. Kate: "Integendeel. Maar ik wil niet dat ik of mijn ervaring de basis zijn voor je beslissing, op welke manier dan ook."

Alex: "Oh kom op, Dr. Kate! Als je me niet over je ervaring wilt vertellen, vertel me dan tenminste wat je over MDMA in het algemeen denkt."

Dr. Kate: "Naar mijn professionele mening is MDMA een ongelooflijk geneesmiddel en een van de beste dingen die ooit met gesprekstherapie gebeurd zijn."

Ik had niet verwacht dat ze dat zou zeggen. Ik wist niet waarom, maar ik dacht eerlijk gezegd dat ze misschien tegen het gebruik van iets zou zijn dat nog maar een paar jaar geleden niet legaal was.

Alex: "Waarom?"

Dr. Kate: "Gesprekstherapie is geweldig, maar de meeste mensen komen nooit voorbij de intellectuele kant ervan. Ze komen nooit echt voorbij de woorden en in het voelen van hun gevoelens. In mijn ervaring helpt MDMA mensen precies dat te doen: het vergemakkelijkt het uiteindelijke doel van gesprekstherapie, namelijk de heling van trauma."

Alex: "Heb je patiënten gehad die het gedaan hebben?"

Dr. Kate: "Ja."

Alex: "Hoe was hun ervaring?"

Dr. Kate: "Voor de meesten van hen was het een transformerende ervaring die hen hielp blokkades te overwinnen die jaren van alleen maar praten niet tot in staat was. Velen van hen zeiden dat het de beste ervaring van hun leven was."

Ik was met stomheid geslagen. Dit was zo ongeveer het tegenovergestelde wat ik van haar verwacht zou hebben.

Ik bedoel, ik mocht haar graag omdat ze geen geouwehoer pikte en me erop aansprak, maar datzelfde deel van haar deed me juist aannemen dat ze MDMA "bedrog" of zoiets zou vinden.

Ik realiseerde me dat ik er eigenlijk niet over nagedacht had omdat ze altijd zo open en niet-oordelend was.

Alex: "Zijn je patiënten blij dat ze het gedaan hebben?"

Dr. Kate: "Oh ja. Elk van degenen die ik heb gehad die het deden."

Alex: "Dus, je vindt dat ik het moet doen?"

Dr. Kate: "Dat zeg ik helemaal niet."

Alex: "Je zei net dat het het allergrootste was."

Dr. Kate: "Voor de mensen die ervoor kiezen het te doen, ja, dat zeiden ze. Maar het is niet voor iedereen goed."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Dit is een serieus medicijn. Hoe je tot een beslissing komt is heel belangrijk. In veel opzichten maakt de keuze om het te doen deel uit van het therapeutische proces zelf. Merkte je hoe Dr. Dan eerst je vragen beantwoordde en je daarna vragen begon te stellen?"

Alex: "Ja."

Dr. Kate: "Hij beoordeelde je mate van bereidheid voor het medicijn. Waarom je ervoor koos en wat je hoopt te bereiken is even belangrijk als alles wat het medicijn eigenlijk met je doet. Hij evalueerde je ook. In zekere zin wilde hij zeker zijn dat je er klaar voor was."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Hij vertelde je dat het je leven moeilijker kan maken. Heeft hij ook gezegd dat het veel ongemakkelijke herinneringen naar boven kan brengen? Dat de ervaring heel intens en zelfs angstaanjagend kan zijn?"

Alex: "Ja. Ik bedoel, hij gebruikte het woord 'angstaanjagend' niet, maar hij was er vrij duidelijk over dat dingen vaak moeilijker worden voor ze gemakkelijker worden."

Dr. Kate: "Was dat het moment waarop je van gedachten begon te veranderen?"

Alex: "Ja, ik denk het wel."

Dr. Kate gaf me weer die blik. Behalve dat ik deze keer niet lachte om ons spelletje.

Alex: "Oh man, ik snap het. Hij vertelde me de schaduwzijden om te zien hoe ik zou reageren."

Dr. Kate: "Juist."

Alex: "En ik zakte voor de test."

Dr. Kate: "Nee. Je bent veel te hard voor jezelf. Dat was geen test. Er is geen slagen of zakken. Hij deed zijn werk als arts en facilitator om je te helpen de juiste beslissing voor je te nemen.

"Voor mensen die terloops naar MDMA-therapie komen werkt het niet zo goed. Wil dit medicijn effectief zijn, dan moet je bereid zijn je waarheid bloot te leggen en klaar zijn daardoor te veranderen."

Alex: "Dus ik ben er niet klaar voor?"

Dr. Kate: "Alleen jij kunt dat bepalen."

Alex: "Ik weet eerlijk gezegd niet of ik er klaar voor ben."

Dr. Kate: "Dat is niet erg."

Alex: "Hoe zal ik weten of ik er klaar voor ben?"

Dr. Kate: "Waarom heb je om te beginnen overwogen om MDMA-therapie te gaan doen?"

Alex: "Om dezelfde redenen als waarom ik hier ben, denk ik. Omdat ik ongelukkig ben. Omdat ik wil veranderen. Omdat ik niet weet hoe ik het leven kan hebben dat ik wil, en de mensen die deze therapie doen lijken dat wel te hebben. Omdat ik het zat ben vast te zitten."

Dr. Kate: "Geloof je dat MDMA-therapie je kan helpen al die dingen te doen - je helpen te veranderen, gelukkiger te worden, het leven te krijgen dat je wilt, los te komen, enz."

Alex: "Het werkte voor mijn vriendin Anne. En andere mensen over wie ik gelezen heb. De gegevens lijken echt duidelijk dat het werkt. Dus ja, ik denk dat het mogelijk is."

Dr. Kate: "Oké. Dan is de vraag: wil je echt veranderen?"

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Je zei dat je gelooft dat MDMA-therapie werkt. Mijn vraag is eenvoudig: wil je echt veranderen?"

Alex: "Ja, ik bedoel, natuurlijk. Waarom niet?"

Dr. Kate: "Je zei: 'Nee' tegen de therapie."

Ik voelde mezelf zweten. Waarom zweette ik? Ze was niet gemeen of me aan het ondervragen. Het waren eenvoudige vragen.

Alex: "Maar ik wil veranderen."

Dr. Kate: "Waarom zeg je 'nee' tegen de therapie? Nu, begrijp alsjeblieft dat ik niet zeg dat je het wel of niet moet doen. Ik vraag alleen naar deze tegenstrijdigheid."

Alex: "Welke tegenstrijdigheid?"

Dr. Kate: "Je zegt dat je wilt veranderen, maar je slaat een therapie af waarvan je gelooft dat die je zal helpen die verandering tot stand te brengen. Dat is een tegenstrijdigheid."

Alex: "Is dat zo?"

Dr. Kate: "Misschien is er een andere manier waarop je van plan bent de verandering die je zegt te willen tot stand te brengen. Is er iets anders dat je doet in plaats van MDMA-therapie?"

Alex: "Nee..."

Dr. Kate: "Dus, je gaat terug naar precies hetzelfde leven dat je eerder had. Dat waarvan je zei dat je erin vast zat en het niet leuk vond."

Alex: "Ja..."

Dr. Kate: "De enige conclusie uit deze reeks feiten is dat je eigenlijk niet wilt veranderen."

Alex: "Maar ik wil wel."

Dr. Kate: "Waarom weerspiegelen je daden dat niet? Of de overtuiging klopt niet, of de daden kloppen niet, want ze zijn met elkaar in tegenspraak.

"Als je wilt veranderen, zul je iets doen om te proberen te veranderen. Als je niet wilt veranderen - wat niet erg is - dan doe je niet iets om te veranderen. Beide zijn prima, maar ze vormen een tegenstelling. Zie je de tegenstrijdigheid?"

Alex: "Nu doe ik het."

Dr. Kate: "Ik probeer je niet te overtuigen om de therapie wel of niet te doen. Ik probeer je alleen te helpen je denken te ontrafelen."

Ik wist niet wat ik moest zeggen.

Alex: "Ik heb het gevoel dat ik hier niet eens over na kan nadenken. Alsof ik blanco ben."

Dr. Kate: "Dat is waarschijnlijk je ego."

Alex: "Ik ben niet arrogant!"

Dr. Kate: "Nee, nee. Ik bedoel 'ego' in de psychologische definitie, niet in de gewone."

Alex: "Wat is het verschil?"

Dr. Kate: "Laten we een andere term voor 'ego' gebruiken: je beschermende zelf.

"Iedereen heeft een 'beschermend zelf' in zich dat maar één taak heeft: je in leven te houden. En het interpreteert dat doel vaak als ervoor te zorgen dat je dezelfde blijft. Je niet te laten veranderen. "Dit is de reden waarom zoveel mensen het zo moeilijk hebben om te veranderen: hun ego - of beschermende zelf, zoals ik het noem - is letterlijk ontworpen om te voorkomen dat ze veranderen."

Alex: "Echt waar?"

Dr. Kate: "O ja. Stel je het beschermende zelf voor als de meest angstige en overbeschermende helikopterouder die je je kunt voorstellen. Het denkt dat alles een gevaar is, en elke verandering betekent het risico van totale vernietiging."

Alex: "Dat klinkt vreselijk."

Dr. Kate: "Nee, het heeft een heel belangrijke rol in je binnenste. Het houdt je in leven.

"Maar ja, het kan je ook afhouden van groei. Ieder van ons moet, om als mens te groeien en zich te verruimen, begrijpen dat we een beschermend zelf hebben, dat het onze vriend is die ons probeert te helpen, maar dat niet wil dat we veranderen. We hoeven er niet steeds naar te luisteren. We kunnen de risico's inschatten en besluiten dat verandering de moeite waard is.

"Een groot deel van therapie is begrijpen hoe het ego - of het beschermende zelf - zijn grenzen overschreden heeft. Voor veel mensen gaat therapie over het inzien hoe hun angst om te sterfen hen ervan weerhoudt hun leven te laten groeien."

Ik dacht hier een tijdje over na.

Wat als ik het mis had? Wat als ik er niet klaar voor was?

Wat als dat afschuwelijke blanco gevoel me probeerde te waarschuwen dat ik de dingen die MDMA naar boven zou brengen niet aan zou kunnen?

HOOFDSTUK 5 – Een gesprek met Pa

De hele volgende week was klote.

Het werk was klote.

Het leven was klote.

Zelfs Netflix was klote. Ik kon niets vinden waar ik naar wilde kijken. Ik scrolde gewoon eindeloos door de keuzes en kon me nergens op concentreren.

Ik kon de woorden van Dr. Kate niet uit mijn hoofd krijgen:

"De enige conclusie is dat je eigenlijk niet wilt veranderen."

Eerst was ik nijdig op haar. Hoe durfde ze dat te zeggen?

Toen besepte ik dat ze gelijk had.

Toen werd ik kwaad op haar omdat ze gelijk had.

Toen werd ik kwaad op mezelf omdat ik het feit dat ze gelijk had niet onder ogen zag.

Toen werd ik weer kwaad op haar omdat ze gelijk had.

Wat me aan het lachen maakte omdat het allemaal zo belachelijk was. Ik draaide in cirkels, had geen idee wat ik moest doen behalve lachen om mezelf die in mentale cirkels in mijn hoofd ronddraaide. Toen, uit het niets, kreeg ik een telefoontje van mijn grootvader.

Alex: "Pa, hoe gaat het met je?"

Pa: "Alex, waar ben je jongen?"

Alex: "Thuis."

Pa: "Zo, ik denk geen avondeten? Je had op zijn minst moeten bellen. Oma Jane was bezorgd om je."

Mijn hart zonk me in de schoenen. Ik had me al maanden verheugd op dit etentje met mijn grootouders. Hoe kon ik het vergeten?

Mijn Pa is een van de mensen die het dichtst bij me staat. Hij heeft altijd van me gehouden, me altijd gesteund, is er altijd voor me geweest. Hem in de steek laten, niet eens bellen, was als....precies wat ik nu nodig had om de kers op de shit-sundae die mijn leven was te zetten.

Alex: "Oh nee, Pa, ik heb geen idee wat er gebeurd is. Laat me nu komen; wacht even -"

Pa: "Nee, nee, nee. Het is te laat; het kost je een uur om hier te komen, en je oma en ik gaan vroeg naar bed."

Alex: "Het spijt me zo. Kijk, morgen kan ik -"

Pa: "Stop met je te verontschuldigen, jongen. Ik ben niet boos - ik ben bezorgd om je. Je klinkt verdrietig. Wat is er gebeurd?"

Alex: "Niets, alles is in orde."

Pa: "Je bent een vreselijke leugenaar. Je klinkt als vreselijk. Wat is er aan de hand? Heb je geld nodig? Ben je ontslagen?"

Alex: "Nee, Pa. Ik voel me geweldig. Ik heb een goede baan, een cool appartement, een geweldige hond. Wat kan ik nog meer willen?"

Pa: "Hou op me voor de gek te houden, jongen. Je weet dat ik van je hou, maar je weet ook dat je niet tegen je Pa Bill kunt liegen. Vertel me wat er aan de hand is. De echte shit."

Hoe moet ik zelfs maar beginnen dit aan Pa uit te leggen?

Alex: "Ik weet niet eens waar ik moet beginnen."

Pa: "Probeer het begin, slimme jongen. Dat is waar verhalen beginnen: het begin."

Ik haalde diep adem, zuchtte, en dook erin. Ik vertelde hem het hele verhaal, van begin tot eind.

Een ding over Pa: als je praat, luistert hij. Hij luisterde in volledige stilte tot ik klaar was.

Alex: "Ik denk dat ik dat allemaal in mijn hoofd had, en dat ik daarom het avondeten vergat. Sorry, Pa."

Pa: "Alex, ik wil dat je heel goed naar me luistert: neem je eigen beslissing, natuurlijk, maar ik vind dat je het moet doen".

Alex: "Wat?"

Pa: "Je hebt me gehoord. Ga het doen."

Alex: "Echt waar?"

Pa: "Ja, natuurlijk."

Alex: "Maar...heb je me niet altijd gezegd geen drugs te gebruiken?"

Pa: "Natuurlijk, ik wilde niet dat je een of andere coked-out junkie crackhead zou worden. Maar dit zijn geen drugs. Dit is medische therapie, toch? Met een dokter? Hij heeft zijn vergunning en wat - niet?"

Alex: "Ja, natuurlijk, Pa. Het wordt zelfs door de verzekering gedekt."

Pa: "Dan, ga het doen".

Alex: "Echt waar?"

Pa: "Je hebt het nodig."

Alex: "Ik heb het nodig?"

Pa: "Kijk...jongen, je hebt een moeilijke jeugd gehad. Oma en ik probeerden je te helpen wat we konden, maar ik denk niet dat je echt begrijpt hoe je jeugd was. Als dit je zal helpen, verdien je het."

Alex: "Wat bedoel je? Ik had een goede jeugd. Ik bedoel, mijn ouders waren niet perfect, maar ik werd - niet geslagen of gemolesteerd of zo."

Pa: "Verdomme, je was dat zeker niet; ik zou iedereen ombrengen die je dat aan zou doen. En ja, je had in veel opzichten een goede jeugd, maar als we hier eerlijk zijn, denk ik niet dat het zo goed was als je je herinnert."

Alex: "Wat? Waarom?"

Pa: "Je was te jong om het je te herinneren, maar toen je een klein kind was, waren je ouders er niet zo veel als ze hadden moeten zijn. Het was soms moeilijk."

Alex: "Echt waar?"

Pa: "Oh ja. Ze hadden het echt moeilijk toen ze pas getrouwd en jong waren, en ze gingen vaak uit elkaar voor hun definitieve scheiding. Waarom denk je dat je zo veel tijd bij ons doorbracht toen je jong was?"

Ja, ik was veel bij mijn grootouders thuis. Dat was deels de reden waarom ik zo dicht bij mijn Pavoelde.

Alex: "Ik dacht dat jullie me in de buurt wilden hebben."

Pa: "Ik hou meer van je dan van het leven zelf, maar denk je dat ik 24/7 een baby om me heen wilde hebben? En je huilde als de toring toen je klein was. Het is duidelijk dat ik van je hield, maar dat was niet onze keuze. Je moeder en vader hadden veel problemen, dus hielden Oma en ik je bij ons om te proberen ons steentje bij te dragen."

Alex: "Wacht, wat? Ik wist hier niets van."

Pa: "Wel, veel ervan gebeurde toen je nog heel jong was. Er waren vele nachten dat je non-stop huilde omdat je vader en moeder er niet waren. Herinner je je dat niet meer?"

Alex: "Ik weet het niet. Niet echt."

Pa: "Ik heb jarenlang geprobeerd met je moeder over deze problemen te praten, maar ze wil niet naar me luisteren en dan eindigt het met een schreeuwende ruzie. En om eerlijk te zijn begrijp ik waarom ze boos is. Ik was er niet altijd toen ze opgroeide en was niet de beste ouder toen ik er wel was. Ze heeft me dat nog steeds niet vergeven, en het doet pijn dit te zeggen, maar ik denk niet dat ik mijn deel gedaan heb om het goed te maken. Ik heb me daar altijd schuldig over gevoeld.

"Ik denk niet eens dat ik me dat ten volle realiseerde tot nu, nu ik het aan de telefoon tegen je zeg.

"En eerlijk gezegd denk ik dat ik me tot nu toe niet realiseerde hoezeer dit jou beïnvloed heeft. Ik bedoel, ik wist het wel, maar ik denk niet dat ik het aan mezelf toegaf tot jij het zoeven zei."

Holy shit. Ik had er geen idee van. Dit veranderde alles over mij, over mijn familie. Ik wist niet eens hoe ik erover moest denken. Mijn darmen kronkelden zich, en ik voelde weer die leegte.

Alex: "Pa...waarom heb je me dit nooit verteld?"

Pa: "Ik weet het niet, jongen. Dit is voor mij ook moeilijk om over te praten. Ik had mijn eigen problemen, en het is niet gemakkelijk te erkennen dat ik er niet was voor mijn kinderen. Het grootste deel van de tijd dat ze jong waren heb ik me uit de naad gewerkt en voor mijn gezin gezorgd, en ik dacht dat ik de juiste dingen voor hen deed, maar als ik terugkijk, was dat misschien niet altijd het geval. Ik word nu oud, en heb misschien niet veel tijd meer. Herinner je je die hartaanval die ik zes maanden geleden had?"

Oh mijn god, ja dat doe ik. Pa had een kleine hartaanval, en ik wilde zijn bed niet verlaten. Ik nam een heleboel tijd vrij van mijn werk en bleef bijna evenveel bij hem als bij oma. Het was de moeilijkste tijd van mijn leven, ook al zeiden de dokters dat hij in orde was en volledig zou herstellen. Het maakte me echt bang.

Alex: "Ja, natuurlijk, Pa."

Pa: "Nou, dat heeft me echt wakker geschud. Ik dacht dat mijn leven aan zijn eind was gekomen. Heb je gemerkt hoe ik de laatste maanden veel opener met je was? Als je komt eten, praten we dan dieper? Omhels ik je meer? Dat soort dingen?"

Alex: "Ja, natuurlijk. Voelt geweldig. Ik dacht alleen dat het de hartaanval was."

Pa: "Nou, dat hoort er ook bij. Maar ik ben ook bezig met mijn dingen te verwerken. Ik heb er zelfs over gedacht om misschien zelf wat therapie te gaan doen of zoiets."

Ik was sprakeloos. Deze man was een keiharde, ex-militair, law-and-order typ, conservatief en van de oude stempel. Ik bedoel, hij was de definitie van een republikein uit de rode staten. Hij noemde Democraten "communisten klootzakken" en had zoveel wapens dat hij ze in een be-gaanbare wapenkast bewaarde!

Ik had nooit gedacht dat hij voor dit soort dingen open zou staan.

Alex: "Ik had geen idee, Pa. Denk je aan therapie?"

Pa: "Ik heb het overwogen, ja. En ik dacht zelfs aan MDMA."

Alex: "Weet je over MDMA?"

Pa: "Denk je dat ik zomaar van de knollenwagen gevallen ben? Natuurlijk weet ik van MDMA. Ik was in het leger, en ik heb vrienden die echt gruwelijke dingen zagen. Dat medicijn veranderde hun leven. Een paar van mijn vrienden namen deel aan de eerste experimenten die legaal waren"

Alex: "Heb je MDMA gebruikt?"

Pa: "Nee. Ik heb met veel van mijn militaire vrienden gehad over hun MDMA-ervaringen en andere dingen die ze gedaan hebben, en ze hebben me echt de ogen geopend. Ik heb er over nagedacht, maar ik twijfelde."

Alex: "Waarom?"

Pa: "Ik weet het niet zeker. Het doet me denken aan het verhaal over de hond en de spijker. Ken je dat verhaal?"

Alex: "Nee. Vertel het me."

Pa: "Er zit een oude man op zijn veranda, en zijn oude hond ligt naast hem. De hond blijft maar janken alsof hij pijn heeft. Dus vraag ik de oude man: 'Waarom jankt je hond zo?'"

"Hij zegt: 'Hij ligt op een grote spijker. Ik neem aan dat die hem pijn doet.'

' Ik vraag: 'Waarom gaat hij niet weg?'

' De oude man zei, 'Ik neem aan dat als de pijn erg genoeg wordt, hij wel weggaat.

' Ik denk dat de pijn voor mij nog niet erg genoeg was.'"

Alex: "Waar kwam je deze oude man tegen?"

Pa: "Jongen, ben je nu aan de drugs? Dat is maar een verhaaltje om iets duidelijk te maken; het is niet echt gebeurd."

We lachten allebei. Pa en ik hielden ervan elkaar in de maling te nemen. Ik wist dat het maar een verhaaltje was, maar ik vind het leuk met hem te dollen.

Alex: "Dus, je hebt er echt over nagedacht om het te doen?"

Pa: "Ja, ik denk het wel. Een paar keer. Ik durf te wedden dat ik ook weet waarom je aarzelt - je bent bang voor wat er komen gaat. Als ik eerlijk ben tegen mezelf, ben ik er daarom ook bang voor. Ik zei tegen mezelf dat ik het niet deed omdat ik te oud was, en omdat ik hartproblemen heb.

"Maar eerlijk gezegd denk ik dat ik mezelf voor de gek houd. Ik bedoel, de hartproblemen zijn echt, maar de andere dingen - misschien is het een excuus."

Deze berg van een man, dit toonbeeld van kracht waar mijn hele familie ons hele leven op vertrouwd heeft... vertelde me zojuist dat hij ergens bang voor was. Ik wist niet wat ik moest zeggen. Dat had hij nog nooit gezegd.

Alex: "Pa, ik heb je nog nooit zo horen praten."

Pa: "Een oude vriend is vorige week overleden, een man met wie ik in Vietnam heel close was. Ik had een paar weken eerder een gesprek met hem over iets dat hiermee te maken had. Ik zal je er een andere keer meer over vertellen - het heeft me echt diep geraakt, dat wel. Het heeft me aan het denken gezet dat ik een aantal veranderingen moet doorvoeren."

Alex: "Wauw, Pa. Ik had geen idee."

Pa: "Ja, ik heb ook over MDMA gelezen. De onderzoeken zijn nogal verbazingwekkend. Heb je die resultaten gezien?"

Alex: "Ja, die heb ik gezien."

Pa: "Zoon, ik snap waarom je bang bent. Dat is gewoon je angst die met je klooit. Klooi gewoon maar terug. Ga dat spul nemen, en los je problemen op."

Alex: "Denk je dat echt?"

Pa: "Kleine, je verdient het om gelukkig te zijn, en als dit kan helpen, hoe kun je dan 'Nee' zeggen?"

Alex: "Als je het zo zegt, denk ik dat je gelijk hebt."

Pa: "Natuurlijk heb ik gelijk; ik ben je grootvader. En ik wil er alles over horen als het achter de rug is - bij een etentje waar je echt bij bent. Heb je dat begrepen?"

Alex: "Afgesproken."

Pa: "Misschien doe ik het ook wel, als het goed voor je afloopt. Hou van je, jongen."

Dat was één van die dingen die hij me altijd zei, wat er ook gebeurde - dat hij van me hield.

Alex: "Hou ook van jou, Pa."

Door de tranen heen ging ik naar mijn computer en stuurde een e-mail naar Dr. Dan:

Kunnen we nog eens praten? Ik ben van gedachten veranderd. Ik denk dat ik het wil doen.

HOOFDSTUK 6 - Alex verandert van gedachten

Dr. Dan begroette me aan de deur van zijn kantoor, glimlachte en gaf me een warme handdruk. Ik weet niet waarom, maar ik had half verwacht dat hij kil tegen me zou zijn. Ik denk dat een deel van me dacht dat hij me zou veroordelen omdat ik de therapie niet wilde doen.

Dr. Dan: "Wat bracht je ertoe van gedachten te veranderen?"

Alex: "Ik sprak met mijn therapeut, en ze was behoorlijk overtuigend."

Dr. Dan: "Wat zei ze erover?"

Alex: "Ze zei: 'De enige conclusie is dat je eigenlijk niet wilt veranderen.'"

Hij lachte hardop.

Dr. Dan: "Wow, zei ze dat?"

Ik vertelde het hele gesprek na en legde mijn tegenstrijdigheden in detail uit. Het was vreemd voor me hoe precies ik me het gesprek herinnerde, ook al was ik tijdens de sessie zo in de war.

Dr. Dan: "Ze brengt een uitstekend punt naar voren. Wat vind jij ervan?"

Alex: "Eerlijk gezegd, man, denk ik dat ze gelijk heeft."

Dr. Dan: "Verandering is moeilijk. Ik heb lang tegen verandering gevochten."

Ik vertelde Dr. Dan ook over mijn gesprekken met Anne en mijn pa. Hij luisterde aandachtig, knikte en nam het allemaal in zich op, me geen enkele keer onderbrekend. Ik wist niet naar welke medische school hij was geweest, maar ik had nog nooit een dokter gezien die zo luisterde als hij. Hij luisterde alsof hij er echt om gaf.

Dr. Dan: "Oké, laten we het over een paar dingen hebben voor je je beslissing definitief maakt. Hoe ga je je ervaringen integreren? Ik weet dat je in gesprekstherapie bent, maar wat doe je nog meer?" Alex: "Ik moet eerlijk zijn: ik weet niet echt wat integratie betekent."

Dr. Dan: "Integratie is de methode die je gebruikt om je te helpen de ervaring van je MDMA-sessie op te nemen en ervoor te zorgen dat je de lessen toepast in je leven.

"Het medicijn helpt je je openen maar je moet nog steeds het eigenlijke emotionele werk doen. 'Integratie' is de term die we gebruiken voor het werk dat je doet met alles wat in je naar boven komt terwijl je het medicijn gebruikt.

"Je bent bijvoorbeeld in gesprekstherapie, en dat is een goede integratie-methode. Je praat ook een paar keer met mij tussen de sessies door, wat een heel belangrijk deel van integratie is. We bespreken wat er bij je naar boven komt, wat het betekent, hoe je ermee om kunt gaan, en wat dit voor je leven betekent.

"Je wilt ook de notities die tijdens de MDMA-sessie gemaakt hebt doornemen om er zin aan te geven en het voor jezelf door te nemen.

"Andere integratiepraktijken die ik aanbeveel zijn dingen als een floating-bad of mediteren. Er zijn zoveel dingen die je kunt doen; het hangt ervan af wat bij jou werkt."

Alex: "Floaten? Die dingen in kuuroorden waar je in een zoutwaterbad ligt?"

Dr. Dan: "Ja, precies. Het is de eerste keer sinds conceptie dat je als mens zonder zintuiglijke input bent. Dat betekent dat je hersenen niet zo veel te doen hebben. Er is geen zicht. Het is pikzwart. Er is geen geluid. Het is volkomen stil omdat je oordopjes in hebt. Er is geen zwaartekracht want je drijft in water. Je hoeft jezelf niet in evenwicht te houden.

"Meer dan 90 procent van wat de hersenen gewoonlijk filteren als zintuiglijke ervaring is er niet meer zodat het gemakkelijker is te ervaren wat er in het onderbewuste gebeurt. Je krijgt in wezen je geest te zien, dus werkt het als meditatie op steroïden.

"Het is ook een geweldige manier om uit te testen hoe het medicijn voor je zal zijn. Als je in een floatingtank alles wat naar boven komt niet kunt hanteren, ga je het ook moeilijk hebben tijdens een medicijntrip."

Alex: "Oké, ik denk dat ik het aankan. Is er nog iets dat ik moet doen?"

Dr. Dan: "Ja, natuurlijk. Ik zal je een lijst geven als je weggaat."

Alex: "Je hebt het veel gehad over het scheppen van de juiste verwachtingen. In sommige andere dingen die ik over dit werk gehoord heb, staat het creëren van de juiste intentie. Wat is het verschil?"

Dr. Dan: "Goede vraag. Een intentie is wat je graag zou willen dat er gebeurt - iets waar je voor bidt of echt naar verlangt dat het gebeurt. Het is in wezen waar je voor gaat.

Een verwachting is wat je denkt dat er zal gebeuren." Dus, bijvoorbeeld, je intentie bij een MDMA-therapie zou kunnen zijn dat je geheeld wordt. Maar je verwachting kan zijn dat, na één sessie, al je verdriet verdwenen zal zijn.

"Is dit zinvol?"

Alex: "Ik denk het wel."

Dr. Dan: "Om een meer specifiek voorbeeld te geven: als je na je eerste MDMA-sessie echt down en verdrietig voelt, zou je kunnen denken dat je intentie om geheeld te worden niet vervuld werd - maar dat is alleen maar omdat je verwachtte dat het zonder pijn zou gebeuren. Maar de pijn van het verdriet voelen is vaak de weg naar het loslaten en helen ervan.

"Ik heb ontdekt dat het beste tegengif voor verwachting vertrouwen en geduld zijn. Vertrouwen dat het gaat gebeuren; geduld dat het in zijn eigen tijd ontstaat. Ik zeg graag dat we een bloem niet kunnen dwingen open te gaan; we kunnen alleen de juiste omstandigheden scheppen om dit te laten gebeuren.

"Ik zeg graag: zet je intentie in beweging, heb vertrouwen dat het gaat gebeuren, maar laat je verwachting los over het hoe en wanneer het gaat gebeuren, en geef je over aan wat zich aandient".

Alex: "Oké...ik denk dat ik het snap."

Dr. Dan: "Laat me je nog een laatste voorbeeld geven. Dit is een heel belangrijk punt. Voor mij was mijn grootste gebed toen ik met het medicijn begon te werken, dat ik mijn hart zou openen. Ik zat in een huwelijk. We gingen door een scheiding. Maar ik kon niets voelen. Ik was steenkoud, en ik kon aan haar zien hoe koud ik was. Niet alleen kon ik mijn dingen niet voelen, ik kon haar dingen niet voelen. Ik was totaal afgesloten. En ik wist dat ik de rest van mijn leven niet zo wilde leven.

"Ik deed een groot gebed. Ik wist niet eens dat ik een gebed deed, maar ik had zoiets van: 'Zo wil ik de rest van mijn leven niet meer leven.'

"En dat was echt het enige voornemen dat ik uitsprak. Ik bad niet eens tot iemand, maar ik erkende gewoon dat ik een manier wilde vinden om mijn hart te openen.

"En het toeval wilde dat ik een paar weken later een ondergrondse Ahuasca kring leerde kennen. Ik leerde in één weekend met Ahuasca meer over mezelf dan in een decennium psychotherapie. Mijn hart werd letterlijk opengeboken.

"Ik had zoiets van: 'Holy shit, dit doet alles wat ik vroeger in een psychiatrie-opleiding geleerd heb op een kleuterschool lijken.'

"Ik ging terug naar mijn toenmalige vrouw, en ik had zoiets van: 'Je zult nooit geloven wat er gebeurd is. Mijn hart werd gewoon opengeboken.'

"Nou, ze dacht dat ik drugs had genomen en hallucineerde. En ik had zoiets van: 'Het spijt me dat je er zo over denkt, want ik ga dit nog meer doen.'

"In wezen wist ik niet dat ik, om een meer openhartig leven te kunnen leiden, in contact zou moeten komen met alle trauma's die mijn hart in de eerste plaats op slot hadden gedaan. En MDMA-therapie was voor mij ook een enorm deel van die reis.

"Mijn bedoeling was dus om mijn hart te openen. Ik kreeg mijn voornemen wel vervuld, en mijn hart is nu veel opener dan het was. Slaat dat ergens op?"

Alex: "Ja, dat begrijp ik."

Dr. Dan: "Maar hier wordt het lastig: ik had de verwachting dat het openen van mijn hart gemakkelijk zou zijn. Dat was duidelijk niet het geval. En toen dat moeilijk begon te worden, moest ik vertrouwen hebben in het proces, ook al was dat best moeilijk.

"Mijn hoop was dat het openstellen van mijn hart een stuk gemakkelijker zou zijn en veel minder tijd zou kosten. En zo gebeurde het niet. Het kostte het grootste deel van acht jaar, en het leerde me veel over duidelijk zijn met de bedoeling, maar ik liet het hoe en het wanneer los - dat zijn verwachtingen."

Alex: "ACHT JAAR?!"

Hij lachte weer hardop.

Dr. Dan: "Ja. Maar het resultaat ervan is dat ik op een openhartige manier leef en een openhartig leven leid op een manier die ik nog nooit ervaren had. En ik had toen niet kunnen weten hoe dit zou gaan voelen. Het kostte gewoon veel meer werk en veel meer tijd dan ik verwachtte."

Alex: "Man...dat klinkt echt moeilijk."

Dr. Dan: "Ja, dat was het ook. Maar een andere les die ik leerde en die me hielp was in het lijden een zin te vinden.

"Lijden en zingeving zijn omgekeerd evenredig. Pijn ga je tegenkomen. Het is onvermijdelijk. Het is een levensfeit. Maar als mijn pijn zin heeft, dan is het lijden minder."

Alex: "Als er een 'perfecte' geestesgesteldheid was om met dit werk te doen, wat zou dat dan zijn?"

Dr. Dan: "Er bestaat niet zoiets als perfect. Laten we zeggen een 'optimale' geestesgesteldheid. Mensen met een optimale mindset zouden er zo uitzien:

"Zij zouden het medicijn vertrouwen.

"Zij zouden hun gids vertrouwen.

"Ze zouden het proces vertrouwen.

"En met dit alles zouden ze dan vertrouwen dat hun lichaam en geest zichzelf helen.

"Ze zouden zonder verwachtingen eraan beginnen.

"Ze zouden bereid zijn zich over te geven aan alles wat er in de sessies naar boven komt.

"Ze zouden wat er ook naar boven komt toelaten, bereid zijn het ten volle te ervaren.

"En bovenal zouden ze hierheen komen met de instelling dat het medicijn slechts een hulpmiddel is dat hen helpt het werk te doen. Het is geen magische pil die het werk voor hen doet".

Alex: "Oké, ik denk dat ik dat kan. Ik kan mijn deel van het werk doen. Ik denk dat ik er klaar voor ben."

Dr. Dan: "Oké, hier is de laatste vraag die ik voor je heb: ben je in staat het proces te vertrouwen?"

Deze vraag hield me tegen. Ik kon niet zomaar "Ja" zeggen, dus ging ik zitten en dacht even na, en ik realiseerde me dat ik dit eigenlijk niet vertrouwde. Er klopte iets niet.

Alex: "Dr. Dan, ik weet het niet zeker. Ik bedoel. ...ik vertrouw je, denk ik, maar ik weet niet of ik het medicijn of het proces vertrouw. Wat word ik verondersteld te vertrouwen? Mezelf? MDMA? Hoe werkt dat?"

Dr. Dan: "Elk van die dingen staat op zichzelf, maar is ook met elkaar verbonden.

"Ten eerste is het nuttig om het medicijn zelf te vertrouwen. MDMA is goed getest, wordt al heel lang gebruikt, en heeft een heel duidelijke staat van dienst als het gaat om succes. Binnen de parameters waar we het eerder over hadden, is het uiterst veilig en effectief.

"Ten tweede helpt het om op het proces te vertrouwen. MDMA zal je in staat stellen een aantal diepe emoties naar boven te brengen en te onderzoeken, en het zal bijna zeker soms ongemakkelijk zijn.

Als iets ongemakkelijk is, is daar een reden voor, en het is belangrijk dat je dat ervaart. Dit vereist vertrouwen dat de pijn nodig is, dat er een eind aan komt, en dat je, wanneer dat gebeurt, op een betere plek komt.

"Ten derde moet je mij vertrouwen. Ik zal bij je zijn in de ervaring en daarna, maar er kunnen momenten zijn dat je meer steun nodig hebt, en dan kunnen we bespreken hoe ik dat op de best mogelijke manier kan geven.

"Het is eigenlijk essentieel dat je me vertrouwt, want je hebt het vertrouwen in het medicijn nog niet opgebouwd. Dat zal zich in de loop van de tijd ontwikkelen. Daarom ben ik zo transparant over mijn achtergrond en mijn ervaringen, want ik geloof dat de beste facilitators door hun eigen problemen zijn gegaan. Je kunt mensen alleen helpen zover te gaan als je zelf bent gegaan."

Alex: "Wat als het te veel voor me is om aan te kunnen?"

Dr. Dan: "Dit is een veel voorkomende angst: dat als je je eenmaal openstelt, als je eenmaal je emoties gaat voelen, je erdoor overweldigd zult worden. Of mogelijk zelfs sterven aan het voelen van je emoties. Is dat een juiste verklaring voor wat je voelt?"

Ik zou het nooit aan mezelf hebben toegegeven, maar toen ik het Dr. Dan hoorde zeggen - voelde het juist.

Ik ben bang om mijn gevoelens te voelen.

Alex: "Ja, dat is het. Als ik mijn emoties voel, weet ik niet wat er zal gebeuren. Het zou wel eens heel erg kunnen zijn."

God, zelfs dat hardop toegeven was zowel eng als bevrijdend. Ik voelde me licht in mijn hoofd en trillerig, maar ook opgewekt.

Dr. Dan: "Goed zo, ik ben blij dat je in staat bent die angst in jezelf te zien. Dat is voor de meeste mensen heel moeilijk om toe te geven. Het heeft me zelf ook veel tijd gekost om zover te komen."

"Dus, ik verbind me ertoe transparant met je te zijn, en ik verbind me ertoe dat ik alles zal doen wat ik kan om je te helpen je veilig en zeker te voelen terwijl je door dit proces gaat."

"Stel je voor dat we een nieuw bergpad opgaan. Als je een hoge bergtop zou bewandelen, zou je met een gids willen gaan die het pad kent en je erop kan voorbereiden. En je zou een gids kiezen omdat je het gevoel had dat je erop kon vertrouwen dat hij je veilig heen en terug zou brengen. Dat kan ik, en daar kun je op vertrouwen want ik heb het al vele malen gedaan."

"Maar we moeten deze reis alleen samen maken als jij er net zo over denkt."

Alex: "Dat doe ik. Ik heb het gevoel dat ik je kan vertrouwen."

Alleen al dat ik dat zei, voelde ik me...ik weet niet hoe ik het moet zeggen. Ik denk dat ik een diepe emotionele ontlading voelde? Ik kreeg er bijna zin in om te huilen.

Dr. Dan: "Goed. Als je dan de therapie wilt doen, wil ik dat graag faciliteren."

Alex: "Ik doe mee."

HOOFDSTUK 7 - Leren ademen

Dr. Dan: "We hebben nog een beetje tijd over in onze afspraak, dus als we die nu eens gebruiken om je te leren ademen?"

Alex: "Ik ben dertig jaar oud. Wat heb ik de hele tijd gedaan?"

Dr. Dan lachte.

Dr. Dan: "Dat is een veel voorkomende reactie. Maar net zoals onze maatschappij de belangrijkste dingen in het leven niet leert - hoe je een relatie in stand houdt, hoe je moet liefhebben, hoe je zelfs eenvoudige dingen moet doen zoals onderhandelen over een huurcontract - besteedt ze ook geen aandacht aan ademen. Er zijn eigenlijk vele manieren om te ademen, en slechts enkele zijn optimaal.

"Ik ga je een andere manier van ademen leren, een manier die je kan helpen je eigen zenuwstelsel te reguleren. Dit is een belangrijke integratie-oefening die je helpt toegang te krijgen tot de ervaring van veiligheid, aanwezigheid, gecentreerdheid - wanneer je maar verkiest. Slaat dat ergens op?"

Alex: "Eerlijk gezegd weet ik het niet zeker."

Dr. Dan: "Begrijp je de sympathische- en parasympathische zenuwstelsels en hoe ze werken?"

Alex: "Dat herinner ik me een beetje van de universiteit."

Dr. Dan: "Het zenuwstelsel is hoe je lichaam de wereld om zich heen ziet, begrijpt en interpreteert, toch?"

Alex: "Klopt."

Dr. Dan: "In het algemeen is het deel van je zenuwstelsel dat niet onder je bewuste controle staat in twee delen verdeeld: het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel.

"Deze systemen werken parallel en controleren precies dezelfde groep lichaamsfuncties, maar ze doen dat op volkomen tegengestelde manieren.

"Het sympathische zenuwstelsel bereidt het lichaam voor op hoge stress of intense lichamelijke activiteit en wordt vaak de 'vecht, vlucht of bevries' reactie genoemd.

"Begrijp je dat?"

Alex: "Ja, ik herinner me 'fight, flight, freeze'. Het doet me altijd denken aan hoe mensen reageren als je in het verkeer naar ze toetert.

"Sommige mensen worden enorm boos en schelden je uit of stappen zelfs uit hun auto omdat ze willen vechten. Dat is de vechtreactie.

"Sommige mensen geven gas en rijden weg. Dat zou de vluchtreactie zijn.

"Maar de meesten trappen op de rem en kijken wild om zich heen. Dat is de bevriesreactie.

"Ik denk dat er ook een kleine minderheid is die lacht en zwaait. Ik denk dat die mensen in een parasympathische toestand verkeren?"

Dr. Dan: "Dat is geen voorbeeld waar ik ooit van gehoord had, maar het werkt geweldig. En zoals je al geraden hebt, heeft het parasympatische systeem bijna precies het tegenovergestelde effect en ontspant het lichaam en remt of vertraagt het vele hoogenergetische functies, die vaak 'rust en vertering' genoemd worden.

"Ook al is in onze moderne wereld niemand in voortdurend gevaar, toch lopen de meeste mensen voortdurend rond in sympathische overdrive, wat betekent dat ze in een voortdurende 'vecht, vlucht of bevries' reactie zijn.

"De redenen waarom vallen ver buiten dit gesprek, maar ik geloof dat ze terugkomen op een kernovertuiging van 'niet genoeg zijn'. De meeste mensen hebben gewoon niet het gevoel dat ze genoeg zijn - goed genoeg, rijk genoeg, slim genoeg, verlicht genoeg, enz. Dit eist een enorme tol van zowel het lichaam als de geest. Resoneert dat?"

Alex: "Dat is waarom ik hier ben. Ik heb nooit het gevoel dat ik genoeg ben."

Dr. Dan: "Deze ademhalingsoefeningen zullen een heel effectieve manier zijn om je terug te brengen in een parasympatische toestand - een kalme, ontspannen, 'rust- en verterings' toestand."

Alex: "Dus, je gaat me leren hoe ik me kan ontspannen door te ademen?"

Dr. Dan: "Precies. Ik ga je een techniek leren die al duizenden jaren bestaat. Het is een variatie op wat van oudsher 'pranayama' heet, anders bekend als de wetenschap van het ademen.

"Ook al is het oud, ik beschouw het graag als een nieuwe technologie. Wij in het Westen beginnen nu pas te waarderen hoe goed dit werkt, dus hoewel het niet nieuw is, is het wel nieuw voor ons.

"Hier staat hoe je het moet doen:

"Stap één is vanuit je buik ademen.

"Zonder diep op de details in te gaan, als je in een sympathische toestand bent - wat de meeste mensen zijn, meestal - ademen ze oppervlakkig en snel, alleen in de borst.

"Parasympatische ademhaling heeft de neiging dieper en wijder te zijn - wat minder frequent betekent. De adem begint in de buik, gaat dan omhoog naar de borst en in de nek."

Alex: "Je bedoelt als een baby, toch?"

Dr. Dan: "Precies goed. Het is de natuurlijke toestand van parasympatische ademhaling.

"Stap twee is om, indien mogelijk, helemaal door je neus te ademen. Zowel in- als uitademen. Als dat niet lukt, adem dan tenminste in door de neus en uit door de mond.

"Stap drie is waar we de tijd van onze in- en uitademingen tellen. Ik gebruik graag een viertellen inademing en een acht-tellen uitademing."

Dr. Dan begon op deze manier te ademen en dan te tellen terwijl hij inademde en uitademde.

Alex: "Wil je dat ik letterlijk tel terwijl ik ademhaal?"

Dr. Dan: "Dat kan als het in het begin helpt, alleen om een gevoel te krijgen hoe je op deze manier moet ademen. Maar als je er eenmaal een gevoel voor krijgt, hoeft het geen exacte telling te zijn."

Alex: "Oké, ik kan het proberen."

Dr. Dan: "Zo, laten we dit samen doen. Neusademhaling: concentreer je eerst op het vullen van de buik. We doen de vier tellen inademing als ik mijn hand omhoog breng, en dan de acht tellen uitademing als ik mijn hand laat zakken."

Dit voelde echt vreemd. Ik wist niet waarom, maar in al het vreemde dat deze therapie omringde, was het samen oefenen met ademen verreweg het vreemdste.

Ik verwachtte half dat hij zou beginnen te lachen en me zou vertellen dat hij een grapje maakte. Maar Dr. Dan sloot gewoon zijn ogen en begon door zijn neus te ademen. Ik wist niet wat ik anders moest doen; dus ging ik met hem mee.

Ik wist niet hoe lang we het deden; maar toen Dr. Dan sprak, besepte ik dat ik merkbaar ontspannen was. Maar het was een ander soort ontspannen - zoals ik me meestal voel na een massage of iets dergelijks.

Dr. Dan: "Ergens rond de vijf tot tien minuten is de gebruikelijke tijdspanne om echt in een parasympatische toestand te komen. Hoe voel je je?"

Alex: "Ik voel me wel degelijk ontspannen. Dus, dit wordt belangrijk...hoe?"

Dr. Dan: "Het is goed om je vluchtplan te ontwerpen voordat het huis afbrandt, nietwaar? Hier geldt hetzelfde. Het is goed om te oefenen met het gevoel dat je in een kalme, rustgevende toestand kunt overgaan voordat je gestrest bent.

"Deze ademhaling is het tegengif voor een paniekaanval. In plaats van een tiental keer per minuut te ademen, wat de meeste mensen doen, begin je, zo'n vier tot vijf keer per minuut, te ademen. Als je dat een paar minuten lang doet, gaat de parasympatische tonus naar boven, kalmeer je en kom je weer in een toestand van ontspanning.

"Ook al zijn dit technologieën die al duizenden jaren oud zijn, zijn het nog steeds wetenschappelijk onderbouwde, bewezen methodologieën die werken."

Alex: "Dus, je zegt dat ik misschien helemaal uit mijn dak ga. Maar als ik mijn ademhalingen goed tel, kan ik mezelf kalmeren?"

Dr. Dan: "In principe wel, ja."

Ik moest toegeven dat ik me inderdaad een stuk kalmer voelde. Maar ik vroeg me af hoeveel gekker dit nog zou worden.

HOOFDSTUK 8 - MDMA Therapie Voorbereiding

De rest van de dag hield ik me bezig met alle details.

Ik gaf Dr. Dan de contactgegevens van mijn therapeut, zodat ze contact konden leggen. Hij zei dat dit standaardpraktijk is en dat hij met haar wilde praten om er zeker van te zijn dat ze beiden op dezelfde golflengte zitten voor hun begeleiding van me.

Ik maakte mijn afspraak twee weken van tevoren en gaf ze al mijn verzekeringsgegevens. Godzijdank dekte de verzekering het meeste, want het gaat om vele duizenden dollars.

Dr. Dan stelde me ook voor aan een andere vrouw in zijn kantoor, dr. Naomi, die mijn sessie zou co-faciliteren.

Dr. Dan: "Ik zal de primaire begeleider zijn, maar zij zal er de hele tijd bij zijn, voor het geval ze nodig is."

We schudden elkaar de hand. Ze had een brede glimlach en leek enthousiast om me te ontmoeten, wat prettig was.

Alex: "Waarom ook alweer twee begeleiders?"

Ik voelde me vreselijk zodra ik het zei - ik bedoelde het niet als iets slechts over Dr. Naomi, maar ik denk dat het zeker verkeerd overkwam.

Alex: "Het spijt me; ik bedoel niets kwaads over jou. Ik vroeg me alleen af, weet je..."

Dr. Naomi: "Het is een prima vraag. Toen de FDA dit geneesmiddel voor therapeutische doeleinden legaliseerde, deed ze dat op basis van talrijke klinische proeven die twee begeleiders hadden, om de veiligheid van de patiënt en de clinicus te garanderen. Dat is de norm die gesteld werd".

Alex: "Oh...je bedoelt, om er zeker van te zijn dat een patiënt niet handtastelijk wordt tijdens de sessie?"

Dr. Naomi: "Dat hoort er ook bij. MDMA is een krachtig medicijn en sommige patiënten kunnen duidelijk veel intense gevoelens voelen, zelfs opwinding. Hoewel elk gevoel okay is als het opkomt, zorgt het hebben van twee begeleiders ervoor dat die gevoelens bij de patiënt blijven en niet op een andere geprojecteerd worden."

Alex: "Dat klinkt logisch. Ik moet eerlijk zijn: ik vroeg me eerst af of het iets met mij te maken had dat Dr. Dan er een ander bij haalde."

We praatten nog even na voor Dr. Dan en Dr. Naomi afscheid namen.

Daarna nam Dr. Dan's team met mij alle details door van wat er op die dag zou gebeuren en gaf me het onderstaande document. Ze lieten me zelfs al hun instructies herhalen om er zeker van te zijn dat ik ze begreep.

Eerst vond ik het nogal belachelijk, maar toen legden ze het me uit: veel mensen zijn erg ongerust op de dag dat ze verschijnen, dus hoe minder ze over logistiek hoeven na te denken, hoe beter.

Ik moet toegeven: het hielp me om me een stuk zelfverzekerder en meer ontspannen te voelen. Ik las het voorbereidingsdocument waarschijnlijk minstens een keer per dag door in de weken

die aan de sessie voorafgingen. Het was bijna een ritueel dat ik ontwikkelde: telkens als ik zenuwachtig werd, las ik het opnieuw.

HOOFDSTUK 9 – MDMA-therapie voorbereidingsdocument

VEELGESTELDE VRAGEN OVER MDMA

"Hoe werkt het medicijn?"

MDMA beïnvloedt de belangrijkste neurotransmitters die betrokken zijn bij emotionele verwerking (serotonine, noradrenaline, en dopamine). Het vrijkomen van serotonine verhoogt de positieve stemming en vermindert angst, terwijl noradrenaline en dopamine de energie en alertheid verhogen.

Het medicijn verhoogt de oxytocine en prolactine niveaus, die in verband gebracht worden met sociale binding en liefde, en het kan ervoor zorgen dat iemand minder ontvankelijk wordt voor angstgevoelens en meer geneigd is tot sociale interactie.

Het geneesmiddel vermindert de activiteit van de amygdala, het angstcentrum in de hersenen (overactief bij PTSS) en verhoogt de activiteit van de hippocampus (betrokken bij het verwerken van herinneringen). Deze twee effecten maken het mogelijk alle daarmee verbonden delen van een bepaalde set herinneringen beter op te roepen, zonder dat dit gepaard gaat met evenveel angst en weerstand. Het geneesmiddel verhoogt ook de activiteit in de prefrontale cortex, die helpt bij het verwerken en ordenen van informatie tijdens een staat van verminderde angst.

Gevoelens worden versterkt en de gebruiker ervaart verhoogde gevoelens van empathie, emotionele warmte, zelfacceptatie, en persoonlijke authenticiteit.

Het medicijn treedt dertig tot zestig minuten na inname in werking, met kleine vlagen die gepaard kunnen gaan met wat misselijkheid. De effecten van het medicijn nemen na ongeveer drie tot vijf uur af, hoewel als men een booster krijgt, de effecten zes tot acht uur kunnen aanhouden.

Gebruikers melden dat de ervaring zeer aangenaam en zeer controleerbaar is. Zelfs op het hoogtepunt van de werking kan men zich meestal met belangrijke dingen bezighouden.

De subjectieve mentale ervaring voelt tamelijk stabiel aan, terwijl het een dramatische toename van emotionele openheid en een vermindering van angst en bezorgdheid teweegbrengt. In tegenstelling tot de meeste psychedelica ben je je op MDMA steeds bewust van wie je bent en waar je bent, en in veel gevallen voelen mensen zich zelfs alerter en "scherper" dan normaal.

Mensen die het middel krijgen ervaren euforie, een positieve stemming, daadkracht, en men ervaart een toestand waarin de werkelijkheid en persoonlijkheid wat minder sterk op de voorgrond staan. Gebruikers melden dat ze na ontvangst van het medicijn zich spraakzamer en vriendelijker voelen en meer gevoelens van nabijheid tot anderen hebben.

Het medicijn dat soms met gesprekstherapie gecombineerd wordt, heeft in studies ongelooflijke resultaten laten zien, vaak al in slechts één sessie. In veel gevallen is er verlichting van symptomen die al jaren aanhielden. Het medicijn heeft verschillende effecten op de hersenen die het proces van praten over vroegere trauma's effectiever lijken te maken.

Een belangrijk principe van een MDMA-sessie is dat het genezingsproces geleid wordt door mechanismen uit je eigen psyche en lichaam. Deze innerlijke genezende intelligentie helpt vaak om bewuste aandacht te brengen op moeilijke gevoelens, herinneringen, of lichaamssensaties,

en het stelt mensen in staat bij deze uitdagende ervaringen aanwezig te blijven in plaats van ze te vermijden of eraan te ontsnappen.

Als een bepaalde herinnering verontrustend of potentieel overweldigend is, is dat een signaal dat je lichaam er iets mee wil doen. Indien mogelijk, laat het toe. Onthoud dat we hier bij je zijn. Gebruik je adem en blijf er zo veel mogelijk bij. We weten dat dit moeilijk kan zijn, maar uit ervaring weten we dat dit een belangrijk deel van de genezing is. Dit volledig ervaren en uitdrukken - er je doorheen bewegen - in plaats van er van weg - is de manier om echt te helen.

Wat MDMA uiteindelijk biedt is een kans op herstel, om alles wat zwaar op je ziel ligt naar de oppervlakte te brengen, onder ogen te zien, en jezelf toestemming te geven het te helen en ervan te leren. Dit kan dan leiden tot een grotere integratie in een rijpere, sterkere ervaring van jezelf.

Het medicijn is werkelijk opmerkelijk voor het doorwerken van moeilijke emotionele ervaringen. Wanneer het in een veilige omgeving gebruikt wordt met de intentie tot persoonlijke genezing, kan dit hulpmiddel helpen om emotionele blokkades in lichaam en hart te openen, gevoelens van emotionele veiligheid en verbondenheid met anderen te vergroten, licht te werpen op patronen waar je negatieve zelfgesprekken voert, en je te helpen in jezelf en anderen te vergeven.

"Wat zijn de negatieve bijwerkingen van MDMA?"

Wie voor het eerst het medicijn gebruikt kan angst, spanning, dysforie ervaren, en bezorgdheid over het verliezen van de zelfcontrole.

Het medicijn kan de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloeddruk verhogen, maar deze effecten zijn tijdelijk.

Het geneesmiddel kan ook bescheiden veranderingen in de immunfunctie veroorzaken, die tot achtenveertig uur aanhouden.

Andere spontaan gemelde reacties en veel voorkomende bijwerkingen zijn:

- Gebrek aan eetlust, slapeloosheid, en spierspanningen
- Misselijkheid, duizeligheid, en gespannen kaken
- Tandknarsen, concentratieproblemen, wankel evenwicht bij het lopen
- Droge mond en dorst, piekeren
- Koude/warmte gevoeligheid
- Kriebelingen/tintelingen
- Angst

Deze effecten zijn van voorbijgaande aard en nemen af naarmate de dosis afneemt.

"Welke medische toestanden sluiten MDMA uit?"

Er zijn een paar heel belangrijke medische uitzonderingen van MDMA:

- Hartaandoeningen die te maken hebben met een verhoogde hartslag en bloeddruk. Het medicijn verhoogt vaak iemands hartslag in rust en kan tot een verhoging van de bloeddruk leiden.

- Leverproblemen. Hoewel er weinig bewijs is dat het medicijn op zichzelf leverschade veroorzaakt, kunnen mensen met hepatitis of andere leverkwalen kwetsbaar zijn voor leverschade als ze het medicijn innemen.
- Epileptische aanvallen. Mensen die vatbaar zijn voor epileptische aanvallen hebben meer kans die te krijgen als ze het medicijn innemen.
- Psychische storingen. Het geneesmiddel kan, zoals veel psychoactieve geneesmiddelen, de symptomen van psychische aandoeningen mogelijk verergeren.
- Kwaadaardige hyperthermie. Het geneesmiddel verhoogt het risico op maligne hyperthermie en hitteberoerte bij mensen met Centra-Core-Myopathie.
- Gevoeligheid voor een hittedslag. Het geneesmiddel verhoogt het risico van een hittedslag, wat de oorzaak is van verreweg de meeste geneesmiddel-gerelateerde sterfgevallen in recreatieve settings.

"Zijn er medicijnen die ik niet mag gebruiken tijdens inname van MDMA?"

Ja. De volgende contra-indicaties voor medicijnen zijn belangrijk om op te weten:

- MAO-remmers
- SSRI's
Bepaalde antidepressiva en veel psychotrope medicijnen
- HIV-medicijnen
- Antidepressiva op CYP2D6 basis
Geneesmiddelen die de hartslag of bloeddruk verhogen (veel astmamedicijnen; stimulerende middelen zoals cocaïne, amfetamine en cafeïne), Dextromethorfan, DXM, Robitussin, maagzuurmedicijnen, kalmerende middelen (alcohol, opioïden, enz.) vanwege een verhoogd risico op ernstige bijwerkingen.

LANGE TERMIJN VOORBEREIDING OP JE SESSIE

Creëer je integratie-oefeningen.

Integratie is het werk dat je voor en na de MDMA-sessie doet om te zorgen dat je het meeste uit het medicijn haalt. MDMA is geen magische pil en werkt het beste als onderdeel van een groter programma dat ondernomen wordt om het moeilijke emotionele werk te doen. Het is moeilijk er precieze percentages op te plakken, maar het integratiewerk heeft bijna meer effect dan het medicijn zelf.

Hoe meer je een vorm van integratiewerk beoefent en een relatie met tenminste één goede therapeut hebt - of je met iemand kunt praten die je echt vertrouwt, of een ondersteunende vriend - hoe beter MDMA je gaat helpen.

Er zijn verschillende manieren om je integratiewerk op te zetten. Al deze bleken effectief te zijn:

- Gesprekstherapie
- Gezond & schoon eten
- 8 uur per nacht slapen
- Lichaamsbeweging
- Dagelijkse natuurwandelingen
- Energetisch werk
- Massage, vooral somatische massage

- Acupunctuur
- Floating sessies
- Sauna/spa
- Epsom zoutbaden
- Meditatie
- Yoga

DE WEEK VOOR JE SESSIE

1. Koop de volgende supplementen van tevoren om je lichaam te helpen zich voor te bereiden op en te herstellen van de sessie.
 - Melatonine om te slapen (indien nodig)
 - Magnesium L-threonaat voor kaakspanningen en algemene ontspanning
 - Vitamine-C voor gezondheid en herstel van de hersenen
 - Sam-E voor na de sessie, wat je lichaam helpt de serotoninespiegel te herstellen

2. Maak je familie je familie, vrienden en collega's duidelijk wat ze van je kunnen verwachten
 - Je zult de sessie dag helemaal niet beschikbaar zijn. Laat de mensen weten dat je gedurende deze tijd onbereikbaar zult zijn.

3. Regel vervoer naar/van de sessie.
 - Je mag na je sessie niet meer rijden. Laat een vriend of familielid je naar en van de locatie rijden.

4. Vermijd alcohol gedurende minstens een volle dag voor je sessie en na je sessie.
 - Vermijd idealiter alcohol gedurende drie tot vijf dagen voor (en na) je sessie als dat enigszins mogelijk is.

DE AVOND VOOR JE SESSIE

1. **Neem de avond voor je sessie, bij het slapengaan, 2g magnesium L-threonaat in.**
2. **Neem 's avonds bij het slapengaan 4g vitamine-C voor je sessie.**

DE DAG VOOR JE SESSIE

1. **Neem 2g vitamine-C en 2g magnesium L-threonaat de ochtend voor je sessie. (OPMERKING: we verstrekken dit in de kliniek)**

2. **Eten en drinken op de dag van de sessie:**
 - Vermijd cafeïne de dag van de sessie. (Vermijd alle stimulerende middelen.)
 - Nuchter zijn verdient de voorkeur. Als je niet kunt vasten, eet dan één tot twee uur voor de sessie een heel lichte maaltijd (bv. Een smoothie, banaan, enz.).

3. Items om mee te nemen

- Draag comfortabele (loszittend kleren), het soort waarin je zou kunnen trainen.
- Vermijd het dragen van knellende riemen of jeans.
- Neem een ander paar kleren mee (voor het geval dat).
- Neem je telefoon mee om je sessie op te nemen, als je dat wilt. Zorg dat je een stemopname app hebt waar je je prettig bij voelt. Ook zullen we ervoor zorgen dat je je telefoon op vliegtuigmodus zet als je opneemt, want gesprekken en sms'jes kunnen soms storen met stemopname apps.

4. Mentale voorbereiding op je sessie:

- Het is het beste om open en zonder verwachtingen naar dit werk te komen. Vertrouw op het medicijn en op je innerlijke wijsheid. Leg ook je instructies voor MDMA in je geheugen vast: Vertrouwen, overgave, ontvangen.
- Vertrouw op het medicijn
- Geef je over aan het proces
- Ontvang wat zich aandient
- Vertrouw, geef je over, ontvang. Zeg dat zo vaak tegen jezelf dat je het je kunt herinneren en er later naar kunt handelen.

TIJDENS JE SESSIE

1. Neem dosis 1.

- Je krijgt je eerste dosis, die gewoonlijk (maar niet altijd) varieert tussen 100 en 150mg.

2. Ontspan en geef je over aan de ervaring en het medicijn.

- Het medicijn doet er dertig tot zestig minuten over om werkzaam te worden. Het kan moeilijk zijn erop te wachten, maar hoe meer je je ontspant, hoe gemakkelijker het zal gaan.

-

3. Neem dosis 2 (indien nodig).

- De tweede dosis is meestal tussen 50 en 75mg, en wordt meestal ergens tussen zestig en negentig minuten na de eerste dosis aangeboden. Dit is optioneel, hoewel veel mensen het nemen.

4. Onthoud de richtlijnen: Vertrouwen, overgave, ontvangen.

- Er is geen agenda. Er zijn geen doelen. Er is je hoeft niets na te streven. Je kunt je helemaal ontspannen. Je kunt je werkelijk overgeven. Open je hart. Wees open. Vertrouw. Sta helemaal open voor alles wat zich kan aandienen. Het is essentieel dat je vertrouwt op je innerlijke helende intelligentie, die bij iedereen aangeboren is en de wonden van trauma's heelt.

5. Houd je oogmasker op.

- Je zult dit tijdens de sessie dragen om je te helpen naar binnen gericht te blijven. Hoe meer je naar binnen gericht kunt blijven, hoe beter de sessie meestal voor je zal zijn.

-

- 6. Praat als je daar behoefte aan hebt.**
 - Als je de behoefte voelt om te praten, is dat ook goed. Praat ofwel hardop tegen jezelf (wordt door je telefoon opgenomen zodat je het later nog eens kunt beluisteren) of praat tegen je gidsen. Veel mensen verwerken emoties door erover te praten, en als dat naar boven komt is dat prima.
- 7. Als je naar het toilet moet:**
 - Ga een minuut op de rand van de bank of het bed zitten voor je opstaat. Ook al voel je je prima, het kan zijn dat je eerst geen goed evenwicht hebt. Je begeleider zal je helpen om je veiligheid te garanderen.
- 8. Blijf bij emoties zo lang als nodig is.**
 - Als er iets opkomt, zit er niets anders op dan erbij te blijven. Blijf bij wat opkomt, blijf erop gericht en laat het zijn zegje doen. Ga zo nodig naar de emotie toe, ga er op de een of andere manier mee om, en sta jezelf toe deze te onderzoeken en te bekijken. Je kunt letterlijk een geschenk ontvangen worden door dingen die je geopenbaard zijn. En door de emoties heengaan van het materiaal dat naar boven kwam gaat misschien niet vanzelf. Het kan nodig zijn dat je aangemoedigd wordt. Misschien moet je je woede uiten, huilen of schreeuwen. Dat is allemaal prima en wordt ondersteund. Vraag je gidsen om elke hulp die je denkt nodig te hebben.

ONMIDDELLIJK NA JE SESSIE

- 1. Eet wat je kunt.**
 - Na een MDMA-sessie hebben mensen vaak geen honger. Probeer wat hydraterende sappen te drinken en elke andere vorm van goed opneembare voeding, zoals soep, smoothies, enz. We zullen je helpen beoordelen of je honger hebt en wat je moet eten.
- 2. Vermijd schermen en telefoons.**
 - Ga niet achter je telefoon of computer zitten. Blijf zoveel mogelijk bij je emoties en gevoelens.
- 3. Beoefen rust en zelfzorg.**
 - Doe niets anders dan rusten en voor jezelf zorgen na je sessie. Een van de beste manieren om aan zelfzorg te doen is de avond na een sessie een bad te nemen met opgelost epsomzout/magnesiumvlokken (helpt de mineralen in je lichaam, dat zich kan zuiveren en ontspannen).
- 4. Gebruik de nodige supplementen.**
 - Als slapen moeilijk gaat, gebruik dan je melatonine. Als je gespannen bent, gebruik dan meer magnesium. Heb je hoofdpijn, dan is aspirine prima.

DE WEEK NA JE SESSIE

Supplementenschema voor na de reis:

(Dit is het gebruikelijke schema, behalve eventuele contra-indicaties die je gidsen bepalen).

- Neem 400mg van Sam-E elke dag gedurende de eerste twee dagen na de sessie
- Daarna 200mg Sam-E voor de dagen 3 en 4 na de sessie
- Melatonine en magnesium L-threonaat naar behoefte voor de slaap
- 2g vitamine-C supplement elke dag gedurende twee dagen na je sessie

Na de sessie:

- Rust uit. Plan minstens twee tot drie dagen geen inspannende sociale-, werk-, of reis gerelateerde activiteiten.
- Vermijd prikkels. Beperk blootstelling aan elektronica, grote groepen/menigten of evenementen, verkeer, of situaties die iets kunnen triggeren.
- Langzame en gestage integratie is de sleutel. Er zal veel naar boven komen. Geef het minstens een week voor je grote beslissingen neemt of er over denkt grote veranderingen in je leven aan te brengen.
- Wees een paar dagen goed en lief voor jezelf, zo niet voor altijd. We moeten leren zacht voor onszelf te zijn; we zijn onszelf steeds aan het pushen.
-

Aanbevolen integratie-activiteiten:

- Als dat mogelijk neem massages, vooral van iemand die energetisch gevoelig is: dit werkt meestal fantastisch.
- Acupunctuur is ook zeer aan te bevelen; hoe langer de sessie, hoe beter
- Praat met je therapeut of dagboek over wat er naar boven kwam en hoe je deze lessen in je leven gaat integreren
- De week na een MDMA-sessie ben je erg open, dus bepaalde dingen zoals energie-werk of EMDR werken meestal heel goed
- Meditatie, yoga, floaten, en andere activiteiten die, op regelmatige basis, ruimte bieden voor de kwaliteit van aandacht welke bevorderlijk is voor een proces van doorgaande heling en zelfbewustzijn
- Maak notities of luister naar de audio van de sessie om de openingen te laten bekijken en actief te houden; bekijk achteraf opnieuw je intenties, in het licht van wat tijdens de sessie naar voren kwam
- Overweeg je emoties vast te leggen via dagboek, kunst, of beweging
- Spa en sauna werken ook goed wanneer je zorgt voor voldoende inname van elektrolyten en water

Het heeft tijd nodig.

Begrijp dat de ervaring die door de MDMA gekatalyseerd wordt zich waarschijnlijk dagen of zelfs weken na de sessie zal blijven ontvouwen en uitwerken. Dit ontvouwen gebeurt vaak in golven van herinneringen, inzichten, en/of emoties, waarvan sommige heel bevestigend en aangenaam kunnen zijn, en andere moeilijk en uitdagend. Het is belangrijk dat je op dit zich ontvouwen voorbereid bent en in je dagelijks leven tijd vrijmaakt om aan dit proces aandacht te besteden. Wees erop voorbereid dat andere mensen de diepten van hun ervaring en inzichten misschien niet zullen begrijpen, en daarom is het raadzaam om kritisch te zijn over met wie je dit gevoelige materiaal wilt delen. Misschien wil je je aansluiten bij een steungroep die op dit werk gericht is.

Dagboek.

Het kan heel behulpzaam zijn om te schrijven over je MDMA-ervaring en je gedachten en gevoelens sinds de sessie. Het is het beste om dit voor jezelf te schrijven zonder de gedachte het voor iemand anders te doen. Het zal ook nuttig zijn om je dromen op te schrijven. Voor sommige mensen maakt MDMA dromen levendiger en betekenisvoller.

Dit is niet een "no pain, no gain" situatie.

Soms maken golven van pijnlijke gevoelens en herinneringen deel uit van het ontdekkingsproces, maar je verbinden met gemakkelijke, bevestigende, plezierige ervaringen maakt ook deel uit van de heling uit en is minstens zo belangrijk als de bereidheid om bij de pijnlijke ervaringen te zijn.

HOOFDSTUK 10 – Alex begint

Het is de dag van mijn sessie.

Ik moest melatonine en magnesium gebruiken om vannacht te kunnen slapen, zo angstig was ik. Ik werd om 5 uur 's morgens wakker en kon niet meer in slaap komen.

Ik stond op en wilde koffie zetten, toen ik me herinnerde: geen cafeïne.

Ik dronk sinaasappelsap, kleepte me aan en zat een uur lang op mijn bank naar SpongeBob Squarepants te kijken om te proberen mijn gedachten af te leiden van hoe angstig ik was. Ik probeerde de ademhalingstechniek, en het hielp een beetje, maar niet zoveel als het in Dr. Dan's kantoor had gedaan.

Ik herlas voor de twintigste keer het MDMA-Therapie voorbereidingsdocument. Ik geloof niet dat ik op de universiteit ooit zo hard voor een examen gestudeerd heb.

De taxi vertrok om 8.15 uur naar de kliniek. Nu begreep ik waarom me ze zo vastbesloten door elke stap geleid hadden van wat ik de eerste ochtend moest doen - zodra ik op de parkeerplaats stond, ging mijn geest blanco.

Ik vergat alles. Alsof ik me niet eens meer kon herinneren waarom ik daar was. Mijn geest werd een zwart gat, net zoals die eerste keer toen ik met Dr. Dan en met Dr. Kate het had over de vraag ik wilde veranderen.

Ik schudde het van me af, en alles kwam weer terug.

De receptioniste begroette me hartelijk, en ik ging terug naar de wachtkamer. Het was dezelfde vertrouwde combinatie van een heel mooi kuuroord en een new-age retreat: rustige, kalmerende muziek, gedempt licht, kaarsen, een geur die ontspande, en gewoon een heel aangename vibe. Ik kon voelen hoe ik relaxt werd.

Dr. Dan kwam binnen om me te begroeten, samen met Dr. Naomi.

Dr. Dan: "Alex, blij je te zien. Hoe voel je je?"

Alex: "Nogal zenuwachtig om eerlijk te zijn."

Dr. Dan: "Dat is niet erg. Het is een heel gewoon gevoel. Sta jezelf toe te voelen wat je voelt."

Hij reikte me een klein schaalpje aan met een pil erop.

Dr. Dan: "Hier is het eerste wat je moet innemen. Zoals we besproken hebben is dit GABA, dat we gebruiken om je te helpen je zenuwstelsel te ontspannen. Drink het met dit water. We hebben er wat andere supplementen in gemengd, vooral vitamine-C en magnesium."

Ik nam de pil in en dronk het watermengsel.

Dr. Dan: "Voel je vrij om hier op de bank te gaan zitten en je te ontspannen. Je kunt lezen of gewoon je ademhalingsoefeningen doen. Het duurt ongeveer dertig minuten voor de GABA begint te werken. Dr. Naomi zal hier blijven om je gezelschap te houden en te praten, en als ik terugkom beginnen we met de sessie. Klinkt dat goed?"

Alex: "Yep."

Ik begon een beetje door te draaien.

Dit is nu bijna echt. Is het te laat om terug te krabbelen? Kan ik nog stoppen?

Ik kan er niet mee stoppen.

Ik wil dit doen, ik moet dit doen, en ik zei tegen mijn Pa dat ik het zou doen.

Maar serieus, waarom doe ik dit nu weer?

Ben ik nu echt aan het zweten? Het is wintertijd.

Dr. Naomi liep even de kamer uit en kwam toen meteen weer binnen. Ze had twee kleine keramische schaaltes bij zich, elk met een enkele witte pil erin. Ze zette er een voor me en het andere erachter en toen een flesje water ernaast.

Dr. Naomi: "Hoe voel je je?"

Alex: "Geweldig. Perfect. Nog nooit beter geweest."

Ik lachte zenuwachtig, en zij lachte met me mee.

Dr. Naomi: "Het is heel gewoon dat je in dit stadium angst voelt. Deze twee pillen die ik voor je neerzet zijn de MDMA. Ik ga de basisinstructies nog eens doornemen, gewoon om zeker te zijn dat het je duidelijk is, en eventuele vragen op het laatste moment beantwoorden."

Ze nam alles door wat Dr. Dan me verteld had, en dat was hetzelfde wat in het MDMA-voorbereidingsdocument stond. Ik wist alles al voordat ze het zei, wat me een beetje deed glimlachen. Ik vermoedde dat al mijn studeren voor de "test" zijn vruchten afwierp.

Dr. Naomi: "Heb je nog vragen?"

Alex: "Dus...wat is het ergste dat je ooit op MDMA gezien hebt?"

Dr. Naomi: "Wat bedoel je met 'ergste'?"

Alex: "Ik weet het niet. Misschien iemand die doodging?"

Dr. Naomi: "Oh nee, beslist niet. Er zijn enkele heel intense sessies geweest, maar dat zijn vaak de beste sessies. Als diepe trauma's naar boven komen, kan het proces zelf smartelijk zijn, maar het resultaat is altijd ten goede."

Alex: "Heb jij deze therapie gevolgd?"

Dr. Naomi: "Natuurlijk. Vele malen. Elke facilitator heeft zijn eigen werk gedaan, vaak jarenlang, voor hij anderen gaat begeleiden. Dit is absoluut nodig."

Alex: "Waarom?"

Dr. Naomi: "Je kunt een ander niet effectief ruimte geven als je niet begrijpt wat deze reis inhoudt. Hoe meer werk je gedaan hebt, hoe beter je anderen kunt helpen op hun eigen reis. Het is moeilijk anderen te helpen bij dingen die je niet in jezelf hebt aangepakt."

Alex: "Hoeveel mensen heb je begeleid?"

Dr. Naomi: "Niet zo veel als Dr. Dan, maar ik heb een paar honderd mensen begeleid."

Alex: "En echt geen problemen?"

Dr. Naomi: "Het hangt ervan af wat je bedoelt met 'problemen', maar nee, niets onveiligs of levensbedreigends. Ik denk dat je meer zult begrijpen als je het medicijn eenmaal hebt

ingenomen. Het beste advies dat ik je kan geven is de aanwijzingen op te volgen: vertrouwen, overgave, ontvangen.

"Ik deed het voor het eerst toen het nog illegaal was, in New York City met een oudere man die William heette. Hij begeleidde al tientallen jaren mensen - alles ondergronds, natuurlijk.

"Hij was een geweldige gids, zo kalm en geruststellend, en hij gaf me zoveel veiligheid en ruimte. Mijn sessie - hoewel in vele opzichten een uitdaging - was de meest diepgaande ervaring van mijn leven. Het is de reden waarom ik dit nu doe: om deze heling met anderen te delen. Ik denk dat het het belangrijkste werk is dat ik kan doen."

Ik vond dr. Naomi erg aardig. Ze deed me denken aan mijn vriendin Anne, zo kalm en zelfverzekerd, sereniteit uitstralend. Ik had niet eens gemerkt dat Dr. Dan binnenkwam; zo aandachtig zat aar ik naar haar te luisteren.

Dr. Dan: "Hoe voel je je, Alex?"

Alex: "Beter."

Dr. Dan: "Goed. Als je onder de tafel kijkt, liggen er verschillende oogmaskers. Als je je er klaar voor voelt, kun je er een uitkiezen. En als je je telefoon hebt meegebracht, geef hem dan aan Dr. Naomi; zij zal hem op vliegtuigmodus zetten en beginnen op te nemen."

Ik koos een oogmasker uit terwijl Dr. Naomi mijn telefoon op een bijzettafeltje legde. Dr. Dan keek op zijn horloge.

Dr. Dan: "De GABA zou nu moeten gaan werken. Laten we de ademhalingsoefening doen die we geoefend hebben, en dan kunnen we beginnen."

We deden dezelfde ademhalingsoefening als eerder. Ik voelde me een beetje duizelig maar veel meer ontspannen.

Dr. Dan: "Ik ga je uitnodigen om het medicijn in te nemen wanneer je maar wilt. De eerste dosis is de dosis die het dichtst bij je ligt.

Ik keek naar het kleine pilletje. Het zag er zo normaal uit. Het kon van alles uit mijn kast zijn, zoals een allergie pil of een aspirine.

Alex: "Ik had half verwacht dat je me de keuze zou geven om een rode pil of een blauwe pil te nemen, zoals Morpheus in The Matrix."

We lachten allemaal. Ik lachte iets te hard, voelde me zelfbewust en haatte het.

Dr. Dan: "Het is een treffende metafoor. Dit medicijn helpt je in zekere zin te zien hoe diep het konijnenhol gaat."

Ik merkte dat ik aarzelde, maar ik kwam in actie, nam de pil uit het keramische bekertje, gooide hem in mijn mond en spoelde hem door. Dr. Naomi keek op haar horloge en noteerde de tijd.

Dr. Dan: "Als je wilt, is het nu een goed moment om je oogmasker op te doen en achterover te gaan liggen. We gaan de muziek een beetje harder zetten. Neem deze tijd om je op je ademhaling te concentreren zoals we geoefend hebben, en laat het medicijn zijn werk doen."

De muziek was best gaaf, een beetje zoals de muziek die ze in mijn favoriete Indiase restaurant spelen, maar dan rustiger en kalmerender.

Het grootste deel van mijn angst was verdwenen, althans in mijn lichaam. Dankzij de GABA voelde ik me alsof ik net in een warm bad was geweest.

Terwijl ik op de bank lag met mijn oogklep op, begonnen mijn gedachten af te dwalen. Ik dacht aan hoeveel ik van mijn hond hield, en ik wenste dat ik haar had meegenomen. Misschien moest ik Dr. Dan vragen of ik haar de volgende keer mee mocht nemen.

Toen dacht ik aan Pa en hoe open hij tegen me geweest was. Ook al waren we zo hecht geweest, hij had nog nooit zo met me gepraat. Ik vroeg me af waarom.

Zie je, dit is waarom ik niet kan mediteren. Ik kan mijn gedachten nooit zover krijgen dat ze daarmee ophouden, en het zijn meestal angstige, willekeurige gedachten die nergens mee te maken hebben. Misschien doe ik het verkeerd.

Hoe kan ik hier dertig minuten liggen met al die angstige gedachten die door mijn hoofd suizen?

Mijn gedachten stuiterden zo rond voor wat wel een eeuwigheid leek, de ene gedachte naar de andere, als een flipperkastkogel die door mijn hele geest kaatste.

Toen, bijna uit het niets, voelde ik de diepste, zuiverste, meest ware, diepste liefde die ik ooit in mijn leven gevoeld had.

Het was als niets wat ik ooit eerder gevoeld had. Ik had me niet eens gerealiseerd dat liefde zo kon voelen.

De beste manier om het te beschrijven zou zijn te zeggen dat ik me helemaal compleet en heel voelde. Ik voelde me met alles verbonden en één met alles.

Dit gaat stom klinken, maar het voelde alsof...ik de liefde zelf werd.

Ik zei hardop, niet echt tegen iemand in het bijzonder: "Dit is geweldig. Nu snap ik het."

HOOFDSTUK 11 – De Sessie

Toen het medicijn begon te werken, kwamen er golven van liefde over me heen. Het was eerst moeilijk te verwerken.

Alles was positief. Ik maakte verbinding met alle liefde die ik voor iedereen in mijn leven voelde, en ik moest bijna huilen.

Alex: "Dit is zo verbazingwekkend. O mijn god, ik hou van iedereen".

Ik begon te denken aan iedereen in mijn leven om wie ik gaf, en wilde dat ze dit ook zouden meemaken. Ik begon namen op te noemen, eraan denkend hoe geweldig het voor ieder van hen zou zijn.

Alex: "Oh mijn God, Pa gaat dit geweldig vinden. En oma ook! Dit zal haar wereld op z'n kop zetten!"

Dr. Dan: "Het is geweldig dat je aan deze mensen denkt; het spreekt van een diepe verbondenheid die je met hen hebt. Maar probeer je nu op jezelf te concentreren."

Dit was in niets te vergelijken met de keer dat ik op de universiteit Ecstasy had genomen. Ik was geschokt over hoe mentaal helder ik me voelde. Ja, dit was een veranderde bewustzijnstoestand, maar ik voelde me vol ideeën en volkomen helder van geest. Ik wist mijn naam, ik wist waar ik was, hoe laat het was, en ik voelde me helemaal bij mijn volle verstand.

En de emoties - ze waren zo groot, en ze bleven maar komen. Ik wist niet dat ik me zo kon voelen. Deze intensiteit van emoties, deze diepte, de liefde, de dankbaarheid - dit allemaal.

Alex: "Maakt de MDMA mijn emoties zo super intens?"

Dr. Dan: "In zekere zin, ja. Maar voor het grootste deel onthult het gewoon wat je emoties werkelijk zijn."

Alex: "Kan ik me de hele tijd zo voelen?"

Dr. Dan: "Misschien. Maar de intensiteit zou moeilijk vol te houden zijn, hoewel de emotionele toestanden van liefde en aanvaarding en zorgzaamheid - ja, dat kan absoluut."

Ik begon te huilen.

Alex: "Ik weet niet waarom ik huil."

Dr. Dan: "Je hoeft het niet te weten. Sta jezelf misschien gewoon toe te voelen wat je voelt."

Hete tranen stroomden over mijn gezicht.

Alex: "Ik weet niet waarom ik zo huil."

Toen voelde ik een grote golf van emoties komen, zoals op het strand, als je het water voelt weggaan, en je weet dat er een grote golf aankomt.

Ik wist niet wat er kwam, maar het verschoof van een warme, verwelkomende liefde naar iets anders. Iets zwaars, iets wat ik niet wilde.

Ik schoot overeind op de bank en rukte mijn gezichtsmasker af.

Dr. Dan en dr. Naomi zaten daar, allebei kalm, en keken me recht aan.

Ik haalde een paar keer diep adem. Het gevoel veranderde totaal. Die golf van emoties was weg, en zelfs de intensiteit was bijna verdwenen.

Alex: "Nu weet ik wat je bedoelt als je zegt dat MDMA altijd je vriend is. De intensiteit ging zojuist van een tien naar een vier - in slechts een paar seconden."

Ze knikten en bleven me aanstaren.

Alex: "Ik moet echt plassen."

Dr. Dan: "Het is ongeveer een uur geleden, wat normaal is. Laat me je overeind helpen; je kunt een beetje onstabiel zijn."

Hij hield mijn arm vast, en ik stond op en liep met hem en dr. Naomi mee naar de badkamer. Ze hielpen me terug te lopen toen ik klaar was.

Dr. Dan: "Wil je de tweede dosis?"

Alex: "Ja, ik denk het wel."

Ik nam de pil, spoelde hem naar binnen en ging zitten.

Alex: "Dit is verdomme geweldig. Mijn god, waarom doet niet iedereen dit? Ik bedoel, iets zoals dit is het allergrootste. Maar het is verdomd intens, nietwaar?"

Dr. Dan: "Dat is het. Zou je je oogmasker weer op willen zetten en gaan liggen?"

Alex: "Oké, ik ga weer naar binnen."

Ik zette mijn oogmasker op, ging weer liggen en deed mezelf een belofte: *ik ga me volledig overgeven aan deze ervaring, en laat het doen wat het moet doen.*

HOOFDSTUK 12 – De Gevoelens

De volgende twee uren waren onbeschrijfelijk.

Ik zal proberen ze te beschrijven, maar begrijp alsjeblieft dat er geen woorden zijn die dit echt kunnen uitleggen. Het was zo emotioneel, zo vol gevoelens en zeggingskracht, dat alle woorden maar een zachte fluistering zijn van hoe de ervaring werkelijk aanvoelde.

Ik maakte een reis terug door mijn leven, waarbij ik zoveel gebeurtenissen zag en herbeleefde, maar deze keer vanuit een totaal ander perspectief. Alsof iemand mijn leven had gefilmd en het aan me terug liet zien. Behalve deze keer, kon ik voelen wat er gebeurde en begrijpen waarom bepaalde dingen gebeurden, waarom ik me voelde zoals ik me voelde. En dat alles was vanuit een plaats van liefde, acceptatie en niet-oordelen.

Het grote probleem waar het zich op leek te concentreren was hoe ik me voor mijn emoties afsloot. Ik zag scène na scène in mijn leven waarin ik me emotioneel afsloot, mezelf niet toestond dingen te voelen. Steeds weer opnieuw.

Ik zag relaties met meisjes waarin ik dat deed, of kansen op het werk, of keren dat mensen naar me uitreikten, of in interacties met vrienden. Ik had het gevoel dat ik een hoogtepuntenfilm te zien kreeg van de keren dat ik me emotioneel had afgesloten.

Toen verschoof het. Ik begon pijnlijke gebeurtenissen te zien. Een keer dat mijn moeder tegen me schreeuwde. Een keer dat mijn vader me ergens achterliet. Maar deze herinneringen voelden heel anders. Ze voelden zo intens en pijnlijk. Ik voelde me zelfs lichamelijk ongemakkelijk toen ze opkwamen.

Ik voelde een lichte aanraking op mijn enkel.

Dr. Dan: "Alex, hoe gaat het met je? Je lijkt het moeilijk te hebben."

Ik deed mijn oogmasker af en ging wat rechterop zitten.

Alex: "Is wat ik zie echt?"

Dr. Dan: "Lijkt het echt?"

Alex: "Ja. Ik bedoel, ik herinner me dat deze dingen gebeurden. Ze zijn zeker gebeurd."

Dr. Dan: "Herbeleef je de gebeurtenissen of de emoties die met de gebeurtenissen te maken hebben? Of allebei?"

Alex: "De gebeurtenissen zijn dezelfde. Maar ik zie ze anders. Het is alsof ik de gebeurtenissen voel. Of de emoties die bij de gebeurtenissen horen. Is dat mogelijk?"

Dr. Dan: "Ja. Dit medicijn worden ook wel de ophelderer genoemd omdat hij ons helpt helderder te zien. In feite gaat er meer bloed en informatie en energie naar de geheugen- en emotionele centra van je hersenen. Je zag en voelde het en ervaarde de herinnering die je eraan had, snap je. Maar alleen jij kunt het weten."

Alex: "Ja, het gebeurde. Ik herinner me deze dingen. Maar waarom zijn de emoties hierbij zo intens?"

Dr. Dan: "Wel, vaak helpt MDMA ons de emotie te ontsluiten die bij een moeilijke gebeurtenis hoort, vooral als we die de eerste keer niet konden voelen."

Alex: "Deze herinneringen zijn van gebeurtenissen waarvan ik dacht dat ze me niet stoorden, maar misschien deden ze dat wel. Maar de gevoelens zijn moeilijk om mee om te gaan. Wat betekent dat?"

Dr. Dan: "Wat denk je dat het betekent?"

Daar dacht ik lang over na.

Alex: "Ik weet niet precies hoe, maar het lijkt erop dat het verhaal dat ik mezelf over mijn leven verteld heb niet helemaal waar is."

Dit antwoord voelde bijna alsof het uit een ander deel van me kwam. Van diep binnen in me, niet van waaruit ik gewoonlijk antwoord geef. Het is moeilijk uit te leggen, maar dit voelde als de 'echte' ik die antwoordde.

Alex: "Het betekent ook dat ik mijn ware verhaal kan ontsluiten. Dat wat ik zie de waarheid is. Nee, nee - wat ik voel is de waarheid. Of dichterbij de waarheid, misschien?"

Dr. Dan: "Dat is goed gezegd. Een van de grootste gaven van dit middel is dat het ons de mogelijkheid geeft om onze eigen persoonlijke waarheid van dichterbij te ervaren."

Ik zat daar lang over na te denken. Bijna voelde ik de leegte terugkomen, maar toen gebeurde er iets vreemds. Het was alsof een ander deel van mij dat opzijzette, en ik voelde me warm en geliefd en veilig.

Alex: "Ik wil deze waarheid ontvangen. Maar het is niet erg leuk, is het wel - de waarheid ontvangen?"

Ze lachten allebei een beetje.

Dr. Dan: "Het kan in het begin een uitdaging zijn, zonder twijfel. Maar mijn ervaring is dat het ontvangen en aanvaarden van deze waarheid tot geweldige resultaten leidt. Uiteindelijk."

Alex: "Ik denk dat dit de reden is waarom ik MDMA-therapie doe: om deze waarheden te kennen en te voelen."

Dr. Dan: "Goed. Mijn ervaring is dat je dat het beste kunt doen door het oogmasker op te zetten en je erin te ontspannen. Het kan er ruw aan toe gaan, maar hoe meer je je eraan overgeeft en jezelf toestaat te voelen wat er opkomt, hoe meer je er uit haalt."

Alex: "Ja, ik snap het."

Ik begon het oogmasker op te zetten en kreeg toen een andere gedachte.

Alex: "Ik wil jullie beiden alleen nog iets zeggen: heel erg bedankt hiervoor. Nu weet ik waarom jullie dit doen. Dit is zo belangrijk. Ik kan het niet eens uitleggen, maar ik snap het."

Ze glimlachten hartelijk naar me, en voor een moment verbonden we ons even, en toen zette ik mijn gezichtsmasker op en ging ik weer naar binnen.

Bijna meteen begonnen die waarheden te komen. En sommige ervan deden echt zeer, waren echt moeilijk te voelen.

HOOFDSTUK 13 – Wat Alex zag

Ik kon bijna het precieze moment voelen waarop het medicijn begon uit te werken. Het was als een lichtschakelaar. Ik ging niet terug naar normaal, maar ik voelde me beslist in één keer anders. Ik ging rechtop zitten en deed mijn oogmasker af.

Alex: "Wauw, ik voelde zo even alsof het middel minder werd".

Dr. Naomi: "Het is ongeveer vijf uur na je eerste dosis en vier uur na je tweede, dus dat is logisch. Het medicijn is het actiefst gedurende ongeveer vier uur. Maar het is nog niet uitgewerkt."

Alex: "Ik nam Ecstasy op de universiteit. Het was niets zoals dit!"

Dr. Dan: "Ja, dat is een vrij gewone reactie. Set en setting maken enorm verschil. En Ecstasy van de straat is meestal niet erg zuiver."

Alex: "Wat moet ik nu doen?"

Dr. Dan: "Er valt nog veel meer te beleven als je onder het masker wilt blijven. Veel mensen doen er zes of zelfs zeven uur over. Maar als je zin hebt om te praten, kunnen we dat ook doen."

Alex: "Ja, ik heb een heleboel vragen. Over dat laatste stukje - dat zo heftig was. Even voor de duidelijkheid: er is geen kans dat ik dit allemaal verzonnen heb of dat ik me deze dingen inbeeld? Of toch wel?"

Dr. Dan: "Kortom, nee."

Alex: "Dus het is niet zoals bij paddenstoelen waar ik dingen zie die er niet zijn? Of rare ideeën heb die geen verband houden met de werkelijkheid?"

Dr. Dan: "Als je bedoelt brengt MDMA dezelfde soorten mentale effecten teweeg als psychedelica, dan is het antwoord: nee, echt niet. MDMA brengt niets in je hoofd. Het helpt je eenvoudigweg te ontdekken wat er al is."

Alex: "Dat betekent dat ik een heleboel dingen te verwerken heb. Ik zag, of voelde, hoe mijn ouders niet echt veel om me gaven, hoe kleinzielig en kinderachtig ze zijn, hoe bezorgd ze zijn om materiële zaken en om de mening van hun vriend. Hoe verdrietig ze zijn, en hoe gebroken. Ik voelde hoe eenzaam ik was, en ben, en ik zag - sorry, ik voelde - hoeveel pijn me dat deed. Als dit waar is, waarom zag ik het dan niet eerder? Of heb het gevoeld?"

Dr. Dan: "Allereerst is het geweldig dat je deze inzichten hebt, en ik wil je alleen maar een compliment geven dat je het werk echt doet. Ik weet dat het waarschijnlijk niet zo voelt, maar je doet het geweldig.

"Wat betreft de vraag waarom je het niet eerder gevoeld hebt - zo zijn de hersenen nu eenmaal geconstrueerd. Als we als kind ervaringen hebben die heel intens zijn en we kunnen er geen betekenis aan geven, dan proberen we ons ertegen te verdedigen. We hebben de neiging muren op te bouwen, hetgeen men 'ego-defensies' noemt.

"De belangrijkste verwondingen - afgewezen, verlaten, verraden, vernederd worden - kunnen zo intens aanvoelen dat een leven van een dergelijke intensiteit, te overweldigend zou zijn. Dus verdedigen we ons ertegen, bouwen een pantser op om ons ertegen te beschermen, stoppen de pijn achter een muur, en brengen ze uit het zicht. Uit het zicht, uit het hart. Intense emoties zijn achter deze muur veiliger.

"Dit medicijn helpt ons onze defensie te laten vallen. We zijn meer bereid om te zien en te voelen. Dat waar we voor probeerden te vluchten of dat we probeerden te negeren is er nog steeds; nu hebben we de steun om het te kunnen voelen en verwerken."

Alex: "Wat doe ik met deze gevoelens?"

Dr. Dan: "Wat wil je met ze doen?"

Alex: "Ik weet het niet zeker. Nu begrijp ik wat je bedoelt met dat dit verstoring is. Dit verandert alles over hoe ik mijn leven zie."

Dr. Dan: "Dat zou kunnen."

Alex: "Ik denk dat ik mezelf het verhaal heb voorgehouden dat ze me de hele tijd verteld hebben, dat mijn vader en moeder geweldige ouders waren, maar de realiteit is dat ze dat niet zijn.

"Ze deden geen van de dingen die 'slechte' ouders doen. Ze sloegen me niet en misbruikten me niet seksueel of iets dergelijks - goddank - maar ze leken niet veel om me te geven."

Dr. Dan: "Op dit moment zou ik je aanraden er gewoon bij te blijven en het te voelen. Soms is dat het moeilijkste om te doen: er gewoon bij zijn, het niet anders hoeven te maken, het niet goed hoeven te maken, het niet hoeven te helen, het niet hoeven af te sluiten, het niet te hoeven oplossen."

Alex: "Gewoon niets?"

Dr. Dan: "Je emoties voelen is iets doen. Het is misschien wel het beste wat je kunt doen om dat jonge deel van jezelf te helpen heel te worden. Dat jongetje dat gewoon geliefd wilde worden om wie hij was, erkend en gevierd wilde worden - misschien is wat hij nodig heeft dat je gewoon bij die gevoelens van hem blijft."

Alex: "Betekent dit dat mijn jeugd afschuwelijk was en dat ik misbruikt ben? Is dat het, is dat wat ik zag - betekent dat wat het betekent?"

Dr. Dan: "Het is misschien nog te vroeg om de volledige betekenis ervan vast te leggen. Misschien moet je het ruimte en tijd geven om de uiteindelijke vertaling en betekenis ervan te laten komen. Soms, als we te snel een antwoord proberen te geven, voordat we het voelen, dan proberen we onszelf alleen maar te helpen ons prettiger te voelen door er een label aan te geven. Het kan nuttig zijn om jezelf gewoon een beetje tijd en ruimte te geven. Je hoeft het niet allemaal nu al te weten en uit te zoeken."

Alex: "Is het normaal dat ik denk dat ik nu misschien meer vragen heb dan vóór MDMA?"

Dr. Dan: "Dat is volkomen normaal."

Alex: "Wat betekent dat?"

Dr. Dan: "Het zegt me dat je op een pad van persoonlijke ontdekking bent. Je stelt echt duidelijke, samenhangende en belangrijke vragen. Dit zijn allemaal relevante overwegingen. Dit is normaal en gezond."

Alex: "Ik ben blij dat je voelt dat het gezond voor me is, maar waarom voelt het zo slecht?"

Dr. Dan: "Definieer 'slecht'."

Alex: "Al die emoties, realisaties - dat zijn geen prettige dingen om over na te denken."

Dr. Dan: "Laten we het idee onderzoeken om dit als 'ongemakkelijk' te etiketteren, in plaats van als 'goed' of 'slecht'. Dit kan eigenlijk een goed proces zijn dat je iets ongemakkelijks ervaart, want het is er de hele tijd al geweest, en het heeft invloed gehad op hoe je je leven geleefd hebt."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Dan: "Zoals we besproken hebben, is het voelen van deze emoties de kern van het werk. Soms kan het proces van in contact komen met ongemakkelijke ervaringen juist goed zijn. Het helpt ons groeien en rijpen en weer heel worden. Misschien zijn deze emoties niet slecht. Hoewel pijnlijk, misschien is dit wat je moet voelen".

Alex: "Zo, wat moet ik nu doen?"

Dr. Dan: "Herinner je je de trainingsanalogie die we bespraken? Spieren moeten rekken en scheuren om te kunnen groeien. Het beoefenen van lichaamsbeweging kan ongemakkelijk zijn, maar het is de enige manier om je lichamelijke conditie te verbeteren. In dit geval blijf gewoon voelen. Simpel gezegd: **de enige uitweg is erdoorheen**".

Oh verdomme. Nou, dat snap ik. Dat is ook de enige manier waarop ik in iets echt geslaagd ben, - me door de moeilijke stukken heen te werken.

Alex: "Oké, ik begrijp het. Ik moet dit voelen want zo verwerk ik het en laat ik het los. Dat heb je me al vaak gezegd. Mijn therapeut ook."

Ik zat daar een tijdje over na te denken. Het was zo eenvoudig maar ging echt diep. Deze emoties niet als "slecht" bestempelen maar in plaats daarvan beseffen dat ze er zijn om me een les te leren en dan proberen ervan te leren - dat is pas diep.

Alex: "Mag ik met iemand over deze ervaring praten? Ik voel nog steeds een soort behoefte om erover te praten."

Dr. Dan: "Is het je opgevallen dat ik je bijna nooit zeg wat je moet doen? Dat ik je bijna altijd alleen maar suggesties geef?"

Alex: "Ja, dat is me wel opgevallen. Eerst vond ik het vreemd, maar nu vind ik het wel prettig. Ik besepte niet hoeveel mensen in mijn leven me vertellen wat ik moet doen tot ik jou ontmoette, want het is zo'n contrast."

Dr. Dan: "Precies. Er zijn maar heel weinig momenten waarop ik directief ben en je ga vertellen wat je moet doen - en dit is er zo een:

"Ik raad je ten sterkste aan hier gedurende minstens een week met niemand over te praten - behalve met je therapeut - "

Dr. Dan: "In het kort, je hebt zojuist je hele wereldbeeld overhoopgehaald. Je hebt je gerealiseerd dat het verhaal dat je jezelf hebt verteld niet helemaal compleet is. Hierover praten met andere mensen geeft je niet de ruimte die je nodig hebt om je waarheid echt te onderzoeken, uit te pakken, en te zien wat er aan hand is.

"Als mensen praten, gaat het grootste deel van het gesprek over het bediscussiëren van een gemeenschappelijke werkelijkheid. Hoe meer je zelf met deze ervaring kunt blijven, hoe beter je eerst je waarheid kunt zien, voordat je er met anderen over begint te discussiëren."

Alex: "Maar ik kan er wel met mijn therapeut over praten?"

Dr. Dan: "Zeker. Je therapeut is iemand met wie je een duurzame band hebt. Haar rol is je te steunen en je te helpen woorden te vinden voor emotionele ervaringen. "Trouwens, ik sprak een paar dagen geleden met Dr. Kate zoals we besproken hadden dat ik dat zou doen. Ze lijkt me een uitstekende therapeute."

Alex: "Ze is echt geweldig."

Ik zat en dacht even na, maar die knagende vraag bleef terugkomen.

Alex: "Zeg je nu dat ik mijn familie niet mag vertellen over wat er bij mij naar boven gekomen is?"

Dr. Dan: "Ik denk niet dat het een goed idee is om het je familie te vertellen, althans niet tijdens deze komende week. Laat het even bezinken. Praat er met je therapeut over. Kom er de komende dagen meer mee in contact terwijl je a.h.w. op de bodem van de ervaring land. Meestal zal het je na een week of zo van integratietijd helder zijn wat je met je familie wilt delen, als je dat al doet."

Alex: "Gaan de rest van de sessies ook zo?"

Dr. Dan: "Moeilijk te voorspellen. Geen twee sessies zijn precies hetzelfde. Elke sessie is een mini-reis op dat pad."

Alex: "Zeg je dat het moeilijker gaat worden?"

Dr. Dan: "Nee. Ik zeg dat het meer wordt van wat het moet zijn."

Alex: "Dat gaat diep."

Dr. Dan: "Je reis zou kunnen bestaan uit meer liefde, meer begrip, meer compassie, meer aandacht voor een gevoelde ervaring van wat je ouders doormaakten - of een vollere ervaring van wat dat jongere deel van je heeft doorgemaakt, zodat de emoties reëler voelen en ook gemobiliseerd worden om geheeld en geïntegreerd te worden.

"Het zou een vollere ervaring kunnen zijn nu dat je weet hoe je gemakkelijker in alle aspecten van je leven contact kunt maken met de legitieme gevoelens die eronder liggen, zoals bijv. liefde. En het zou een vollere ervaring kunnen zijn van het ongemak en de pijn. Ja, dat is mogelijk.

"Dit ik heb je al eerder gezegd: soms gaat het moeilijker worden voor het gemakkelijker wordt."

Dr. Dan: "Je bent begonnen het vernislaagje van de werkelijkheid af te pellen en ziet en voelt het leven nu op een heel nieuwe manier.

Gisteren zou ik dat afgedaan hebben voodoo onzin, maar nu begreep ik het.

HOOFDSTUK 14 – Herstel

De volgende week was anders dan alles wat ik ooit had meegemaakt.

Ik deed de sessie op een vrijdag. Zaterdag lag ik op de bank en keek Netflix, en telkens als er een emotie opkwam, pauzeerde ik Netflix en schreef er in mijn dagboek over.

En steeds kwamen bepaalde dingen weer naar boven: herinneringen, inzichten, emoties, alles. Het was bijna alsof ik nog steeds onder invloed van het medicijn was, maar niet meer zo intens.

Op zondag herhaalde ik dit nog eens. Tegen de tijd dat maandag om de proppen kwam, had ik geen zin meer om bij mensen in de buurt te zijn of naar mijn werk te gaan, dus nam ik maandag en dinsdag vrij en bleef in mijn dagboek schrijven. Bijna elk uur schreef ik iets op.

Tegen woensdag voelde ik me weer normaal, maar nog steeds rauw en onzeker. Ik ging naar mijn werk maar deed een bewuste poging om met niemand te praten. Wel zag ik Anne. Zij was de enige op het werk aan wie ik verteld had dat ik MDMA-therapie deed.

Anne: "Wow, je ziet er anders uit."

Alex: "Zie je dat alleen al aan hoe ik eruitzie?"

Anne: "Oh ja. Het is moeilijk te beschrijven. Je ziet er meerwakker uit ? Moe en rauw, maar je ogen hebben een andere glinstering."

Alex: "Ik voel me rauw. Ik heb alles wat ik dacht dat waar was in twijfel getrokken en besef dat het meeste niet was wat ik dacht wat het was. Het is zo uitputtend."

Anne: "Dat is normaal; dat gaat wel over. Blijf gewoon je integratiewerk doen. Als je je er klaar voor voelt, zou ik graag alles horen wat je wilt delen. Maar nu nog niet. Hou het voorlopig voor jezelf. Dat is echt belangrijk."

Alex: "Ja, dr. Dan was daar nadrukkelijk over. Ik weet nog niet eens hoe ik hierover moet praten."

Anne: "Niet doen. Het duurde weken voor ik me klaar voelde om er met iemand over te praten."

HOOFDSTUK 15 - Therapiesessie: "Wat bedoel je met ik heb een trauma?"

Later op de dag Ik had een dubbele sessie geboekt bij Dr. Kate. Ik was opgewonden maar onrustig. Zij was de eerste met wie ik een diepgaand gesprek zou hebben over mijn ervaring, en zoveel van wat er gebeurd was lag nog rauw op mijn maag en en vers in mijn geheugen.

Alex: "Zoooooo...veel om over te praten."

Dr. Kate: "Wat denk je ervan dat we beginnen met dat je me alles vertelt wat je over je sessie wilt vertellen. Ik ga luisteren, en dan bespreken we het, oké?"

Ik vertelde haar elk detail dat ik me kon herinneren en wat ik sindsdien gedaan had. Ik trouwde haar, dus hield ik niets achter. Ik praatte minstens twintig minuten aan een stuk door. Dat was de reden waarom ze een dubbele sessie wilde, denk ik.

Dr. Kate: "Klinkt alsof je een heel intense en aangrijpende sessie had."

Alex: "Ik weet niet eens waar ik moet beginnen met de evaluatie ervan."

Dr. Kate: "We kunnen beginnen met gewoon te erkennen waar je bent en wat je gedaan hebt. Je deed een serieuze belofte aan jezelf gedaan om te veranderen, en je hield je eraan. Dat is fantastisch.

"Ten tweede klinkt het alsof je je overgaf aan het proces en je gevoelens naar boven liet komen die pijnlijk, maar noodzakelijk waren. Dat is ook heel moeilijk om te doen, . . . hoed af." Wauw.

Ik had mezelf een belofte gedaan en het zware werk gedaan om die na te komen. Zo had ik er nog niet over nagedacht, maar het was waar.

Alex: "Maar wow, het was nog steeds zwaar."

Dr. Kate: "De eerste sessie is vaak. Hoe voel je je?"

Alex: "Ik weet niet waar ik moet beginnen. Ik voel me verward. Ik voel me boos. Ik voel me verdrietig. Ik voel me overweldigd. Jij hebt deze therapie toch ook gedaan? Je weet hoe het is."

Dr. Kate: "Dat doe ik, maar dit is niet mijn sessie. Het ergste wat ik zou kunnen doen is je vertellen wat ik voelde of over mijn ervaring praten. Het beste wat ik kan doen is ruimte voor je maken en je helpen je eigen ervaring te begrijpen." Ik begreep haar punt helemaal, maar verdomme, ik wilde echt dat ze me een soort van zou vertellen wat ze doorgemaakt had - ik denk omdat ik zoveel moeite had mijn ervaring te begrijpen.

Alex: "Ik weet niet wat ik ervan moet denken."

Dr. Kate: "Oké."

Alex: "Nee, dat is het niet. Ik heb het gevoel dat er zojuist een bom is afgegaan in mijn emoties, en ik weet niet hoe ik met de chaos moet omgaan. Ik bedoel, ik heb het gevoel dat op sommige manieren mijn hele werkelijkheid gewoon is ingestort."

Dr. Kate: "In zekere zin is dat ook zo."

Alex: "Ik realiseerde me dat de verhalen die ik mezelf verteld heb niet waar zijn. Kan dat echt zo zijn? Heb ik mezelf de hele tijd voor de gek gehouden over alles?"

Dr. Kate: "Je zou niet de eerste zijn. Dit is een heel gewone ervaring."

Alex: "Dit klinkt raar om te zeggen, maar...ik voelde me op een gegeven moment zo vol liefde. Is het mogelijk dat dat de eerste keer in mijn leven was dat ik echte liefde voelde?"

Dr. Kate: "Absoluut, het is mogelijk."

Alex: "Betekent het dat niemand van me gehouden heeft? Ik dacht dat ik liefde gevoeld had, weet je, van mijn ouders en zeker van mijn grootouders, maar is dat niet zo?"

Dr. Kate: "Wat denk je dat het betekent?"

Alex: "Mijn ouders zeiden me altijd dat ze van me hielden.... Maar eigenlijk voelde ik geen liefde. En tijdens het medicijn was het alsof.... ik dat gebrek aan liefde voelde. Is dat mogelijk?"

Dr. Kate: "Op grond van alles wat ik over je weet, klinkt dat juist."

Alex: "Betekent dit dat het slechte ouders waren? Wat betekent dit over mij?"

Dr. Kate: "Laten we even wachten met wat het betekent. Dat is belangrijk, daar komen we later op terug. Vertel me voor nu meer over je ervaring."

Alex: "De liefde stond in contrast met deze intense eenzaamheid. En droefheid. Alsof ik gewoon leeg was vanbinnen. Ik voelde al die pijn naar boven komen. Het was wel gek, Dr. Kate; ik beschouw mezelf niet als een depressief iemand. Waar kwam al die pijn en dat verdriet eigenlijk vandaan?"

Dr. Kate: "Is dat niet waarom je MDMA-therapie deed? Omdat je je de hele tijd leeg en verdrietig voelde, en niets hielp?"

Alex: "Als je het zo zegt...ja...maar dat klinkt zo erg."

Dr. Kate: "Wat stoort je aan de manier waarop het klinkt?"

Dr. Kate: "Wat als je het wel bent?" Het voelde alsof ze me in mijn buik stompte. Niet de manier waarop ze het zei - dat was vriendelijk. Maar het waren de woorden zelf. Ze raakten me. Ik denk dat ze het aan mijn gezicht zag, want ze wachtte niet eens tot ik antwoordde.

Dr. Kate: "De meeste mensen vatten depressie verkeerd op. Veel mensen vatten het op als de hele tijd verdrietig zijn."

Alex: "Is dat niet zo?"

Dr. Kate: "Dat geldt voor hoe depressie op het moment zelf aanvoelt. Maar de echte vraag is waarom iemand depressief is."

Alex: "Dat moet van de persoon zelf afhangen, toch?"

Dr. Kate: "Voor specifieke dingen wel, ja. Maar over het algemeen werkt depressie bij bijna alle mensen hetzelfde:

"Depressie komt voort uit de ontkenning van de eigen emoties."

De tijd stond helemaal stil. Haar zin bleef terug echoën in mijn hoofd:

Depressie komt voort uit een ontkenning van de eigen emoties.

Het was alsof dit een nieuw level in mijn hoofd ontsloot of zoiets. Ineens besepte ik dat ik het grootste deel van mijn leven depressief was geweest en het niet had willen zien. Dat is precies wat ik in mijn sessie zag en voelde: mijn echte emoties.

Mijn hoofd tolde. Ik werd afwisselend blanco en dan weer overspoeld door emoties. Toen realiseerde ik me - dat er water uit mijn ogen lekte.

Alex: "Ben ik aan het huilen?"

Dr. Kate: "Dit is een goed teken, Alex. In meer dan een jaar therapie heb ik je nog nooit zien huilen of, echt, emotioneel zien zijn."

Alex: "HOE KAN HET ZIJN DAT MIJN GEHUIL IETS GOED IS?!"

Dr. Kate gaf me een blik die ik nog nooit van haar gezien had: een blik vol van diep, moederlijk medeleven.

Ik kende die blik. Ik had hem eerder gezien. Van oma Jane.

Dat maakte me nog meer aan het huilen.

Dr. Kate reikte me wat zakdoekjes aan en liet me daar zitten huilen. Ik weet niet hoe lang ik hilde. Ik weet eigenlijk niet eens zeker waar ik over hilde.

Alex: "Ik heb het gevoel dat ik uit elkaar val. Ik voel me alsof ik de beheersing verloren heb."

Dr. Kate: "Dit is hoe het voelt om verdrietig te zijn. Zoals je zei, heb je het grootste deel van je leven je eigen emoties ontkend, en het lijkt erop dat het medicijn je geholpen heeft eindelijk contact te maken met wat je werkelijk voelt."

Dr. Kate: "Je bent niet gek. Je voelt gewoon je emoties. Als er iets is, is dit het tegendeel van gek. Ik ga elke dag met gekken om; ik zou het je zeggen als dat zo was. Nee, gek ben je niet."

Ik lachte want dat was de verdomde waarheid - Dr. Kate zou het me echt gezegd hebben. Ze hield me niet voor de gek.

Dat was zowel wat me aan haar ergerde als wat me deed blijven terugkeren. Ze was zo eerlijk - maar eerlijk op de manier waarop je niet boos of defensief kunt worden. Ze was net een spiegel maar er toch vriendelijk bij.

Ik zat daar te huilen, voelde me volkomen ontredderd en lachte om het feit dat ik niet gek was. Waardoor ik me nog gekker voelde.

Dr. Kate: "Heb je de mogelijkheid overwogen dat je een heleboel trauma's hebt die je nooit verwerkt hebt - of zelfs maar geaccepteerd - als deel van je leven?"

Alex: "Nu doe ik dat. Dat kwam naar boven tijdens het medicijn. Ik voelde zo'n diepe wanhoop en eenzaamheid. Ik voelde me alsof... ik geen ouders had? Laat maar zitten, ik voel me stom als ik dit zeg."

Dr. Kate: "Laat me dit idee eens opperen. Ik zeg niet dat het waar is of niet, ik gooi het er gewoon uit als een idee om mee te spelen:

"Wat als je geen ouders had?"

"Ik bedoel dat niet letterlijk. Het is duidelijk dat je wel ouders had. Laten we gewoon met het idee spelen, op een metaforisch niveau."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Wat komt er bij je op als je denkt aan de afwezigheid van je ouders?"

Ik voelde mezelf defensief worden.

Alex: "Ik bedoelde er niets mee. Het was stom. Mijn ouders waren geen slechte mensen. Andere mensen hadden het veel erger. Ik haat mensen die altijd alles aan hun ouders wijten; zo ben ik niet."

Dr. Kate: "Ik heb nooit gezegd dat je ouders slechte mensen waren. Het waren misschien geweldige mensen. En andere mensen hadden het beslist slechter. En je hebt absoluut gelijk dat anderen de schuld geven van je problemen een ineffectieve manier is om met het leven om te gaan."

"Vergeet niet dat we alleen maar met een idee spelen dat bij je opkwam tijdens je medicijn sessie - dat je geen ouders had. Wat gebeurt er als je jezelf met dat idee een beetje in je laat zakken?"

Alex: "Ja, dat voelde ik, maar dat is belachelijk. Het is duidelijk dat ik ouders had."

Dr. Kate: "Ja, je had ouders. Maar vertel me nog eens wat je voelde toen deze gedachte opkwam."

Alex: "Ik weet het niet. Ik voelde een en al diepe droefheid en eenzaamheid. Rouw misschien? Is dat logisch? Maar waar rouw ik dan om?"

Dr. Kate: "Als je moest raden, waar zou je dan op gokken dat je om rouwt?"

Dr. Kate: "Dat zou een goede stap zijn".

Alex: "Ja, misschien waren ze op veel manieren niet de beste ouders wat ik eerder niet begreep, maar zo erg was het toch niet? Ik voel al dit verdriet, maar kom op, dit is niet alsof ik PTSD heb. Dit is geen echt trauma."

Dr. Kate: "Hoe weet je dat?"

Alex: "Wat?"

Dr. Kate: "Hoe weet je dat je geen wat jij noemt 'echt trauma' hebt?"

Alex: "Wat bedoel je? Ik heb een gewoon leven. Ik ben nooit naar een oorlog geweest. Ik ben niet verkracht of geslagen of iets dergelijks. Mijn ouders hebben me nooit geslagen of uitgehongerd of in een kooi gestopt of zo. Ik heb geen echte trauma's. Kom op, wees even serieus!"

Dr. Kate: "Denk je dat dat de enige manier is om trauma's op te lopen?"

Alex: "Is het dat niet?"

Dr. Kate: "Helemaal niet. Wil je dat ik uitleg wat trauma is en hoe het werkt?"

Alex: "Ja, natuurlijk. Ik dacht dat het bijvoorbeeld ging om lichamelijk en seksueel misbruik."

Dr. Kate: "Dat is een veel voorkomende misvatting, en die belemmert mensen vaak in hun groei. Laat me het je uitleggen:

"Trauma is een bijna universeel deel van de menselijke ervaring. Iedereen lijdt eraan, althans in zekere mate.

"De meeste mensen denken bij trauma meestal aan iets dat in zeer extreme omstandigheden gebeurt - verkrachting, gemolesteerd worden, lichamelijke mishandeling, oorlog, fysiek geweld, huiselijk geweld, of natuurrampen. Dat zijn beslist allemaal trauma's, maar het zijn een specifieke soort trauma en niet de enige soort."

Alex: "Precies, dat is me allemaal nog nooit overkomen."

Dr. Kate: "Er zijn vele andere vormen van trauma, en die kunnen net zo erg zijn, zo niet erger. Er zijn lichamelijke trauma's, emotionele trauma's, sociale trauma's, en hechtingstrauma's. Een belangrijke bron van trauma voor veel mensen is chronische emotionele verwaarlozing.

"Er is bijvoorbeeld veel onderzoek dat aantoonde dat zulke verwaarlozing voor kinderen net zo schadelijk kan zijn als lichamelijke mishandeling en seksuele misbruik. Ik kan me één beroemde studie herinneren die kinderen volgde van hun geboorte tot ze twintig jaar oud waren. De onderzoekers dachten dat klassiek mishandelingsgedrag zoals schreeuwende en slaande moeders de sterkste indicator zouden zijn voor een mentale instabiliteit bij hun volwassen kinderen.

"In plaats daarvan ontdekten ze dat de emotionele teruggetrokkenheid van een moeder de meest ingrijpende en langdurige invloed had. Verwaarlozing. Niet lichamelijk of zelfs seksueel misbruik.

"Een ander voorbeeld, er was een baanbrekende studie genaamd Adverse Childhood Experiences Study, waaruit bleek dat slechts een derde van de mensen als kind niet een of ander ernstig trauma had opgelopen.

"De traumacijfers voor onze samenleving gaan veel verder dan wat de meeste mensen beseffen. Kindertrauma's - zoals alle bronnen - zijn een ernstige epidemie.

"Sommige mensen hebben betoogd dat het de epidemie is, de grondoorzaak van zoveel andere problemen. Ik denk dat dat argument veel waarde heeft."

Alex: "Wacht, verwaarlozing is traumatisch?"

Dr. Kate: "Verwaarlozing bij kinderen is tot op zekere hoogte altijd traumatisch en kan voor kinderen afschuwelijk zijn, ja. Je hoeft niet op mijn woord te vertrouwen; je bent welkom om de primaire bronnen te lezen. Ik geef je graag een lijst met boeken hierover als je dat wilt."

Alex: "Ja, dat zou cool zijn."

Ik pauzeerde en dacht hierover na.

Alex: "Maar wat betekent dit alles voor mij?"

Dr. Kate: "Dat kan ik je niet vertellen. Wat ik nu probeer te doen is je gewoon helpen informatie te begrijpen die je kan helpen bij het bepalen wat het voor jou betekent, als het al iets betekent."

Alex: "Kun je me meer vertellen over jeugdtrauma's door verwaarlozing? Niet die van mij specifiek - ik bedoel gewoon in het algemeen. Dit is een nieuw idee voor me."

Dr. Kate: "Natuurlijk. Het is voor veel mensen nieuw. Laten we even een stap terug doen en trauma definiëren, zodat je weet wat ik bedoel.

"Trauma is een verwonding die veroorzaakt wordt door schrik, hulpeloosheid, verlies, overwelddigende angst, of mogelijk zelfs gebrek aan controle. Trauma ontstaat wanneer deze angstverwonding een reactie van het autonome zenuwstelsel veroorzaakt die onopgelost blijft.

"Het is geen ziekte of stoornis, alleen een verwonding. Daarom beweren veel psychologen dat PTSD eigenlijk PTSL zou moeten heten - posttraumatisch stressletsel.

"Het beste boek dat dit uitlegt heet *The Body Keeps the Score* van Bessel van der Kolk. Hij legt precies uit hoe dit proces werkt.

"Het boek dat me echt de ogen opende was Peter Levine's boek "De stem van je lichaam" Het klassieke voorbeeld dat Peter Levine; trauma's helen met je lichaam als gids.

"Je kijkt toch naar natuurprogramma's?"

Alex: "Ben je gek? Mijn hond en ik kijken daarnaar alsof we ervoor betaald worden."

Dr. Kate: "Ken je die documentaire waar een leeuw een gazelle achtervolgt? Het is een seconde heel intens, maar de gazelle ontsnapt? Je ziet toch wat deze doet nadat de leeuw weg is? Hij schudt zich over zijn hele lijf."

Dr. Kate deed deze beweging na waarbij ze in een snelle, spastische, volledige lichaamsbeweging ging, en ik begon te lachen. Het was hilarisch, en zij lachte met me mee. Maar het herinnerde me aan iets.

Alex: "Ja! Dat is *precies* wat Murph, mijn hond, doet als ze in het hondenpark een hond tegenkomt die ze niet leuk vindt. Terwijl ze wegloopt, schudt ze het van zich af. Dat is haar 'vecht' energie van 'fight, flight, or freeze'. Daarna lijkt ze in orde."

Dr. Kate: "Precies goed. Dat is 'vecht' energie. Alle drie de reacties zijn diepgewortelde biologische reacties op overlevingsdreigingen - vechten, vluchten en bevriezen. Als we in staat zijn letterlijk de reactie af te schudden, dan gaat het goed met ons. Maar als we dat niet doen, blijft deze in ons lichaam vast zitten en veroorzaakt het allerlei problemen."

Alex: "Ik denk dat ik het snap."

Dr. Kate: "Laat me het uitleggen met een ander voorbeeld waar je persoonlijk iets mee te maken hebt:

"Als jij en je vriendin een lang gesprek hebben en besluiten uit elkaar te gaan, is dat verdrietig voor je. Maar het is niet traumatisch. Je komt er wel overheen.

"Maar stel je voor dat je vriendin je uit het niets een sms stuurt met de boodschap: "Je bent gedumpt" en dan weigert met je te praten of zich met je bezig te houden. Dat kan een onopgeloste autonome reactie opwekken en dus potentieel traumatisch zijn. Zie je het verschil?"

Alex: "O ja, zeer zeker. Precies dit scenario overkwam me op de universiteit. En het klopt. Het einde van een relatie, waarbij gepraat werd stelde niets voor. De ene waarbij dat niet gebeurde, was echt moeilijk te verwerken. Wekenlang deed ik niets en was ik verdrietig en depressief."

Dr. Kate: "Dat is energie die zich als het ware 'vast' vastzet. Als een dier een diepe angst ervaart en niet meer kan rennen of vechten, blijft er niets anders over dan te bevriezen."

Alex: "Wat grappig is, is dat ik nadat dat gebeurde, een maand lang op de bank vastgevroren lag, TV keek en Cheetos at. Het was vreselijk."

Dr. Kate: "Wat je moet begrijpen is dat trauma over de reactie van het zenuwstelsel gaat op een gebeurtenis, niet noodzakelijkerwijs over de gebeurtenis zelf. Gebeurtenissen kunnen ieder van ons heel verschillend beïnvloeden.

"Dat is de reden waarom sommige soldaten prima uit de oorlog kunnen terugkeren, maar anderen er nooit overheen komen. Het is niet de gebeurtenis die per se traumatisch is; het is de manier waarop zowel het lichaam als de geest ermee omgaan en of het lichaam in staat is het trauma los te laten.

"Maar hoe dan ook, we ervaren allemaal trauma's in ons leven. Stuk voor stuk."

Alex: "Ik begrijp het niet. Waarom gaat het dan met sommige mensen wel goed en met anderen niet?"

Dr. Kate: "Laat me eerst zeggen dat dit in de wetenschap deze kwestie niet opgelost is. Veel mensen hebben hier een heleboel verschillende meningen over. Ik kan je alleen vertellen wat ik geloof na dit tientallen jaren bestudeerd en vele, vele trauma-overlevenden in de klinische praktijk behandeld te hebben, en ook mijn eigen trauma's verwerkt te hebben.

"Ik geloof dat het komt door hoe men met de trauma's omgaat. Mensen die de emoties van het trauma voelen en er doorheen werken zijn in staat ze los te laten.

"Maar voor wie er niet doorheen werkt, kan het trauma - in wezen - in zijn lichaam blijven vast zitten.

"Anonieme Alcoholisten hebben een gezegde: 'De problemen zitten in de weefsels,' ('The issues are in the tissues,') en dat is wetenschappelijk gezien helemaal waar. De energie van het trauma lijkt fysiek in het lichaam vast te zitten."

Alex: "Dus, wat heeft dit met mij en mijn problemen te maken?"

Dr. Kate: "Alles. Onze jeugdtrauma's worden niet echt gevormd door de werkelijke gebeurtenissen die ons overkomen. Deze trauma's vormen zich door de gevoelens die onverwerkt blijven wanneer niemand daarop empathisch reageert. Trauma leert je deze intense emoties te overleven door ze te verwerken, je te verdedigen, en te vermijden dat het trauma getriggerd wordt. Heling leert je te groeien door je triggers te voelen, los te laten, en je eigen te maken."

Alex: "Leg dat eens wat meer uit, alsjeblieft. Ik begrijp het niet."

Dr. Kate: "Hersenbeeldonderzoek van traumapatiënten vindt ongewone activiteit in een gebied van de hersenen dat de insula heet, en dat de basale overlevingsbehoeften regelt door de informatie van de zintuigen van het lichaam te integreren en te interpreteren, en 'vecht, vlucht of bevries' signalen doorgeeft aan de amygdala als dat nodig is.

"Bij mensen met opgeslagen trauma's vuren deze *de hele tijd* signalen af. Er is geen bewuste beïnvloeding; mensen met een onopgelost trauma voelen zich zonder duidelijke reden voortdurend op scherp staan.

"Ze kunnen een gevoel hebben dat er iets mis is gegaan of een gevoel van naderend onheil. Klinkt dat bekend?"

Alex: "Ben je gek? Natuurlijk."

Dr. Kate: "Het totale effect van trauma wordt meestal beschreven als een verlies in het gevoel van levendigheid, motivatie, opwinding, en doelgerichtheid.

"Dit komt omdat trauma mensen berooft van zelfbeschikking. Zelfleiderschap. Het gevoel dat je de baas bent over jezelf. "Mensen die ouders hebben die hun behoeften negeerden leren te anticiperen op afwijzing en terugtrekking. Ze redden zich door hun woede of woede of angst of schaamte te blokkeren en door te doen alsof het er niet toe doet.

"Maar 'het lichaam houdt de score bij': het blijft in een staat van hoge waakzaamheid, voorbereid om klappen, ontbering, of de ervaring van kernwonden als verlatenheid, afwijzing, en verraad af te weren.

"En dit blijkt uit hersenscans. Degenen met chronische PTSD hebben bijna geen activering van wat de 'zichzelf-voelende' gebieden van de hersenen genoemd worden, in vergelijking met niet-getraumatiseerde proefpersonen. Deze gebieden zijn donker.

"Wat dit betekent is dat mensen die intense trauma's meemaken en niet in staat zijn de energie daarvan los te laten, de gevoelssecties van hun hersenen uitschakelen. De emoties en

gevoelens van het onverwerkte trauma zijn overweldigend, en dus schakelen ze die in feite 'uit' zodat ze kunnen overleven.

"Wat logisch is - als je voortdurend de pijn van het trauma voelt, kunnen je lichaam en geest dat niet aan. Het moet het uitschakelen om verder te kunnen."

Alex: "Dit bedoelt men toch met emotionele dissociatie?"

Dr. Kate: "Ja, dit is een intense versie ervan. Dat is echter een ruwe ruil: om de terreur van het trauma af te sluiten, sluiten de PTSD slachtoffers ook alle emoties af en daarmee ook hun vermogen om iets goeds te voelen.

"Om van de slechte gevoelens af te komen, verliezen ze het contact met alle andere gevoelens.

"Dit is de reden waarom zoveel traumaslachtoffers melden dat ze zich van binnen zo leeg voelen".

Mijn god...heb ik echt al mijn emoties uitgeschakeld om de moeilijke te vermijden?

Dr. Kate: "Ook hebben getraumatiseerde mensen vaak geen duidelijk gevoel van doel en richting, omdat ze niet bij zichzelf kunnen checken over wat ze werkelijk willen. Omdat ze niets in hun lichaam kunnen voelen, weten ze niet wat ze willen.

"Emoties als verlangen en hartstocht en tevredenheid drijven ons naar ons doel, en zonder deze emoties te kunnen voelen kunnen we niet weten waar we wel of niet van genieten - in feite weten we niet wie we zijn."

Alex: "Dit ben ik. Dit ben ik precies".

Dr. Kate: "Dit geldt vooral voor kinderen. Kinderen hebben vertrouwen nodig - het vertrouwen dat anderen hen zullen kennen, bevestigen en koesteren.

"Zonder dat kun je geen gevoel van zeggenschap ontwikkelen dat je in staat stelt je te laten gelden waar je in gelooft, waar je voor staat, of waar je je aan wilt wijden. "Als een kind zich veilig geborgen voelt in de harten en gedachten van de mensen die van hem houden, zal het voelen dat het alles kan - en waarschijnlijk kan het dat ook, binnen het bereik van zijn vaardigheden." Ik voelde me zwak.

Ik wist niet zeker waarom, tot ik me realiseerde dat het een emotie was - en een die ik denk ik al heel lang niet meer gevoeld heb:

Opluchting.

Alex: "Ik ben op dit moment opgelucht. Waarom?"

Dr. Kate: "Ga er wat dieper op in. Jij vertelt me nu waarom je opgelucht bent."

Alex: "Omdat ik nu weet waarom ik voortdurend het gevoel heb dat ik dood ben vanbinnen. Nu weet ik dat ik emoties heb, maar dat ze verborgen zijn door het trauma. Nu snap ik het."

Dr. Kate: "Precies. Ik hoop al heel lang dat je dit zou kunnen begrijpen."

Alex: "Wat? Waarom heb je me dit niet gewoon verteld?"

Ze gaf me weer die wetende blik, die ze me altijd geeft.

Dr. Kate: "Als ik je dit twee maanden geleden verteld had, hoe zou je het dan opgenomen hebben?"

Ik lachte onmiddellijk.

Alex: "Oké, ik snap het. Ik was er niet klaar voor om het te zien. Eigenlijk was ik er niet klaar voor om het te voelen."

Ik bleef hier een tijdje bij en probeerde de vloed van inzichten te verwerken die ik op me af voelde komen.

Alex: "Dit is verbluffend. Ik geloof nog steeds niet dat ik het echt snap, maar ik begin het te zien."

Dr. Kate: "Dit is hoe therapie werkt. Hoe meer je er zelf van begrijpt, hoe beter het is. Het enige wat ik echt kan doen is je helpen je eigen inzichten te hebben, naarmate je er klaar voor bent om ze toe te laten.

Dat is het, en ik kan ervoor zorgen me als persoon met je verbinden, om je te helpen je gevoelens te onderzoeken op een veilige en accepterende plek. Dat is het enige wat we echt doen als therapeuten. Dat is wat de term 'ruimte geven' eigenlijk betekent."

Zo had ik er nog nooit over nagedacht.

Dr. Kate: "Het is een soort vreemde paradox. Dit heet 'gespreksterapie', maar het eigenlijke praten is maar een klein deel van het werk. Het meeste werk zit tussen de woorden."

Alex: "Wat bedoel je? Dat is alles wat we doen, praten?"

Dr. Kate: "Nauwelijks, al kan ik begrijpen waarom je dat denkt."

Alex: "Wat bedoel je dan?"

Dr. Kate: "Weet je nog hoe je het had over je blanco voelen? Dat is wat het trauma doet. Het sluit je af."

Alex: "Oh verdomme...natuurlijk. Dus je zegt dat ik mijn trauma opmerk?"

Dr. Kate: "Je merkt het effect ervan op, hoe het je afsluit. Trauma is niet gemakkelijk te zien. Als je hersenen de traumagevoelens voor je verbergen zodat je kunt functioneren, hoe kun je dan zelfs maar weten dat ze er zijn? Alleen indirect. Blankheid is één van de traumareacties.

"Andere traumareacties kunnen ADD-achtig gedrag zijn, extreme emotionele reacties, verslavingen, en bijna alles wat gedaan wordt om je zenuwstelsel te reguleren en te kalmeren."

Alex: "Maar waarom werkt het zo?"

Dr. Kate: "Niemand weet het precies. Er is zoveel dat we niet weten over trauma. Mijn beste gok, gebaseerd op onderzoek en klinische ervaring, is dat, omdat trauma het lichaam overwelddigd heeft, - tenzij je in staat bent er op het moment zelf mee om te gaan -, en je lichaam het in zekere zin 'verbergt' om je veilig in leven te houden.

"We weten wel dat trauma zich in de geest op een heel andere plaats ophoudt dan taal, en er nog nooit een effectieve behandeling voor trauma bestond die alleen maar inhield dat erover gepraat werd".

Alex: "Werkelijk? Waarom niet?"

Dr. Kate: "Alex, je kunt met woorden iets verwerken dat niet door woorden is veroorzaakt.

Alex: "Dat is volkomen logisch."

Dr. Kate: "De meeste mensen met PTSD kunnen een samenhangend verhaal vertellen over hun trauma en zelfs de pijn ervaren die met het trauma gepaard gaat.

"Maar toch blijven ze vaak achtervolgd worden door ondraaglijke beelden en lichamelijke gewaarwordingen. Hoeveel inzicht of begrip ze ook ontwikkelen, het rationele deel van hun hersenen kan het emotionele brein niet uit zijn gevoelde werkelijkheid praten.

"Om het zo eenvoudig mogelijk te zeggen:

"We denken geen emoties; we voelen emoties. Je kunt je dus niet met praten uit een trauma halen; je moet je uit een trauma voelen.

"We gebruiken praten om te proberen je te helpen die gevoelens te voelen, maar het voelen is het werk, niet het praten. Daarom zeg ik dat het werk tussen de woorden zit."

Alex: "Verdomme, dat is zo duidelijk waar, maar ik had er nog nooit bij stilgestaan."

Dr. Kate: "De meeste mensen hebben dat niet. Nog een eenvoudig voorbeeld: 90 procent van je serotonine receptoren zitten in je darmen, niet in je hersenen. Vandaar de term 'buikgevoel'. Omdat je het letterlijk in je darmen voelt. Grofweg: denken zit in je hersenen. Voelen zit in je lichaam".

Alex: "Ja, op de universiteit tijdens biopsychologie leerde ik over serotonine receptoren in de darmen. Waarom legden ze dat niet zo uit?"

Dr. Kate: "Omdat de meeste mensen dit niet echt weten."

Alex: "Wat betekent het dan?"

Dr. Kate: "Het betekent dat als je over je trauma heen wilt komen, je de emoties eromheen moet voelen, zodat je ze kunt loslaten en dan de ervaring in jezelf kunt integreren.

"Dat is waarom Dr. Dan je vertelde dat MDMA de dingen misschien erger maakt voor ze beter worden.

"Dit medicijn wist slechte herinneringen niet uit of neutraliseert deze zelfs niet. Het opent je en brengt de nare herinnering en de bijbehorende moeilijke emoties naar de oppervlakte, zodat je ze werkelijk kunt voelen en je lichaam de genezende reactie kan laten hebben, die het niet kon hebben toen de gebeurtenis plaatsvond. Het medicijn helpt je de emotie aan de ervaring te koppelen."

O mijn god. Dat is precies wat ik voelde tijdens mijn sessie.

Alex: "Waarom legde hij het me niet zo uit?"

Dr. Kate: "Ik wil niet voor hem spreken, maar mijn vermoeden is dat hij wilde dat je het zelf zou voelen, zodat het echt tot je zou doordringen.

"Dit is het soort inzicht dat niet volledig met woorden uitgelegd kan worden, het moet gevoeld worden. Hij wist dat je het op de MDMA zou voelen en het dan op die manier zou kunnen beseffen.

"Alles wat ik nu doe is je een kader aanreiken rond wat je voelde, binnen de context van onze veilige vertrouwensrelatie, zodat je het echt kunt onderzoeken."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Ik heb je al verteld dat je, om trauma's echt te kunnen helen, de gevoelens erachter moet voelen, zodat je ze kunt loslaten, toch?"

Dr. Kate: "Oké, daar komt nog iets meer bij.

"Het voelen van de gevoelens op zich is vaak niet genoeg. Je moet de gevoelens voelen op een veilige emotionele plaats, meestal met iemand die op empathische wijze hier getuige van is.

"Teruggaan naar een trauma op zich maakt het nog niet altijd ongedaan. Meestal moet je de hersenen een nieuwe mogelijkheid bieden.

"Je creëert een nieuwe ervaring rond dat trauma waarin je, in plaats van erin vast te zitten, een empathische getuige hebt die je helpt ervoor te zorgen dat je behoeften vervuld worden en je verlangen naar liefde bekrachtigd wordt.

"Je vertelt je emotionele brein in feite dat het veilig is om terug te gaan naar het trauma en het opnieuw te ervaren, omdat je nu de liefde en steun hebt die je nodig hebt om het te kunnen loslaten.

"Dat is een diepgaande versimpeling, natuurlijk, maar dat is wat therapie in de kern is."

Alex: "Dit is adembenemend."

Dr. Kate: "Dat is een gebruikelijke reactie als mensen het eindelijk snappen."

Alex: "Dus, als ik een trauma heb opgelopen, wat betekent dit dan over mijn ouders?"

Dr. Kate: "Ik heb geen idee. Misschien niets. Misschien wel heel veel. Daar zul je over na moeten denken en voelen terwijl je je gevoelens integreert in je nieuwe zelfinzicht.

"Maar eerlijk gezegd is dat niet waar het om gaat, want dit gaat niet over hen. Dit is niet hun leven of hun trauma. Dit is alleen het jouwe. Ongeacht hun rol in je trauma, ook al waren ze geweldige ouders of niet de beste ouders - dat doet er voor de kwestie die aan de orde is niet echt toe.

"Je krijgt een goed inzicht in dat alles als je dit werk blijft doen, maar hoe de feiten uiteindelijk naar buiten komen doet er niet toe voor de kernwerkelijkheid van je werk:

"Dit is jouw trauma, en het is jouw verantwoordelijkheid om het te verwerken".

Ik zat er nog wat langer over na te denken en zei het toen bijna spontaan zonder erover na te denken.

Alex: "Ja, misschien ben ik wel getraumatiseerd."

HOOFDSTUK 16 - Rusten, Ontspannen...en Voelen

De volgende dagen bracht ik door met niets anders te doen dan op de bank te liggen of met mijn hond te wandelen.

Het enige andere wat ik deed was luisteren naar mijn sessie met Dr. Kate. Ze neemt onze sessies voor me op, en godzijdank doet ze dat. Hiervoor luisterde ik er nooit naar, maar deze keer luisterde ik waarschijnlijk minstens tien keer naar die sessie. Elke keer dat ik ernaar luisterde, leerde ik meer, en legde ik meer verbanden.

Sommige van die zinnen die ze zei, sloegen echt aan naarmate ik er meer over nadacht:

Depressie komt voort uit een ontkenning van de eigen emoties.

Wat als je geen ouders had?

Hier is het probleem met het uitschakelen van de negatieve gevoelens uit trauma: het schakelt ook alle andere gevoelens uit.

Dit is jouw trauma, en het is jouw verantwoordelijkheid om het te verwerken.

Behalve steeds weer naar die sessie te luisteren, deed ik verder niet veel. Ik schreef niet; ik deed mijn ademhaling niet; ik las geen van de boeken die Dr. Kate noemde. Ik luisterde alleen naar onze sessie, dacht na over wat ze zei, en probeerde te voelen wat ik voelde.

Ik merkte dat ik wild heen en weer werd geslingerd tussen allerlei emotionele uitersten: het ene moment boosheid, het volgende verdriet, lachen, dan huilen. Ik huilde bij een verdomde babyvoeding reclame, en ik had geen idee waarom! Ik voelde me alsof ik gek geworden was.

Misschien is dit erger dan ik dacht?

En als dat zo is, wat betekent dat dan?

Over mij, over mijn familie, over mijn relaties met hen?

HOOFDSTUK 17 - Integratie Sessie 1: "Hoe zie ik dit onder ogen?"

Ik had mijn eerste integratiesessie met Dr. Dan op vrijdagochtend, twee dagen na mijn sessie met Dr. Kate. Dit was precies een week na mijn MDMA-therapie sessie. Dr. Dan: "Laten we beginnen met hoe de afgelopen week voor je geweest is."

Alex: "Het was een absolute achtbaan, Dr. Dan. Ik heb alle mogelijke emoties gevoeld, intenser dan ik ze ooit gevoeld heb: boosheid, woede, verdriet, agonie, eenzaamheid, wanhoop, verlangen, verraad, teleurstelling.

"Ik heb het gevoel dat er een pleister is afgescheurd van een wond waarvan ik niet wist dat ik die had, maar het was geen wond. Het was mijn hele leven."

Dr. Dan: "Dat klinkt hard."

Alex: "Blijkbaar heb ik als kind veel trauma's opgelopen."

Dr. Dan: "Is dat nieuws voor je?"

Alex: "Ik bedoel... in zekere zin, ja. Ik neem aan dat je alles weet over trauma, en hoe het werkt, en in het lichaam opgeslagen wordt, en je blanco laat worden, en al dat onderzoek, natuurlijk?"

Dr. Dan: "Oh ja. Heb je daar deze week over gelezen?"

Ik legde mijn sessie met Dr. Kate uit, alles wat ik geleerd had.

Dr. Dan: "Zoals ik je vertelde, in mijn gesprek met Dr. Kate, leerde ik haar als een uitstekende therapeute kennen. Dat klinkt me helemaal correct in de oren, en ik ben het er helemaal mee eens."

Alex: "Ik moet eerlijk zijn, Dr. Dan: in sommige opzichten voel ik me door dit hele gebeuren nog slechter dan voorheen."

Dr. Dan: "Dat is een vrij gebruikelijke reactie in dit stadium van de behandeling."

Alex: "De ene helft van me zou willen dat ik terug kon gaan. De andere helft is blij de waarheid te kennen maar wenst dat ik niet zo'n pijn had. Het is grappig dat ik die Matrix grap maakte. Je weet toch wat er gebeurt nadat hij de rode pil neemt, en hij wakker wordt in die afschuwelijke woestenij van de werkelijkheid? Zo voel ik me ook."

Ik pauzeerde en keek omlaag. Zelfs over mijn emoties praten was moeilijk.

Alex: "Ik denk dat dat is waar ik ben. Ik denk dat ik blij ben dat ik de waarheid ken, maar de waarheid is behoorlijk afschuwelijk, en ik weet niet wat ik eraan moet doen."

Dr. Dan: "Dit klinkt misschien ongewoon, maar ik ben opgewonden over je proces."

Ik moet hem een vreemde blik gegeven hebben want hij lachte naar me.

Dr. Dan: "In mijn ervaring begint het werk zo. Dit is hoe het voelt als je uit de waan wakker wordt.

"Laten we bij de Matrix analogie blijven omdat je die film zo goed kent. Als we die analogie van The Matrix nog een stap verder nemen, nam Neo de rode pil om in zijn kracht te stappen en te worden wie hij hier te worden had.

"Toen hij wakker werd, had hij volledig herstel van zijn fysieke lichaam nodig en vervolgens herscholing van zijn geest. Dat kostte tijd, en het was in het begin pijnlijk."

Alex: "Ja, maar moet het eerst zo klote zijn?"

Dr. Dan lachte erom.

Dr. Dan: "Soms is dat zo. De reden dat ik zo enthousiast bent voor jou is je proces en niet je pijn – Je zit midden in het ontsluiten van je waarheid. Je hebt op dit moment een venster. Je begint je leven meer in waarheid waar te nemen.

"Voorheen was je misschien hier misschien blind voor, bevond je je in een waan, was je in verwarring, gedissocieerd van al dit emotionele materiaal. Nu groei je in een grotere beleving van je waarheid.

"Je ziet slechts een deel van de waarheid - en ja, die was klote. Je behoeften werden op verschillende manieren niet vervuld. Ook werd er niet ten alle tijden van je gehouden.

"Als we hier zijn om volledig wakker te worden voor de totaliteit van wie we zijn, mogen we niet kiezen welke emoties we gaan voelen."

Alex: "Ja, ik snap het. Maar ik heb het gevoel dat ik deze week niets anders gedaan heb dan lijden."

Dr. Dan: "Het leven behelst lijden. Dat is een feit en onvermijdelijk. En als je jarenlang voor je lijden bent weggelopen, het wegduwt en doet alsof het er niet is - raad eens wat gebeurt? Als het je inhaalt, is het een hele boel. Je moet zogezegd je 'leed-schulden' betalen."

Alex: "Man, dat doe ik, maar het voelt overweldigend."

Dr. Dan: "Ik ben daar ook doorheen gegaan. Leven is emoties voelen, en je hebt ze lange tijd niet gevoeld. Nu je dat doet, ja, dat kan overweldigend zijn, en ja, het kan moeilijk zijn, maar dit zal voorbijgaan, en je zult er doorheen komen. De weg naar de hemel gaat meestal eerst door de hel".

Alex: "Maar hoe? Hoe doe ik dit?"

Dr. Dan: "Er is een oud spreekwoord: hoe eet je een olifant op?"

Dr. Dan: "Een hap tegelijk.

Alex: "Oh, ja."

Dr. Dan: "De remedie tegen leed is uit de waan te ontwaken en de dingen juister en waarachtiger te zien en alle emoties te voelen die uit dat lijden voortkomen.

"Voel je rouw. Voel je pijn. Voel je verdriet en teleurstelling. Voel je woede."

Alex: "Oké, dit is misschien een stomme vraag maar hoe doe ik dat?"

Dr. Dan: "Van welke andere films hou je? Welke andere mythen of helden zijn je favorieten, of heb je een band mee?"

Alex: "Ik hou van Gladiator. Maximus was best cool. Ik hou van 8-Mile. Eminem was daar geweldig in. Als kind hield ik natuurlijk van Harry Potter."

Dr. Dan: "Ik ben bekend met die verhalen. Elk van die personages - Maximus, Eminem, en Harry Potter - moesten allemaal een moeilijke reis maken en vijanden van buitenaf het hoofd bieden. En ze hadden ook interne hindernissen. En voor alle drie waren de meest diepe en krachtige hindernissen innerlijk. Het waren hun eigen emoties."

Ik dacht daarover na.

Voor Maximus had het te maken met zijn verdriet over zijn verraad, de dood van zijn familie, en hoe hij zijn eigen dood onder ogen zou zien.

Eminem moest alle negatieve dingen over zichzelf onder ogen zien en ze publiekelijk toegeven om de rap-battle te winnen.

En Harry, man, hij had niets dan emotionele problemen: eenzaamheid, in de steek gelaten, isolement, angst, verdriet - dat allemaal. Ja, er was die oude tovenaars die hem probeerde te doden, maar hij hoefde hem pas echt onder ogen te komen aan het eind van de boeken. Die gevechten waren bijna een anticlimax vergeleken met zijn worsteling met zijn eigen emoties.

Zo had ik er nog nooit over nagedacht.

Dr. Dan: "Jullie maken dezelfde reis. Het enige echte verschil is dat elk van die personages vijanden van buitenaf had. In onze moderne wereld hebben we daar niet veel meer van. Er is geen Commodus of Voldemort of zo iemand. Onze vijand zit, in zekere zin, in onszelf".

Alex: "Dat is diepe shit, Dr. Dan."

Dr. Dan: "Het konijnenhol gaat heel diep. Dus, om je vraag te beantwoorden: hoe kom je in contact met je emotionele landschap? Eén emotie per dag, één tegelijk. Je blijft met de emoties, je voelt ze, je geeft ze woorden, en dan laat je ze voorbijgaan."

Daar zat ik lang over na te denken. Het was zo'n beetje wat dr. Kate me de vorige dag nog verteld had.

Ze vervolgden waarschijnlijk allebei iets een weg, maar toch voelde mijn geest weerstand en was enigszins leeg; hetgeen ik geleerd had als een teken te zien dat mijn trauma mijn emoties blokkeert.

Dr. Dan: "Ben je spiritueel? Dat wil zeggen, geloof je in God?"

Alex: "Ik denk het wel. Ik ben niet echt religieus, maar ik ben wel spiritueel."

Dr. Dan: "Ik vraag het omdat deze afkorting die ik je nu ga geven sommige atheïsten afschrikt, maar als je in God gelooft, kan het heel goed voor je zijn. Telkens als je een moeilijke emotie voelt opkomen, denk dan aan het acroniem RISEN.

R I S E N:

(Verrijzenis)

“**R**ecognize the emotion that has risen up in you.

("Herken de emotie die naar boven gekomen is.)

“**I**nvestigate it with curiosity and no judgment.

(Onderzoek het met nieuwsgierigheid en zonder oordeel.

“**S**low down and breathe into it.

(„Komt tot rust en adem.)

“Express it in its own way, which is usually feeling it.

("Druk het uit op zijn eigen manier, wat meestal betekent dat je het gevoel voelt).

“Neutralize it by letting it go, once you’re ready.

("Als je er klaar voor bent, neutraliseer het door het los te laten)

"Richt je dan, als het goed voelt, op een meer comfortabel gevoel (bijvoorbeeld vrede, vergeving, dankbaarheid, liefde, etc.). Kijk of dat voor jou werkt."

Alex: "Ik hou van specifieke instructies. RISEN: herkennen, onderzoeken, tot rust komen, uitdrukken, neutraliseren. Dat kan ik onthouden. Dat kan ik doen."

Dr. Dan: "En houd je reis in gedachten.

"Je bent een held, althans voor jezelf. Je gaat op reis om jezelf te ontdekken. Je hebt gehoor gegeven aan een oproep tot ons eigen avontuur, en deze oproep die je beantwoord is een reis op zielsniveau die je moet maken om meer te worden wie je werkelijk bent. Maar je kunt niet volledig helen zonder offers, zonder lijden, zonder de pijn van bewustwording en wedergeboorte.

Harry en Maximus en Eminem moesten door dit proces, wat sommige mensen de 'donkere nacht van de ziel' noemen, net als jij nu. Dit hoort bij het proces om in contact te komen met wie we diep, in de kern van ons wezen zijn."

Alex: "Is dat wat dit is, de donkere nacht van mijn ziel?"

Dr. Dan: "Misschien. Of misschien ook niet. Ik denk niet dat dit de totaliteit ervan is. Dit is het begin, waarin je beseft dat deze reis zwaar zal zijn. Er komt waarschijnlijk nog meer. En het kan moeilijker worden."

Alex: "Wordt het nog erger?"

Dr. Dan: "Dat kan, maar het hangt ervan af wat je onder 'erger' verstaat. Nogmaals, dit is niet slecht. Dit is het pad. We weten dat de grootste obstakels onze beste leraren zijn. Ze hebben de gewoonte ons meer over onszelf te laten zien, ons te helpen groeien in onze grootsheid, verder dan wat we voor mogelijk hielden. En pas als lijden los staat is van zin, wordt het voor iemand overweldigend en ondraaglijk.

Alex: "In het begin was mijn enige doel me beter te voelen. Maar dat is niet erg inspirerend, toch?"

Dr. Dan: "Vraag jezelf af: 'waarom wil ik op deze reis gaan?'"

Ik werd weer blanco.

Alex: "Ik weet het niet."

Dr. Dan: "Dat is niet erg. Je zult uiteindelijk een antwoord vinden. Als je dat eenmaal hebt, blijf jezelf daarin verankeren, en je zult de motivatie vinden om op de reis te blijven.

"Als je het af en toe even kwijt bent, is dat ook helemaal oké. Dat is waarom we deze gesprekken voeren. Daarom heb je mij en je therapeut deelgenoot gemaakt van je steunteam. Dit is alles nodig.

"We moeten deze reis zelf maken, maar we kunnen het niet alleen."

Alex: "Ja, dat begrijp ik. Het is aan mijn werk, maar ik kan hulp krijgen. Zoals Luke Skywalker de Death Star opblies, maar een heleboel hulp had van andere mensen."

Dr. Dan: "Precies."

Alex: "Dus, als ik hier Luke Sky Walker ben, zou dat jou dan Yoda maken?"

Dr. Dan lachte met me mee.

Dr. Dan: "Ik kan hier je Yoda zijn, ja."

Alex: "Ik wil het meer over de bedoeling hebben. Ik weet niet of ik een echt duidelijk doel had toen ik hier binnenkwam, behalve dat ik mijn leven niet leuk vond. Dat is niet echt een sterk doel, alleen maar je beter willen voelen, toch?"

Dr. Dan: "Weet je nog dat we het hadden over bedoeling versus verwachting? Maak jezelf duidelijk over het 'wat', maak jezelf het 'waarom' duidelijk, en laat het 'hoe' en het 'wanneer' los. Klinkt dat logisch?"

Alex: "Ik denk het wel."

Dr. Dan: "Ben je duidelijk over je 'waarom'?"

Alex: "Ik weet het niet. Ik denk het niet."

Toen, uit het niets, schoot een beeld in mijn hoofd. Het was helemaal klaar en bijna als een film, maar het was er.

Ik voelde me beschaamd erover te praten, maar Dr. Dan zat me aan te staren, dus liet ik het maar los.

Alex: "Mijn toekomstige gezin. Mijn toekomstige vrouw en mijn toekomstige kinderen en onze toekomst samen."

Dr. Dan: "Dat is een heel krachtig doel."

Ik voelde me beschaamd erover te praten, maar Dr. Dan zat me aan te staren, dus liet ik het maar los.

Alex: "Ik heb echter geen idee waar dat vandaan komt. Ik heb niet eens een vriendin."

Dr. Dan: "Dat hoeft je nu allemaal niet te weten. Maar het coolste aan jouw verhaal is dat je het zelf mag schrijven. Je hebt je pen ter hand genomen en bent al aan een nieuw verhaal begonnen, ook al beseft je het niet."

Alex: "Ik voel me een beetje belachelijk als ik praat over een leven dat niet bestaat."

Dr. Dan: "Wel, de eerste stap in een nieuw leven is vaak het je voorstellen."

Alex: "Ja, dat is waar. Maar wat als ik verward ben over wat ik wil?"

Dr. Dan: "Ik denk dat verwarring ontstaat op een keerpunt. We beseffen dat we niet meer kunnen leven zoals we geleefd hebben. Het is niet langer oké. Dat is wat je hierheen bracht.

"Als we beginnen te ontkiemen en uit die kleine knop zich opent, voel je je heel kwetsbaar. Het voelt verwarrend. Het voelt alsof we misschien de verkeerde keuze gemaakt hebben, omdat de gebruikelijke beveiligingen niet meer op hun plaats zijn. Maar als je doorgaat, zul je merken dat het allemaal goed komt."

"Milton Erickson zei eens dat verlichting altijd voorafgegaan wordt door verwarring."

Alex: "Dus, het enige wat ik nu echt kan doen is blijven doen wat ik doe. Bij de emoties blijven, ermee omgaan en het proces blijven doorwerken?"

Dr. Dan: "Yep. Er is veel moed voor nodig om dit werk te doen. Er is veel geloof voor nodig om dit werk te doen. Het vergt veel kracht om dit werk te doen. Waar je nu bent is precies waar je het meest moet zijn."

Alex: "Als jij het zegt."

Ik voelde me nog steeds zo verward, zoveel tegenstrijdige emoties spoelden over me heen.

Alex: "Het lijkt me dat bij de emoties blijven me niet helpt, behalve me gek laten voelen. Maar ik zal het proberen."

Dr. Dan: "Met emoties is het zo, ze alleen maar voelen doet heel veel."

Alex: "Dr. Dan, mag ik je een eerlijke vraag stellen?"

Dr. Dan: "Graag."

Alex: "Wat als ik nu wil stoppen? Zoiets als, zou je dan slecht over me denken?"

Dr. Dan: "Nee, nooit. Ik ben trots op je dat je zo ver gekomen bent, en ik zou nooit op iemand neerkijken voor een beslissing die hij over dit werk neemt als hij voelt dat dat het beste voor hem is. Mijn rol hier is om je te steunen in wat je ook beslist.

"En zelfs als je wel zou stoppen, als je eenmaal gezien hebt wat er in het konijnenhol zit, kun je het niet meer niet zien. Je hebt nog steeds enorme vooruitgang geboekt, ongeacht wat er in de toekomst met het medicijnwerk gebeurt. Vooral als je je integratiepraktijk volhoudt, is er een heel reële kans dat je voor altijd beter af zult zijn als gevolg van deze ervaring."

HOOFDSTUK 18 - Meer gevoelens voelen

Na het gesprek met Dr. Dan ontspande ik me, en ik deed iets wat ik geloof ik nog nooit gedaan had: Ik probeerde bewust mijn emoties te voelen en gebruikte het RISEN kader om ermee om te gaan als ze naar boven kwamen.

Het was zo...vreemd. Ik voel me beschaamd dit te zeggen, maar ik denk dat ik niet eens wist hoe ik mijn emoties moest voelen.

Ik had ze altijd weggedrukt, of naar beneden geduwd, of mezelf meestal ervan afgeleid. Ik had er geen idee van hoeveel Netflix ik keek, hoeveel tijd ik op Facebook en Twitter doorbracht, of de uren aan videospelletjes die ik speelde, tot de dag van vandaag.

Ik begon op te letten wat ik deed als er een emotie opkwam, en ik bewoog me steeds naar een afleiding. Toen ik dit eenmaal zag, kon ik het niet meer niet zien:

Mijn hele leven bestond uit afleiding.

Zonder afleiding zat ik verstrikt in mijn emoties, en dat was - heel eerlijk gezegd - overweldigend.

Het voelen van mijn emoties was een heel nieuwe wereld, en ik was er als een baby in.

* * *

Anne en ik besloten een paar dagen later uit eten te gaan. Ik was er eindelijk klaar voor om er met iemand anders dan mijn therapeut en Dr. Dan over te praten.

Alex: "Ga je me nog vertellen wat ik nu kan verwachten? Want dit is tot nu toe heftige shit geweest, en je beschrijving ervan was...niet het hele verhaal." Anne lachte.

Anne: "Ik denk niet dat het mogelijk is het hele verhaal van tevoren te vertellen. Je moet het eerst een beetje ervaren."

Alex: "Is dat niet de waarheid? Ik weet niet eens hoe ik moet uitleggen wat ik heb meegemaakt."

Anne: "Ja, ik deel meestal niet veel over mijn ervaring, behalve met mensen die me goed kennen of die het werk kennen. Mensen die het niet gedaan hebben - die kunnen het gewoon niet begrijpen.

"Weet je wat grappig is? Zoveel mensen op kantoor merkten op hoeveel gelukkiger en succesvoller ik was na deze therapie. Veel van hen vroegen hoe ik dat deed. En ik vertelde het ze. Weet je dat jij de enige bent die werkelijk inging op mijn aanbod om met Dr. Dan in contact te komen?"

Alex: "Ik dacht dat veel mensen vroegen om met hem in verbinding te komen te worden."

Anne: "Dat deden ze ook. Waarschijnlijk een dozijn mensen, op zijn minst. Maar niemand zette het ook echt om, behalve jij."

Alex: "Werkelijk?"

Anne: "Je zult dit in je leven merken. Mensen gaan de veranderingen opmerken, vragen hoe je het gedaan hebt, en verwachten dat je het over een nieuw dieetplan of zo haat hebben. Je zegt dan: 'Therapie,' en dan zullen negen van de tien het meteen afzien.

"En zelfs degene die wel geïnteresseerd is, gaat niet verder. In meer dan een jaar van mensen die me vroegen, ben jij de enige op het werk die er mee doorging."

Alex: "Ik had geen idee."

Anne: "Je zou trots op jezelf moeten zijn. Je hebt echt moed. De meeste mensen zijn te bang om deze stap te zetten."

Alex: "Waarom?"

Anne: "Weet je niet waarom?"

Alex: "Wel, ja, ze zijn bang. Maar toch, ik was bang. Ik deed het bijna niet. Maar ik deed het toch. Wil niet iedereen beter worden?"

Anne: "Dat zou je denken. Maar nee. Ik ben tot het inzicht gekomen dat **de meeste mensen de pijn die ze kennen verkiezen boven de vreugde die ze niet kennen.**"

Alex: "Ik heb de laatste tijd niet veel vreugde gehad."

We lachten daar allebei om.

Alex: "Je hebt me nooit verteld hoe moeilijk dit was. Je kwam gewoon op een dag blij binnen en vertelde hoeveel beter je je voelde."

Anne: "Ik heb wel eerder over mijn pijn gepraat, maar alleen in de vorm van grapjes over angst en memotjes over het verbergen van mijn emoties en me dood vanbinnen voelen. Je weet toch waarom ze grappig waren?"

Alex: "Omdat ze grappig zijn, daarom! Een grap uitleggen brengt hem om!"

Anne: "Alex, ze zijn grappig omdat ze waar zijn. Dat is hoe we ons allebei voelden, en dat is hoe we er met elkaar over spraken - door middel van humor."

Zo had ik er nog nooit over nagedacht, maar ze had gelijk.

Anne: "Maar als ik eerder met mijn pijn naar je toe was gekomen, zou je dan wel begrepen hebben hoe je er met mij over kon praten? En waarom neem je aan dat ik zelfs maar wist hoe ik erover moest praten?"

Alex: "Ik denk dat je gelijk hebt. Ik kan nu zelfs nauwelijks over mijn pijn praten. Je zult niet geloven hoe mijn week geweest is".

Ik vertelde haar alles over mijn sessie en daarna mijn gesprek met Dr. Kate.

Alex: "Dit hele gedoe is een beetje gek voor me, te denken dat ik een trauma heb?"

Anne: "Ik weet het, ik maakte een soortgelijke reactie door. We worden altijd opgevoed vanuit de gedachte dat onze ouders in principe goed zijn en geweldig werk doen, en dat we geen problemen hebben, of als dat wel zo is, dat komt omdat we slechte kinderen zijn. Maar dat is niet helemaal waar, toch?"

Alex: "Ik denk het niet."

Anne: "Aan de andere kant, ook al hebben ze als ouders vreselijk hun best gedaan, slachtoffer spelen en hen de schuld geven helpt ook niet. **We moeten allebei erkennen dat we een trauma**

hebben opgelopen, maar dan ook de volledige verantwoordelijkheid nemen om ermee om te gaan. Het is vermoeiend als je het voor het eerst meemaakt."

Alex: "En verwarrend. Wordt het ooit helderder?"

Anne: "Natuurlijk. De eerste sessie was waarschijnlijk de meest verwarrende. De tweede sessie was het moeilijkst, in de zin van diep gaan en werk doen. En de derde gaf me zoveel helderheid en knoopte zoveel losse eindjes aan elkaar."

Alex: "En, wat weet je nu waarvan je wou dat je het in het begin wist?"

Anne: "Dat de hele bedoeling hiervan is dat je je gevoelens voelt. **Zoals ik het begrijp is trauma in feite ongevoelde gevoelens. Om je trauma te helen moet je die gevoelens voelen, en dan kun je ze pas loslaten, en verder gaan.** Dat was belangrijk voor mij.

'Trauma is in wezen ongevoelde gevoelens' - dat vat alles wat Dr. Kate me vertelde in één zin samen.

Alex: "Dit verband tussen trauma en gevoelens is zo vreemd, nietwaar? Waarom praat niemand hierover?"

Anne: "Ik denk niet dat iemand het weet. Zie het zo: als je vissen ervan probeerde te overtuigen dat er overal water om hen heen was, zouden ze denken dat je gek was. Het is zo doordringend en alom tegenwoordig dat ze het niet eens kunnen zien.

"Ik heb het gevoel dat trauma's in onze maatschappij net zo zijn. Ze zijn overal aanwezig. Iedereen is zo opgevoed, dus niemand kan ze zien."

Alex: "Wat als ik het gevoel heb dat mijn trauma niet zo zwaarwegend is? Zoveel mensen hadden het erger dan ik, weet je?"

Anne: "En wat dan als zij dat ook hadden? Mijn therapeut hielp me inzien dat onze trauma's zich uitdijen om de ruimte in ons op te vullen."

Alex "Wat bedoel je?"

Anne "Welke problemen we ook hadden, ze voelen voor ons hetzelfde als de problemen van andere mensen voor hen voelen.

"Stel je iemand voor die als wees op de armste plek van Amerika opgroeide. Zo iemand voelt in principe hetzelfde over zijn problemen als wij over de onze.

"En de persoon die rijk opgroeide, en alles bezat, had ook problemen, en voor hem voelden zijn problemen net zo intens als de onze voor ons voelen. Welk trauma we ook hadden, of het nu veel of weinig was, voelt ongeveer hetzelfde.

"Mijn therapeut legde het me zo uit: trauma is geen wedstrijd of vergelijking. We beklimmen allemaal onze eigen berg, en de grootte van jouw berg of waar je je erop bevindt heeft niets te maken met de grootte van iemand anders de berg of waar hij zich erop bevindt. Het enige wat je kunt doen is je eigen berg beklimmen."

Alex: "Wat me ook in de war brengt is dat gedoe over mijn ouders. Ik voel me vreselijk dat ik denk alsof het geen goede ouders waren."

Anne: "Dat is het andere waarvan ik wou dat ik het van tevoren geweten had: **het is oké om te zien dat je ouders tekortgeschoten hebben.**

"In feite kan het veel en veel erger geweest zijn dan tekortschieten. Ze kunnen je werkelijkheid volledig ontkend en je getraumatiseerd hebben – terwijl ze dachten dat ze van je hielden terwijl ze dat deden."

Alex: "Wat bedoel je?"

Anne: "De meeste mensen die we kennen hebben ouders die getraumatiseerd zijn en vastzitten in hun eigen dingen, net als wij, toch?"

Alex: "Ja, dat is nu wel duidelijk."

Anne: "Waarom denk je dat het voor onze ouders anders was? Zij waren ook ooit kinderen, en onze grootouders waren hun ouders. Waar denk je dat onze ouders dit allemaal geleerd hebben?"

Alex: "Nee, mijn grootouders zijn geweldig."

Anne: "Misschien zijn ze dat wel, maar elke oude persoon lijkt lief. Maar ze waren op een gegeven moment ook jonge ouders. Denk je dat ze op hun dertigste nog hetzelfde waren als op hun tachtigste?"

Alex: "Zo had ik er nog nooit over nagedacht."

Anne: "Mijn therapeut liet me dit boek lezen, en één specifiek citaat eruit viel me zo sprekend in het oog. Wacht even, laat het me even zoeken; ik heb het op mijn Instagram gezet."

"De manier waarop we als kleine kinderen behandeld werden is de manier waarop we de rest van ons leven met onszelf omgaan: met wreedheid of met tederheid en bescherming. Vaak leggen we ons het meest kwellende lijden op aan onszelf en, later aan onze kinderen."

-ALICE MILLER

Fuuuuuck.

Ik weet niet waarom, maar dat raakte me op zo veel niveaus heel hard.

HOOFDSTUK 19 – Een stukje familiegeschiedenis

Die zondag ging ik naar mijn Pa en oma voor het avondeten.

Pa Bill en oma Jane woonden op een ranch van vijftig hectare, ongeveer een uur buiten de stad. Ik nam Murph altijd mee, en ze wist altijd waar we heen gingen zodra we de snelweg opdraaiden en ze de geur opving. Ze begon te janken en uit haar dak te gaan en was de rest van de rit ontroostbaar blij en opgewonden.

Tegen de tijd dat we daar aankwamen had Murph de ramen helemaal ondergekwijld en probeerde ze uit de één centimeter grote raamspleet te klimmen, zo opgewonden was ze.

Ik opende de deur, en ze sprong als een kogel naar buiten, vloog naar de grote eik in de voortuin om de eekhoorns de stam op te jagen. Dan stormde ze naar de vijvers om achter de eenden aan te gaan, dan weg om naar koeien te blaffen en konijnen te achtervolgen.

Pa Bill en Oma Jane kwamen naar buiten om me te begroeten en gaven me een dikke knuffel.

Oma: "Alex, je ziet er geweldig uit!"

Pa: "O, jongen, je ziet er fantastisch uit. Je ogen hebben een ander licht in zich. Kom binnen, laten we eten. We praten na het eten wel over alles."

Ik at nooit op dagen dat ik bij Oma en Pa ging eten, want ze kookten zo veel en het was zo lekker, dat ik zeker wilde gaan dat ik uitgehongerd was als ik daar aankwam. We aten maïsbrood, geroosterde kwartel, bonen, boter van hun ranch, en alle typische plattelandsgerechtten die Oma maakt en die ik heerlijk vind.

Na het eten zaten we in de huiskamer en dronken wat bier.

Pa: "Oké, jongen, genoeg van die flauwekul praatjes. Ik wil er alles over horen. Elk detail, laat maar komen."

Ik vertelde hen alles. De sessie, mijn gedachten erna, de dagen die ik vrij nam van mijn werk, mijn integratiesessies met Dr. Kate en Dr. Dan - alles.

Pa: "Dat is nog eens wat anders. Man, wat is de wereld veranderd."

Oma: "Ik ben gewoon zo trots op je, Alex. Je lijkt zo veel vrolijker en lichter."

Alex: "Zo voel ik me niet de hele tijd, maar toch bedankt."

Pa: "Dr. Kate heeft gelijk over al dat trauma-gedoe. Ik heb wat van Peter Levine's werk gelezen, en het komt overeen met alles wat ik in mijn leven heb gezien. Zowel hier op de ranch met de dieren als in de oorlogshandelingen in Vietnam."

Alex: "Je kent Peter Levine?"

Pa: "Zoals ik al zei jongen, ik heb vrienden die dit hebben meegemaakt. Je zou ervan schrikken hoeveel mijn veteranenvrienden weten over trauma's. We praten er in de VFW (Veterans of Foreign Wars) de hele tijd over. Een van de jongens daar werd psycholoog nadat hij gediend had; hij heeft ons er echt mee in contact gebracht, en nu is het gewoon iets normaal waar we over praten".

Alex: "Dus, wat vind je van al dat gedoe met mijn ouders? Je had het daar de vorige keer een beetje over, maar het voelt voor mij moeilijk te accepteren."

Pa: "Waarom?"

Alex: "Ik weet het niet. Ik heb gewoon het gevoel dat zo veel mensen het slechter hadden."

Pa: "Hell yeah, dat hadden ze. Veel mensen hadden het veel erger. Nou en?"

Alex: "Als zij het slechter hadden, hoe kan ik dan klagen?"

Pa: "Dat slaat helemaal nergens op, jongen. Is de enige persoon die mag praten over het hebben van slechte ouders, de persoon die het het allerergste had? Als je niet de slechtste ouders had, moet je gewoon je mond houden? Dat maakt geen zin.

"Kun je je voorstellen dat ik tegen een van mijn oorlogsmaatjes zou zeggen dat het niet oké is zijn oorlogsverhalen te vertellen omdat andere jongens het slechter hadden?"

Alex: "Zo had ik er nog niet over nagedacht."

Pa: "We hebben bij de VFW zo veel mannen die nauwelijks actie zagen of veel jongeren die in de oorlog in Irak of Afghanistan waren; shit, de helft reed alleen maar in vrachtwagens en hoorde misschien gewerschoten op de achtergrond of zag misschien een keer een bom ontploffen aan de kant van de weg. Maar we behandelen hen als volwaardige veteranen, net als de jongens die aan het front stonden en de ingewanden van hun makkers in hun handen hielden terwijl deze stierven. Een veteraan is een veteraan.

"Ja, natuurlijk krijgen degenen die meer actie zagen in zekere zin meer respect, maar niemand bagatelliseert ooit iemand anders verhalen neer, zolang ze maar waar zijn. Ieders oorlogsverhaal is het zijne, en dat respecteren we."

Alex: "Man, daar had ik helemaal niet aan gedacht."

Pa: "Je bent pas dertig, jongen; je hebt nog niet over veel nagedacht."

Ik lachte en gooide een bierviltje naar hem.

Alex: "Iets anders is: ik voel me er op een bepaalde manier slecht over dat ik een trauma heb. Alsof het oneerbiedig is tegenover mijn ouders of zo."

Pa: "Oh, hou hier mee op. We moeten allemaal onze fouten accepteren. En je had inderdaad klote ouders, jongen. En raad eens: ik was ook een slechte vader voor je moeder."

Oma: "Bill, nu is het genoeg."

Pa: "Nee, laten we het hem uitleggen. Alex, je kent me als die oude man die van je houdt en je accepteert, wat er ook gebeurt. En dat ben ik ook. Maar je oma en ik waren niet altijd zo. Vroeger waren we wat losgeslagen, en je moeder groeide daarin op."

Alex: "Wat bedoel je?"

Pa keek naar oma. Ze kreeg mistige ogen maar knikte alleen maar met haar hoofd naar hem, alsof ze hem toestemming gaf.

Pa: "Laat me je een verhaal vertellen:

"Je oma en ik ontmoetten elkaar op de middelbare school, zoals je weet. We werden al snel verliefd en trouwden meteen na de middelbare school. We groeiden allebei heel arm op, en vooral ik - ik kwam uit een moeilijk nest. Oma had het wat beter, maar niet veel beter. We hoeven niet in details te gaan, maar geen van ons beiden had familie waar we veel tijd mee wilden doorbrengen, laten we het maar zo zeggen.

"We trouwden en verhuisden hierheen om een nieuw leven te beginnen. Maar zoals we erachter kwamen kun je je verleden niet zomaar achter je laten. Het komt met je mee. We waren jong, en wisten niet echt wat we moesten doen, dus dronken we veel en namen zelfs wat drugs. Meestal goedkope wiet. We waren ook arm, dus kwamen we wat louche figuren tegen in ons leven, en dit waren niet de beste influencers, dus in principe bestond ons ons leven uit drinken en drugs en werken, en dat was het wel.

"Toen raakte je Oma zwanger van je moeder, en we werden een tijdje clean. Maar nadat de baby kwam, werd het erger. We waren jong en dom en hadden geen idee hoe we voor een baby moesten zorgen. We raakten allebei weer stevige aan de sterke drank.

"Het kwam tot een hoogtepunt op een dag toen je moeder een jaar of vier was. Ze was de hele dag vreselijk geweest, huilen, en ik had me te buiten gegaan aan de Jack Daniel's; je oma en ik hadden ergens ruzie over, waarschijnlijk over te laat zijn met de huur of dat ze geen sigaretten meer had of zoiets. Toen hoorden we buiten wat gebonk. Je oma was ervan overtuigd dat het een rover was. Ik nam aan dat het een van onze stomme burens was die een biertje kwam halen.

"Dus ging ik in mijn ondergoed naar buiten en riep:

"Jim, ben jij dat? We hebben geen bier verdomme!"

"Niemand antwoordde."

"Toen hoorden we nog meer gebonk, en je oma - die ook gedronken had - werd helemaal bang en zei me dat het een rover was."

Oma: "Schuif dit niet op mij af, Bill! Ik heb zoiets niet gezegd!"

Pa: "Over dit volgende deel hebben we al tientallen jaren onenigheid. Ik beweer dat ze me zei dat het een rover was en dat ik moest gaan kijken. Zij zegt dat ik het uit mezelf deed.

"Hoe het ook zij, ik pakte mijn jachtgeweer en ging eropaf.

"Het gebonk ging maar door en toen ik het deksel van de vuilnisbak omdraaide, sprong er verdomme een krijsende, brullende wasbeer op me af.

"Hij sloeg zijn klauwen in mijn gezicht, beet me, en toen de echte afknapper: hij worstelde verdomme het geweer van me af.

"Je oma hoorde het gebonk bij de vuilnisbakken erger worden en mijn geschreeuw, dus kwam ze naar buiten en schoot met haar pistool in de lucht als Annie Oakley⁴. Het schrok de wasbeer af."

Oma: "Ik vond je opa op de grond, schrammen over zijn hele gezicht en armen, bloedend als een rund. En geen geweer."

Pa: "Die wasbeer stal mijn verdomde jachtgeweer en sleepte het weg het bos in. We zagen het nooit meer terug."

Oma: "Daarna hield ik mijn poot stijf. Geen sterke drank meer, en we zouden op zoek gaan naar God en ons leven op orde brengen."

⁴ Was in 1926 een bekende Amerikaans [scherpschutster](#).

Pa: "De volgende dag kreeg ik rabiësinjecties. Daarna gingen we meteen naar de kerk, stelden ons voor aan de pastoor en zeiden dat we graag God wilden vinden; of zou hij ons kunnen helpen?"

"Hij wierp een blik op me en bracht me naar zijn studeerkamer. We hadden een lang gesprek. We gaan nog steeds naar die kerk, en ik ben er nog steeds rector, zoals je weet. Later, na het leger, hielp die pastoor me aan een baan bij een bouwplieg, en uiteindelijk leidde ik die ploeg en begon daarna mijn eigen bedrijf. Maar dat deel van het verhaal ken je allemaal.

"Jezus, zoon, doe je mond dicht; je gaat nog vliegen vangen."

Ik had niet door dat ik daar met een opengezakte mond zat.

Alex: "Wacht even, wacht even, wacht even. Laat me dit goed begrijpen:

"Jullie twee waren white trash⁵ dronkaards tot een wasbeer een jachtgeweer van je weg worstelde, zodat je God vond en je leven een andere wending gaf?"

Oma keek Pa aan met nog steeds betraande ogen, en hij keek terug naar haar...en zij glimlachte.

Ik barstte in lachen uit.

Ik lachte zoals ik nog nooit in mijn leven gelachen had. Een diepe en intense lach die van een plek in mij kwam waarvan ik het bestaan niet kende. Ik huilde en kon nauwelijks ademen, zo hard lachte ik.

Toen begon ook oma te lachen.

Oma: "Oh, Bill, lach toch eens; het is best wel grappig!"

Alex: "BEST GRAPPIG?! Dit is het grappigste wat ik ooit in mijn leven gehoord heb!"

Pa barste opeens ook in lachen uit, en we waren allemaal tegelijk aan het huilen van het lachen.

Alex: "Waarom heb je me dit niet ooit eerder verteld?!"

Pa: "Verdorie, zoon, ik vond het gênant! Ik bezit een bedrijf! Ik ben een belangrijk man in de kerk! Ik kan dit soort geintjes niet bekendmaken."

Door vlagen van gelach heen probeerde ik meer details te krijgen.

Alex: "Je was dronken in je onderbroek en probeerde met een wasbeer te worstelen?!"

Pa: "Het verdomde ding won nog ook!"

Alex: "Hij stal je geweer van je?!"

Pa: "Ik heb het ook nooit meer gevonden!"

Oma: "Alex, hij moet wekenlang in het bos gezocht hebben."

Ik weet niet meer hoe lang we hier om gelachen hebben, maar het voelde als uren aan.

Pa: "Dat was de duidelijkste boodschap die ik ooit van God kreeg, ik zeg je wat."

Alex: "De enige manier waarop God je een nog duidelijker boodschap had kunnen geven, zou zijn door een struik voor je in brand te steken en van daaruit tegen je te spreken."

⁵ White Trash (letterlijk "witte afval") is een pejoratieve term voor leden van de blanke lagere klasse, vooral in Appalachia, de zuidelijke staten en de landelijke delen van de Verenigde Staten.

Dit was misschien wel het meest vreugdevolle en louterende moment dat ik ooit met mijn grootouders beleefd heb. Ze waren altijd liefdevol voor me geweest, maar dit was de eerste keer dat ik mijn Paecht kwetsbaar had gezien en om zichzelf had zien lachen.

Toen hij opgroeide was hij een machtige reus van een man met enorme handen en een diepe stem. A

Als een koning heerste hij over ons gezin. Hij bezat een groot bouwbedrijf, was rijk en belangrijk en machtig. Groter dan het leven. Toch was hij ook een dronkaard geweest die een worstelpartij van een wasbeer had verloren.

Nadat we gelachen hadden tot we er niet meer om konden lachen, kwam Pa terug tot de kern van de zaak.

Pa: "Nu je de echte geschiedenis kent, moet je er ook aan denken dat je moeder opgroeide in dat woonwagenkamp met ons die nogal losjes leefden. We verhuisden van daar pas toen ze vijf of zes was.

"En toen werd ik van een dronken, nalatige vader een zeer strenge disciplinerende vader. Ik ben nu in de zeventig, en je moeder is in de vijftig. Als ik nu terugkijk, met vijfenveertig plus, jaren achteraf, kan ik zien dat ik toen waarschijnlijk te hard voor haar was.

"Vlak nadat we naar een mooiere buurt verhuisd waren, was ik veel weg omdat ik net in het leger gegaan was. Ik zei tegen mezelf dat het was om voor mijn gezin te zorgen, maar misschien was het ook om te bewijzen dat ik erbij hoorde en dat ik geld kon verdienen en iets met mijn leven kon maken. Ik weet het niet."

Oma: "Bill, je deed het beste wat je wist."

Pa: "Ja, ik kon het toen niet zien, en ik begin het pas sinds kort zelfs te begrijpen, maar ik denk dat ik haar echt gekwetst heb. Ik geloof niet dat ik dat ooit echt geaccepteerd heb."

Alex: "Ik had geen idee van dit alles."

Oma: "We hebben er nooit echt over gesproken. Zelfs niet met de kinderen. Wij kwamen niet uit die generatie. Waar wij opgroeiden praatte je gewoon niet over je problemen."

Het deed me denken aan wat Anne zei over trauma dat overal is, maar dat niemand het ziet.

Pa: "Ik heb geprobeerd er met je moeder over te praten, maar ze wordt erg boos, en het lukt nooit. We schijnen hier gewoon niet overheen te kunnen komen."

Oma: "Ze heeft veel woede in zich, dat is zeker. En ik kan het haar niet kwalijk nemen. Ik probeer alleen maar van haar te houden."

Pa: "Daarom zei ik je: je hebt een veel moeilijkere jeugd gehad dan je beseft. Ik denk dat je Dr. Kate wel eens gelijk zou kunnen hebben. Ik had niet veel nagedacht over trauma's als het over kinderen gaat, ik had er alleen over nagedacht in termen van oorlog, maar alles wat ze zei is volkomen logisch. Je was als kind veel alleen. Je moeder had het erg moeilijk toen je jong was. Kun je je herinneren dat je vader er helemaal niet was?"

Alex: "Niet echt. Ik heb maar een paar herinneringen van hen samen, en die zijn als ze met elkaar vochten."

Pa: "Ja, dat is ongeveer alles wat ze deden toen jij eenmaal geboren was."

Oma: "Laat het niet klinken alsof het zijn schuld is, Bill!"

Pa: "Dat is het ook niet. Het is gewoon wat er gebeurde."

Oh fuck. Daar had ik nooit over nagedacht...maar het is waar. Was ik de oorzaak dat mijn ouders gescheiden zijn?

Pa: "Daarom bracht je als klein kind zoveel tijd bij ons door: omdat je moeder jou en haar eigen problemen niet beiden tegelijk aankon. Het had helemaal niets met jou te maken. Ze kon er gewoon niet goed mee omgaan. Dus deden we wat we konden, en we namen je zo vaak als mogelijk bij ons op.

Oma: "Je was een prachtige baby, en we vonden het heerlijk om je te hebben."

Pa: "Je was ook een luidruchtig monstertje, dat op honderd plaatsen tegelijk was...maar ja, ik hield van je, natuurlijk."

Terwijl ik naar huis reed, had ik zoveel om over na te denken. Zoveel dingen die ik nooit over mijn leven had overwogen.

Had mijn moeder een heel slechte jeugd gehad? Had ik een moeilijke jeugd?

Om de een of andere reden bleef ik terugkomen op iets wat Dr. Dan gezegd had, over het vinden van mijn 'waarom' voor dit medicijn.

Mijn 'waarom' bestond voorheen uit mezelf te helpen.

Maar misschien was er nu een groter 'waarom'.

Misschien strekte het zich uit tot mijn hele familie.

HOOFDSTUK 20 - Therapie sessie: Verantwoordelijkheid nemen voor je leven

De volgende week ging ik terug naar Dr. Kate, mijn hoofd duizelde.

Dr. Kate: "Hoe heb je je gevoeld?"

Alex: "Ik heb je heel wat te vertellen."

Ik vertelde haar het verhaal dat Pa Bill en Oma Jane me verteld hadden. Toen vertelde ik haar over wat mijn Patoegaf - dat hij niet zo'n goede vader was.

Dr. Kate: "Je grootvader klinkt nogal opmerkelijk. Dat is niet gebruikelijk voor iemand van zijn leeftijd om dat te doen."

Alex: "Wat doen?"

Dr. Kate: "Proberen in het reine te komen met zijn wreedheid als ouder."

Alex: "Wreedheid? Wacht eens even. Hoe was hij wreed? Hij was gewoon afwezig. En streng."

Dr. Kate: "Natuurlijk. Als ik zeg: 'wreed', bedoel ik dat niet in de zin dat hij haar sloeg of iets dergelijks. Het is een psychologische term die een specifieke betekenis heeft: hij erkende en liet de kinderlijke emoties van je moeder niet toe, of valideerde deze niet.

"Ik bekritiseer hem niet. Uit je verhaal blijkt dat hij dat zag, het toegaf, en zelfs een poging deed om het recht te zetten. Ik merkte op dat het opmerkelijk is dat hij dat doet. Heel weinig ouders - van welke leeftijd dan ook - doen dat."

Iets in haar opmerking verontrustte me. Ik kon er niet achter komen wat het was, maar ik voelde een duidelijk onbehagen bij wat ze zei.

Dr. Kate: "Wat komt er op je af als we hierover praten?"

Alex: "Ik denk dat ik van streek ben. Dit is vreemd. Ik denk dat ik iets voel, maar ik weet niet wat ik voel of waarom."

Dr. Kate: "Dit is een grote verandering voor je, om je emoties te herkennen voor je reageert. Zou je deze willen onderzoeken?"

Alex: "Ik denk het wel."

Dr. Kate: "Laat me met je delen waarop ik je grootvader zie, en je kunt me vertellen wat je hoort.

"Uit het verhaal dat je vertelde, is het vrij duidelijk dat je grootvader in een rauwe omgeving opgroeide. Het lijkt erop dat opgevoed werd in een omgeving van alcoholisme, geweld en wanhoop en op zijn minst verwaarlozing en lichamelijk geweld meemaakte - en mogelijk nog veel meer."

Alex: "Hoe weet je dat nou? Je bent aan het raden."

Dr. Kate: "Niet echt. Ik maak een paar veronderstellingen, maar gebaseerd op het bewijsmateriaal."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Laten we eens kijken. Ik herinner me dat je me een tijdje geleden vertelde dat hij op zijn tiende een baantje had en op zijn vijftiende fulltime in een houthakkerskamp werkte, niet-waar?"

Alex: "Ja."

Dr. Kate: "Houthakken is het werk van een volwassen man, en erg gevaarlijk. Dat hij dat zo jong deed betekent dat hij zowel lichamelijk zeer sterk als uiterst robuust was en vrijwel zeker in een thuissituatie verkeerde die, op zijn best, onaangenaam was. Vijftienjarigen worden gewoonlijk niet zo snel zo sterk als ze opgevoed worden rond liefhebbende ouders, en ze werken zeker niet in een houthakkerskamp. Tenminste niet in de twintigste eeuw.

"Je vertelde me een tijdje geleden dat hij de middelbare school nauwelijks afmaakte en alleen afstudeerde omdat je oma erop stond dat hij een middelbaarschooldiploma had om met haar te trouwen. Dat zegt me dat hij thuis van zijn ouders geen aanmoediging of steun had.

"Je vertelde me ook dat hij niet over zijn jeugd praat. Alles wat je erover weet, heeft je oma je verteld. Dat is een belangrijke aanwijzing voor jeugdtrauma's. Mensen hebben de neiging goede herinneringen te delen.

"Ik vind het ook veelzeggend dat hij met jou praat over zijn oorlogservaringen in Vietnam - die naar alle waarschijnlijkheid vrij heftig waren - maar hij heeft het met jou niet over zijn kindertijd. Dat zegt me dat hij ofwel zijn kindertijd heeft geblokkeerd omdat die zo onaangenaam was, ofwel dat zijn oorlogstijd waardevollere ervaringen opleverde dan zijn kindertijd - verbondenheid met vrienden, een gevoel van avontuur, enige schijn van belangrijkheid - of al die dingen samen.

"Het feit dat hij een periode van zijn leven vaak dronken was zegt me een paar dingen: hij heeft als kind veel trauma's opgelopen, hem werd geen manier geleerd om daarmee om te gaan, en de enige effectieve uitlaatklep die hij zag was alcohol.

"Het feit dat hij God vond en zichzelf redde, maar daarna een erg strenge en overheersende vader werd, wijst er voor mij ook op dat hij als kind misschien lichamelijk mishandeld werd. Dominante, mishandelende ouders, vooral vaders, zijn bijna allemaal slachtoffer van lichamelijke mishandeling. Dat is het script dat ze kennen, zo te zeggen."

Alex: "Het script? Mijn Pawas een veel betere ouder dan dat hij kreeg! En hij was geweldig voor me!"

Dr. Kate: "Dat was hij zeker. Op beide punten. Hij lijkt een geweldige man."

Alex: "Waarom bekritiseer je hem dan?"

Dr. Kate: "Ik heb helemaal niet het gevoel dat ik hem bekritiseer."

Ik dacht erover na. Ze had gelijk - dat was niet zo.

Alex: "Ik denk dat je dat niet doet, maar het voelt alsof je dat wel doet."

Dr. Kate: "Ouders kunnen hun kinderen beslist meer geven dan ze van hun eigen ouders gekregen hebben. En tot zijn enorme verdienste telt dat je Paje moeder veel meer gaf dan hij gekregen heeft. Het lijkt me dat hij jou nog meer gaf dan hij je moeder gaf. Hij groeide in de loop van zijn leven en schijnt nog steeds te groeien. Zoals ik al zei, hij blijkt een opmerkelijk man te zijn.

"Mijn ervaring heeft me deze fundamentele waarheid geleerd: **ouders kunnen hun kinderen uiteindelijk alleen maar dezelfde mate van liefde, erkenning en zorgzaamheid geven die ze aan zichzelf geven**"

Oh fuck. Ik had het gevoel dat ik moest overgeven. Ik haalde mijn telefoon tevoorschijn, bladerde er doorheen tot ik het citaat op Annes Instagram feed vond en deelde het met Dr. Kate.

"De manier waarop we als kleine kinderen behandeld werden is de manier waarop we de rest van ons leven met onszelf omgaan: met wreedheid of met tederheid en bescherming. Vaak leggen we ons het meest kwellende lijden op aan onszelf en, later aan onze kinderen."

-ALICE MILLER

Dr. Kate: "O ja, dat is een beroemde uitspraak van Alice Miller."

Alex: "Weet je wie dat is?"

Dr. Kate: "Natuurlijk. Ze is een titaan in de psychologie. Haar boeken veranderden mijn leven. Ik las het boek waar dat citaat uit komt, Het drama van het begaafde kind, als eerstejaars."

Alex: "Ik dacht dat ze een of andere internetgoeroe was of zo. Ik denk dat ik haar daarom niet kon vinden om op Instagram te volgen."

Ik geloof niet dat ik Dr. Kate ooit zo hard heb horen lachen.

Dr. Kate: "Ze was een Poolse Jodin die als kind tijdens de Tweede Wereldoorlog ternauwernood aan de Holocaust ontsnapte. Ze werd psychoanalytica in Zwitserland maar brak daarna met dat vakgebied en schreef verschillende boeken over de kindertijd.

"Haar basisthese is heel eenvoudig en lijkt voor veel mensen nu vanzelfsprekend, maar was in die tijd revolutionair:

"De meeste ouders traumatiseren hun kinderen volkomen onbedoeld, vooral omdat ze zelf door hun ouders getraumatiseerd werden, en de uitlaatklep om hun eigen pijn te verlichten is door hun kinderen hetzelfde aan te doen. Als ze als kind vernederd werden, dan vernederen ze hun kinderen bijvoorbeeld"

Ik zat en staaarde een minuut lang naar het tapijt. Ik weet niet waarom, maar ik had het gevoel dat een golf van emoties me in één keer overviel. Maar ik kon niet zeggen welke emoties of waar ze vandaan kwamen.

Alex: "Ik voel me nu overweldigd. Ik weet niet waarom."

Dr. Kate: "Dat kan ik me voorstellen. Blijf er even bij. Misschien klikten er net een paar puzzelstukjes aan elkaar?"

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Wat denk je dat ik bedoel?"

Alex: "Dr. Kate, ik heb geen idee. Ik heb het gevoel dat ik hier gek aan het worden ben. Kun je even ophouden psycholoog te spelen en me vertellen wat er aan de hand is?"

Ze zuchtte en gaf me de blik die je geeft aan een klein kind dat zijn ijsje op de speelplaats heeft laten vallen. Medeleven misschien?

Dr. Kate: "Wat zou je precies willen weten?"

Alex: "Ik voel me op dit moment overweldigd, en ik weet niet waarom. Misschien beginnen we daar?"

Dr. Kate: "Ik kan je niet vertellen waarom je je voelt zoals je je voelt. Ik kan echter wel wat gissingen doen, gebaseerd op dit gesprek en op onze geschiedenis samen."

Alex: "Dat zou geweldig zijn. Doe dat alsjeblieft."

Dr. Kate: "Het lijkt me dat je wakker wordt voor een aantal harde realiteiten in je leven. Dat overweldigt de meeste mensen."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Oké, laten we eens kijken:

"Je besloot MDMA te doen omdat je je ongelukkig en vastgelopen voelde.

"Je sessie ontsloot een heleboel emoties in je, die erop wachtten naar boven te komen.

"Je dacht aanvankelijk dat jij het probleem was, maar leerde toen over trauma en hoe dat werkt.

Je begon te bedenken dat je als kind trauma's had opgelopen, vooral door toedoen van je moeder.

"Toen vertelden je grootouders, van wie je houdt en die je vereert, dat ze je moeder getraumatiseerd hadden - natuurlijk niet met opzet, maar ze waren niet de verzorgers voor je moeder die ze voor jou waren, en dat was nieuws voor je.

"Toen kwam een groot stuk in zicht. Je realiseerde je dat je grootouders getraumatiseerd waren door hun ouders, en dat ze geen hulpmiddelen hadden om daarmee om te gaan, dus traumatiseerden ze per ongeluk je moeder. Zij had geen hulpmiddelen om hiermee om te gaan, en dus traumatiseerde je moeder jou.

"En hier zit je dan, wakker wordend met de realiteit dat je niet alleen veel trauma's in je leven hebt meegemaakt, maar dat er generaties van trauma's op je afstromen vanuit je familie."

Alex: "Dat is het precies! Ik voel me...alsof ik op de bodem sta van een lawine van emotionele shit!"

Dr. Kate: "Dat zou ik ook hebben. In feite is dat zo."

Alex: "Wat bedoel je met 'het deed'?"

Dr. Kate zuchtte en gaf me een lange blik. Alsof ze me aan het evalueren was.

Dr. Kate: "Ik deel mijn persoonlijke leven over het algemeen niet graag met mijn patiënten. Ik denk dat het afleidt en hen niet dient.

"*Maar* in zeldzame gevallen, waarin mijn ervaringen kunnen helpen om hen te informeren over die van hen, doe ik het. Ik geloof dat dit zo'n geval is.

"Wil je horen waarom ik psycholoog werd? Het kan je helpen te begrijpen wat je nu voelt."

Potverdorie In al die tijd heeft Dr. Kate me nog nooit iets over zichzelf verteld. Haar vragen stellen was alsof je probeerde een geharde crimineel te knakken: ze gaf geen krimp!

Alex: "Alsjeblieft."

Dr. Kate: "Toen ik op de universiteit zat, was ik een verloren, verdrietig, depressief meisje. Ik dacht dat al het slechte in de wereld mijn schuld was. Ik was een boekenwurm, concentreerde me helemaal op mijn studie, haalde altijd tienen, deed in groepsprojecten altijd ieders werk en nam het hen dan kwalijk. Ik was ook verlegen, ging nooit naar feestjes, hield me aan alle regels."

Alex: "Oh, natuurlijk, dat type ken ik."

Dr. Kate: "Ik las *'Drama van het Begaafde Kind'* voor een keuzevak, en schudde mijn wereld tot in mijn botten. Ik had moeite om het boek te lezen omdat elke zin me dwong er een uur over na te denken voor ik de volgende zin kon lezen.

"Het was alsof Alice Miller bij mij thuis was geweest en mijn kindertijd had gezien. *Ze was de eerste persoon waarvan ik ooit het gevoel had dat ze me zag*, en dat gevoel was iets wat ik nog nooit eerder ervaren had. Het was wonderbaarlijk.

"Ik las dat boek dat semester waarschijnlijk tien keer achter elkaar. Tot verdriet van mijn moeder stopte ik met mijn studie medicijnen, en wijdde uiteindelijk mijn leven aan het helpen van mensen door middel van psychologie."

Alex: "Dat is verbazingwekkend."

Dr. Kate: "Ik vertel je dit omdat ik denk dat jij een soortgelijke reeks realisaties hebt."

Alex: "En, wat zegt Alice Miller nog meer?"

Dr. Kate: "Als algemene regel heb ik graag dat mijn patiënten zelf de voornaamste bronnen lezen en niet op mijn interpretatie vertrouwen. Ik ben een expert op mijn gebied, ja, maar ik vind dat mensen de volle verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun eigen opvoeding en hun eigen genezing en niet moeten vertrouwen op iemand anders om zin aan en in hun leven te geven."

Alex: "Ik zal haar boek lezen, dat beloof ik. Maar kun je me bijpraten?"

Dr. Kate: "De kernstelling van haar werk is dat ouders die getraumatiseerd waren hun onderdrukte en onopgeloste emoties, gevoelens en dromen op hun kinderen projecteren. Onbewust proberen ze zichzelf te helen door hun kinderen aan te doen wat hen werd aangedaan: verwaarlozing, negeren, of erger - kwetsing, vernederen en de kinderen gebruiken om hun eigen emotionele behoeften te vervullen."

Ik dacht er even over na, en een herinnering schoot me te binnen.

Alex: "Je bedoelt, als een vader in zijn jeugd de Majors⁶ wilde halen maar dat niet lukte, dus pusht hij zijn kind honkbal te spelen? Dat zijn toch die boze vaders bij de Little League wedstrijden, die altijd schreeuwen en gek doen, nietwaar?"

Dr. Kate: "Ja, dat is precies juist. Laat me deze theorieën uitleggen door de lens van mijn leven; het zal het je gemakkelijker maken ze te begrijpen, en je kunt zien of er iets van op jou en je leven van toepassing is.

"Mijn moeder en vader scheidden toen ik jong was, en toen waren mijn moeder en ik alleen. Mijn moeder was emotioneel erg onvolwassen. Ze zorgde natuurlijk voor mijn lichamelijke gezondheid en veiligheid, en van de buitenkant zag ze eruit als een normale moeder.

"Maar ze heeft nooit echt een stevige emotionele band met me gelegd. Ik was een wanhopig eenzaam kind. Ik ging zelfs door een fase waarin ik existentialist was en dacht dat dit gevoel de existentiële eenzaamheid was. Dat was het niet. Mijn moeder had zich nooit een keer emotioneel met me verbonden, en omdat ik een kind was, nam ik aan dat het mijn schuld was.

⁶ De **Major League Baseball** (vaak afgekort tot **MLB**) is het hoogste professionele [honkbalniveau](#) in [Noord-Amerika](#)

"Begrijp me niet verkeerd, mijn moeder vervulde haar rol als moeder op die manier waarvan ze dacht dat ze dat moest doen - ze maakte mijn lunches, ze ging naar ouderavondbijeenkomsten, ze kleedde me in mooie dingen, dat allemaal deed ze.

"Maar dat alles draaide om haar - hoe zij hierbij overkwam, hoe het haar deed voelen. Nooit vroeg ze of bekommerde ze zich om wat ik wilde. In feite negeerde ze me de keren dat ik haar mijn wensen of verlangens vertelde.

"Ik merkte dat ik haar dingen niet kon vertellen. Ik kon mijn ware emoties niet aan haar uiten. Alles wat ik haar vertelde, bekeek ze door de lens van hoe het haar deed overkomen en hoe zij zich daarbij voelde."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Als ik haar vertelde dat ik me verdrietig voelde, vatte ze dat op als kritiek van mij op haar als ouder. Haar reactie op mijn verdriet was niet om ernaar te luisteren of me te helpen het op een rijtje te zetten. Haar reactie was het te ontkennen of van zich af te schuiven, zodat ze het gevoel had dat ze een goede ouder was door een kind te hebben dat nooit verdrietig was. Klinkt dat logisch?"

Alex: "Oh ja. Dat treft de kern."

Dr. Kate: "Dit vertelde me impliciet dat mijn gevoelens en meningen geen waarde hadden, alleen de hare hadden dat. Mijn moeder deed geen enkele poging me te leren kennen, alleen om me te beoordelen in relatie tot haar en haar wensen."

Alex: "Wauw, ik had geen idee dat je jeugd zo was".

Dr. Kate: "Alex, iedereen heeft een verhaal, en tot we de persoon leren kennen, hebben we geen idee wat dat verhaal is."

Alex: "Ja, dat is zo waar."

Dr. Kate: "Laat me een stapje terug doen en je wat algemene achtergrond geven over de ontwikkeling van kinderen. Ik zal proberen dit op een niet-technisch manier mogelijk te maken.

"Een kind heeft onvoorwaardelijke liefde en acceptatie nodig om te gedijen. Een ouder moet dat aan het kind geven en er, idealiter, niets voor terug verwachten. Dat is wat een ouder/kind relatie zo uniek maakt tussen alle andere relaties die een mens in zijn leven zal hebben.

"En om een kind echt te accepteren moet een ouder het kind liefhebben en accepteren, wat het ook doet, niet alleen als het charmant lacht, maar ook als het huilt en schreeuwt. Het beste wat ouders voor hun kind kunnen doen is hen liefhebben om *wie ze zijn*, niet om wat ze doen.

"Om een plek te bereiken waar ze hen kunnen liefhebben om wie ze zijn, moeten ze zich emotioneel op hen afstemmen. Ze moeten de stemming van hun kinderen oppikken en hun gevoelens met belangstelling verwelkomen. Ze helpen hun kinderen hun emoties te begrijpen, in plaats van deze af te wijzen of het kind zich te laten schamen voor emoties die de ouder niet leuk vindt of niet aankan. Ze helpen hun kinderen inzien dat het oké is om elke emotie die opkomt te voelen en erover te praten.

"Zo kan het kind zijn gevoelens ervaren - verdriet, wanhoop, de behoefte aan hulp, bijvoorbeeld - zonder bang te zijn dat de ouder er onzeker van wordt. Ze weten dat ze hun wensen vrijelijk kunnen uiten omdat ze hoe dan ook door de ouder geliefd zullen worden.

"Door deze ruimte te scheppen helpt een emotioneel volwassen ouder zijn kind zich geaard en veilig te voelen, zodat het uitgroeit tot een gezonde volwassene.

"Om ervoor te zorgen dat een ouder dit voor een kind kan doen, moeten hij zelf vertrouwen, zelfbewustzijn en een vertrouwdheid met de eigen gevoelens alsook met de gevoelens van anderen ontwikkeld hebben.

"Klinkt dit tot nu toe logisch?"

Alex: "Ja, maar ik ken geen ouders die zo zijn. Ik denk dat mijn grootouders een beetje zo waren".

Dr. Kate: "Ja, in jouw geval zou ik zeggen dat ik zojuist je grootouders beschreef. Ze passen vrij goed in die beschrijving.

"Veel ouders zijn niet zo. Ze zijn emotioneel onvolwassen. Ze zijn zo in beslag genomen door zichzelf en hun eigen trauma's dat ze de innerlijke ervaringen van hun kinderen niet opmerken.

"Deze ouders voelen zich ongemakkelijk met hun eigen emotionele behoeften en hebben daardoor geen idee hoe ze een kind op emotioneel niveau kunnen steunen. Ze kunnen de wilde emotionele schommelingen of emotionele expressiviteit van een kind niet verdragen. Deze ouders kunnen zelfs extreme reacties hebben op emotionele uitbarstingen van hun kinderen, ze worden nerveus of boos op hun kinderen, straffen ze in plaats van ze te troosten.

"Ze wijzen sommige, of alle, emoties die een kind voelt af - tenzij die emoties overeenstemmen met wat de ouder wil. Deze afwijzing van zijn emoties schakelt de instinctieve drang van een kind uit om zich met zijn verzorgers te verbinden, waardoor het kind zich alleen en geïsoleerd voelt.

"Dit soort emotionele eenzaamheid is voor de meeste kinderen zo schrijnend dat ze alles zullen doen om het te vermijden en alles zullen proberen om een band met de ouder te krijgen.

"In principe zullen ze intuïtief begrijpen dat hun ouders hen daarvoor gebruiken; zo raken ze afgestemd op de verwachtingen van haar ouders en doen ze alles doen wat nodig is om aan de emotionele behoeften en verwachtingen van hun ouders te voldoen, terwijl ze hun eigen gevoelens en behoeften negeren."

Alex: "Dit klinkt slecht".

Dr. Kate: "Dat kan het zijn, ja. Maar het gaat nog dieper.

"Het kind zal ook zijn ouders - en zichzelf - afschermen van de waarheid dat het een gebrekkige opvoeding gekregen heeft, en zelfs zijn ouders idealiseren en er moeizaam naar streven hun goedkeuring te verdienen. Ze zullen in wezen, een 'perfect' kind voor hun ouders worden.

"Door dit te doen verliest het kind zijn ware zelf. Door het 'ideale kind' te worden, verliest het kind zijn ware gevoelens en identiteit.

"Deze ontkenning begint voor een kind als een overlevingsmechanisme als het jong is. Het kan zelfs de meest elementaire emoties zoals ontevredenheid, boosheid, woede, pijn, zelfs honger niet volledig voelen, laat staan uiten - uit angst dat hun ouders niet meer van hen houden."

Alex: "Fuck. Dat ben ik."

Dr. Kate: "Zo ziet het eruit."

Alex: "Maar...dit is zo wreed. Waarom zou iemand dit een kind aandoen?"

Dr. Kate: "Ze weten niet dat ze het doen. Alles wat ze doen heeft ofwel te maken met het imiteren van hun eigen ouders, ofwel proberen ze onbewust een manier te vinden om hun eigen leed te verlichten. Heel zelden gebeurt dat met opzet of bewust."

Alex: "Kun je me een voorbeeld geven?"

Dr. Kate: "Ik zal je een voorbeeld uit mijn leven geven. Ik kwam uit een Joods gezin, dat veel nadruk op onderwijs legde. Mijn moeder was geobsedeerd dat ik goede cijfers zou halen en het goed zou doen op school en naar een goede universiteit zou gaan. Van zo vroeg als ik me kon herinneren werd me dit in het hoofd gestampt. De liefde van mijn moeder voor mij voelde ik baseerde op mijn cijfers en prestaties op school.

"En toen op een dag, op de universiteit, besloot ik dat ik er genoeg van had. Ik wilde ermee stoppen."

Alex: "Wat? Ben je niet gepromoveerd?"

Dr. Kate: "Dat ben ik nu. Maar toen ging ik naar haar toe, en ik vertelde haar dat ik ermee stopte, en ze werd erg, erg boos. Ik kon toen al een vrij logisch argumenteren, en dit was nadat ik bijna alles had gelezen wat Alice Miller in die tijd had geschreven, dus ik was niet meer van plan aan haar toe te geven.

"Voor elk argument dat ze aanvoerde, had ik een stevig tegenargument. Ik wees keer op keer op de fouten in haar argumenten, tot ze me tenslotte verontwaardigd schreeuwde:

"Wat zullen mijn vrienden wel denken? Wat zullen de mensen zeggen? Mijn dochter kan toch niet van een Ivy League school afgaan! Ik word een lachnummer!"

"En alles werd in een flits duidelijk: Alice Miller had gelijk."

Alex: "Zei ze dat?"

Dr. Kate: "O ja. Het was zowel ergerlijk als bevrijdend, alles tegelijk. Ik was er kapot van, omdat een deel van me nog steeds dacht dat dit niet waar was. Maar het was ook bevrijdend omdat ik in staat was haar los te laten en mijn ware zelf te worden. Ik sprak daarna vele jaren niet meer met haar."

Alex: "Maar je bleef op school?"

Dr. Kate: "Ja en nee. Ik beseftte dat met school ophouden mijn manier was om haar terug te pakken. Als ik stopte om haar te treiteren, was dat in wezen niet anders dan er te blijven om haar te behagen. Gewoon de andere kant van dezelfde medaille.

"In plaats daarvan nam ik dus wat men nu een 'tussenjaar' noemt, en reisde ik over de hele wereld. Ik ontdekte wie ik werkelijk was, wat ik werkelijk wilde, en wat mijn doel in het leven was.

"Ik besloot terug naar school te gaan en me toe te wijden aan de psychologie, specifiek om mensen te helpen deze problemen te verwerken."

Alex: "Dat is verbazingwekkend."

Dr. Kate: "Dat is het nu ook. Het was indertijd heel moeilijk om door te maken."

Alex: "Praat je nog met je moeder?"

Dr. Kate: "Ik denk dat ik je genoeg verteld heb. Ik ga je dit laatste deel vertellen omdat ik, alweer, denk dat het relevant voor je is: ja, dat doe ik.

"Uiteindelijk konden we onze meningsverschillen, tot op zekere hoogte, jaren later bijleggen. Het kostte veel tijd en veel werk - zij onderging een aantal grote veranderingen in haar leven, net als ik - maar in ons geval was het te doen. Zo werkt het niet altijd, maar in mijn geval wel."

Alex: "Hoe, waardoor ontstond de verandering?"

Dr. Kate: "Er is geen kort antwoord op die vraag. Het kortste antwoord dat ik kan geven is dit: "Ten eerste vergaf ik haar omdat ik besepte dat ze mij alleen maar aandede wat haar ouders haar aangedaan hadden.

"Ten tweede besepte ze wat ze me had aangedaan, nam er verantwoordelijkheid voor, deed haar werk, en bood haar verontschuldigen aan."

Alex: "Wow, ze verontschuldigde zich?"

Dr. Kate: "Ja. Maar dat was vele jaren later. Nadat ze op haar eigen helingsreis was gegaan."

Ik stopte en keek uit het raam, deze klappers verwerkend.

Alex: "Dus wat je zegt is dat de meeste ouders hun rotzooi op hun kinderen dumpen, en die kinderen dumpen die rotzooi dan weer op hun kinderen, en die rotzooi blijft generaties lang bergafwaarts doorrollen."

Dr. Kate: "Ja. Daarom ben ik psycholoog geworden. Om mensen te helpen de 'strontlawine', zoals jij het noemt, te stoppen.

"Dit is het doel van de therapie die we doen. Als je de geschiedenis van je trauma emotioneel verwerkt hebt en je gevoel hervonden hebt dat je in leven bent, zijn we klaar."

Alex: "Dit voelt overweldigend."

Dr. Kate: "Zo kan het aanvoelen. Maar er is een goede kant: je kunt dit doen. Het is heel eenvoudig, eigenlijk."

Alex: "Eenvoudig? Hoe?"

Alex: "Volledige verantwoordelijkheid? Ik heb dit niet gedaan. Ik was een kind."

Dr. Kate: "Je hebt helemaal gelijk."

Alex: "Het lijkt niet eerlijk."

Dr. Kate: "Misschien ook niet. Alex, ik zal je dit zeggen:

"We kunnen onze ouders niet kiezen. Evenmin kiezen we onze jeugd. Maar we mogen wel onze reactie op hen beiden kiezen, en dat kunnen we alleen doen door de volle verantwoordelijkheid voor ons eigen leven te nemen.

"Uiteindelijk is dat het enige wat we kunnen doen, maar door dat te doen, kunnen we alles krijgen wat we willen".

HOOFDSTUK 21 - Integratiezitting: "Wanneer doe ik weer een sessie?"

De dingen voelden de volgende twee weken vrij goed terwijl ik al mijn integratiewerk bleef doen:

1. Voelen en RISEN gebruiken om te verwerken
2. Ademhaling met behulp van pranayama
3. Dagboek schrijven
4. Mediteren (nog niet goed)
5. Lange wandelingen maken met Murph
6. Gesprekstherapie doen met Dr. Kate

Ik maakte een afspraak met Dr. Dan. Ik lichtte hem in over alles wat ik had meegemaakt en al mijn inzichten over mij en mijn familie.

Dr. Dan: "Dat is goed werk. Laten we even een stapje terug doen. Je doet geweldig je best om op manieren te voelen die je nooit eerder wist te voelen.

"Ik wil je er ook op wijzen hoeveel je gedaan hebt in een betrekkelijk korte periode. Je voelt niet alleen meer, je begint ook echt te begrijpen waarom de gevoelens er zijn.

"Je blijft aanwezig bij je pijn, blijft je er doorheen bewegen, blijft het uitpraten, blijft er context aan geven en je narratief ervan maken, maar niet ten koste van het gevoel zelf.

"Je brengt het gevoel in feite dichterbij, zodat je het kunt leren kennen en kunt horen wat het je te leren heeft. Dit is echt goed werk."

Alex: "Ik heb het gevoel dat ik misschien toe ben aan nog een sessie, dus daar wilde ik het met je over hebben. Hoe weet ik of ik er klaar voor ben?"

Dr. Dan: "Het klinkt alsof je de juiste vragen stelt. Je bekijkt het als een nieuwe kans om te leren en te groeien en je te openen, in tegenstelling tot gered of hersteld te willen worden. Dat is altijd een gezonde benadering en intentie. Het klinkt alsof je er op de juiste wijze bereid toe bent."

Alex: "Gaaf dit net zo moeilijk worden als de eerste keer?"

Dr. Dan: "Moeilijk te voorspellen. Het is de vraag of het precies zo zal zijn als de eerste keer, want geen twee ervaringen zijn hetzelfde. Er bestaat de mogelijkheid dat het gemakkelijker wordt omdat je al veel uitpakkt hebt.

"Er bestaat ook de mogelijkheid dat het uitdagender wordt omdat je nu misschien gemakkelijker verwachtingen kunt opbouwen omdat je denkt dat het proces dat komen gaat net zo is als het proces dat al gebeurd is."

Alex: "Dus; je zegt dat het echt klote wordt?"

Dr. Dan lachte op die speciale eigen manier: met zijn hoofd achterover en de ogen helemaal toegeknepen.

Dr. Dan: "Mogelijk wel, ja. Maar vergeet niet dat je laatste sessie ook veel goede delen had."

Alex: "Zoals de liefde? Ja, dat is waar. Laatst, helemaal uit het niets, werd ik echt boos. Echt heel erg. Waar slaat dat op? Ik kon niet eens vertellen waar het vandaan kwam."

Dr. Dan: "Vaak is woede een bescherming tegen andere emoties, zoals verdriet of droefheid. Je voelt boosheid omdat het verdriet van je afduwt. Dus, als je boos bent, kan dat een goed teken zijn. Het betekent dat je gevoel hebt. De volgende stap is om in contact te komen met verdriet en, uiteindelijk, met rouw.

"Ik ben nieuwsgierig: heb je enig idee waar die rouw voor jou specifiek over gaat?"

Alex: "Wel, ik heb het er met mijn therapeut over gehad. Ik denk dat het verdriet - voor het grootste deel - teruggaat op de dingen met mijn ouders en mijn kindertijd.

"Ik denk dat dit een deel van verdriet is. Ik moet erkennen dat mijn jeugd niet was wat ik dacht dat het was, en in feite was deze in sommige opzichten behoorlijk slecht voor me. Dus ben ik er verdrietig over, denk ik?"

Dr. Dan: "Ja, het kan te maken hebben met de manier waarop je als kind niet de liefde en steun kreeg die je echt wilde en nodig had."

Alex: "Ik kan nog steeds moeilijk over het idee heen stappen dat andere mensen het veel erger hadden."

Dr. Dan: "Ja, andere mensen hadden het veel erger, maar als je de validiteit van je verdriet beoordeelt op basis van het niet ervaren van de mate van trauma die anderen voelden, dan kleiner je je emotionele ervaring. **Je hoeft geen massaal trauma te ervaren om je pijn of verdriet gegronnd te laten zijn.**"

Het werd gemakkelijker, maar nog steeds zo'n moeilijk te dragen gedachte - dat mijn pijn gegronnd was. Maar ik kon niet begrijpen waarom.

Alex: "Hoe zit het met mijn angst en nervositeit rond de volgende sessie? Een deel van me voelt dat ik het moet doen, en een deel van me is bang. Wat doe ik daarmee?"

Dr. Dan: "Dat is begrijpelijk en volkomen natuurlijk, en ik denk dat het misschien ook nuttig is, want angst is vaak een indicatie dat er iets groots op stapel staat.

"Onthoud echter: angst en opwinding zijn eigenlijk dezelfde fysiologische reactie. Ik bedoel dat letterlijk - een angstig lichaam en een opgewonden lichaam hebben door het sympathische zenuwstelsel dezelfde reactie."

Alex: "Wacht even, echt waar?"

Dr. Dan: "Yep. Bij deze twee reacties komen dezelfde chemische stoffen kijken. Angst is gewoon opwinding met een negatief kader. En opwinding is angst met een positief kader. Je mag zelf kiezen hoe je de emotionele reactie inkadert. Maar het zijn letterlijk dezelfde adrenaline, nor-adrenaline, en cortisol reacties. Zie het zo: vind je het leuk om in een achtbaan te stappen?"

Alex: "Ja, ik denk het wel. Dat kan leuk zijn."

Dr. Dan: "Weet je, sommige mensen betalen honderden dollars en staan uren in de rij om erin te mogen, terwijl anderen voor geen geld ter wereld instappen?"

Alex: "Juist."

Dr. Dan: "De lichamelijke reactie is bij deze twee soorten mensen precies hetzelfde. De opgewonden mensen kijken er naar uit, hopen erop - en genieten er zelfs van. Angstige mensen

vluchten ervoor en laten zich erdoor overweldigen. Maar hun lichaam vertoont dezelfde reactie."

Alex: "Dat is te gek."

Dr. Dan: "Ja, ik herinner me dat ik dit op de medische school leerde en het eerst niet geloofde. Ik moest eerst zelf het medische handboek bekijken, maar het is waar."

Alex: "Is er iets dat ik tussen nu en de zitting moet doen ter voorbereiding?"

Dr. Dan: "Rust uit. Zorg voor goede slaap. Zorg goed voor jezelf. Oefen je ademhalingsoefeningen. Mediteer. Wees licht; heb plezier. Kom met je meest opgewekte, open, beschikbare zelf."

Alex: "Ja, ja, ik weet je antwoord - als ik mijn integratiewerk doe, komt het allemaal wel goed."

Ik moest "Ja" zeggen. Ik wilde er weer induiken.

HOOFDSTUK 22 – Medicijn-sessie 2: Moed om je over te geven

Ik werd nog serieuzer in mijn integratie-oefeningen en mijn voorbereiding op de volgende sessie.

Ik oefende volgens schema mijn ademhaling tweemaal per dag. Ik dobberde een keer per week in de floatingtank. Ik probeerde zelfs elke dag te mediteren. Dat was vreselijk, en ik haatte het - het leek wel of mijn geest me onmiddellijk overspoelde met gekke en onsamenhangende gedachten - maar ik ging zitten, en ik probeerde het. En in één sessie had ik zelfs het gevoel dat ik een zeldzaam moment van verlichting en vrede had. Het vertrok bijna even snel als het gekomen was, maar het gaf me veel bemoediging. Als ik eenmaal bereikte, kon ik er nog eens komen.

Ik las een paar van de boeken die Dr. Kate noemde. Een van de citaten die me het meest tot in mijn darmen raakte kwam uit *The Body Keeps the Score*:

"Je hoeft geen gevechtssoldaat te zijn, of bewoner te zijn uit een vluchtelingenkamp in Syrië of Congo om trauma tegen te komen. Trauma overkomt ons allemaal, onze vrienden, onze familie, en onze burens."

Deze man is, zeg maar, de wereldexpert op het gebied van trauma, en zegt hier iets waarvan ik nooit gedacht zou hebben dat het waar was. Ik luisterde ook naar enkele van de podcasts waar Dr. Dan me naar verwees en, man - het opende echt mijn ogen. Ik leerde zo veel over mijn leven, en was nog steeds geschokt dat niemand er ooit echt over praat.

Ik schreef elke dag in mijn dagboek. Ik haalde zoveel herinneringen uit mijn verleden naar boven die ik vergeten of weggewuifd had en onderzocht ze opnieuw met mijn nieuwe inzicht in mezelf. Hoe meer ik schreef, hoe dieper ik in staat was te gaan.

Ik dook in mijn sessies met Dr. Kate diep in wat ik geschreven had en voelde; ik probeerde te begrijpen waar het vandaan kwam en dan mezelf de gevoelens te laten ervaren.

Het was alsof ik een nieuwe relatie met de werkelijkheid kreeg. En er kwamen allerlei emoties naar boven die ik nog nooit had onderzocht.

Ik accepteerde ten volle dat ik wel degelijk trauma's in mijn leven had opgelopen, en of het nu wel of niet zo erg was deed er niet echt toe - het is wat er gebeurd was, en ik begon te accepteren hoe het me beïnvloed had.

En ik begon me serieus voor te bereiden op de volgende MDMA-sessie.

Ik vond een oogmasker dat me perfect paste. Ik wisselde mijn outfit met een basketbalbroek en een T-shirt uit een stof die me behaaglijk hield - zoveel als ik in de laatste sessie gezweet had, dit zou me helpen om comfortabel te blijven.

Ik concentreerde me ook meer op mijn voorbereiding. Ik besepte dat ik de vorige keer vol zat met angst en weerstand.

Maar deze keer was dat niet het geval. Omdat ik dit al eerder gedaan had, voelde ik dat ik alle kriebels en onzekerheid kon loslaten en me kon concentreren op wat ertoe deed: mijn gevoel te voelen.

Er zat echter een keerzijde aan: ik voelde me veel angstiger worden.

Het is moeilijk te beschrijven, maar ik had het gevoel dat er onder de oppervlakte iets diep en duisters in me borrelde, erop wachtend om naar boven te komen. Ken je dat gevoel dat je hebt, dat waarbij je wacht tot je de tweede stap hoort? Dat is hoe ik me voelde.

Ik besloot bij mijn emoties en mijn gevoelens te blijven en me over te geven aan wat er ook maar naar boven komt.

De dag van de sessie werd ik ongeveer vijftien minuten voor mijn wekker wakker, wat beter was dan de vorige keer, toen ik drie uur te vroeg wakker werd.

Ik kwam bij de kliniek, liep naar binnen, zei "Hi" tegen de receptioniste en ging naar de sessiekamer, waar dr. Naomi bezig was met de voorbereiding.

Dr. Naomi: "Hé, Alex, hoe voel je je?"

Alex: "Geweldig, eigenlijk. Dit voelt als een totaal andere ervaring dan de eerste keer. Helemaal niet zo angstig."

Dr. Naomi: "Ja, dat gebeurt bij sommige mensen. Als je het eenmaal ondergaan hebt en je weet hoe het is, kun je je ontspannen en je meer op het werk concentreren."

Ik nam mijn GABA en ging achteroverliggen, terwijl ik met mijn ademhalingsoefening begon.

Dr. Dan kwam ongeveer dertig minuten later binnen met de MDMA.

Dr. Dan: "Fijn je te zien, Alex. Hoe voel je je vandaag?"

Alex: "Geweldig. Ik bedoel, gezien het feit dat ik op het punt sta me te storten op emoties die ik mijn leven lang vermeden heb."

Dr. Dan: "Goed om te horen. Je eerste dosis ligt voor je; je kunt hem innemen wanneer je er klaar voor bent."

Ik wierp het naar binnen, slikte het door, zette het oogmasker op en ging naar binnen.

Terwijl ik wachtte tot het medicijn zou gaan werken, overviel me een golf van angst. Ik raakte ervan overtuigd dat het medicijn niet werkte, en dat ik een foute lading had gekregen, en dat ik het verkeerd deed, en dat de vorige keer een toevalstreffer was.

Al deze gedachten overspoelden mijn hoofd, als een golf van angst die in één keer over me heen stortte.

Alex: "Zijn jullie daar?"

Dr. Dan: "Ja."

Alex: "Hoe lang is het geleden dat ik het medicijn nam?"

Dr. Dan: "Laat me eens kijken...twaalf minuten."

Alex: "Weet je zeker dat dit MDMA is? Misschien heb je in plaats daarvan aspirine gepakt? Zo iets gebeurt, man; ik zou niet boos zijn."

Dr. Dan: "Ja. We hebben heel strikte protocollen om er zeker van te zijn dat de patiënt het juiste medicijn krijgt, in de juiste dosis, op het juiste moment."

Alex: "Is het mogelijk dat het bij mij niet meer werkt?"

Dr. Dan: "Ik betwijfel het. Maar misschien moeten we het even de tijd geven en afwachten. Meestal duurt het minstens vijfenveertig minuten."

Alex: "Waarom voel ik die overweldigende angst?"

Dr. Dan: "Dat komt vrij vaak voor, vooral in de tijdsperiode voordat het medicijn aanslaat."

Alex: "De vorige keer voelde ik me niet zo."

Dr. Dan: "Elke reis is zijn eigen ervaring. Wat voel je?"

Alex: "Alsof het medicijn niet werkt, dat er niets zal gebeuren, dat dit een enorme tijdverspilling is, dat er niets naar boven zal komen. Ik weet het niet - dat soort dingen."

Dr. Dan: "Dit is een heel gewoon gevoel voordat de MDMA begint te werken, zelfs de tweede keer. Zullen we samen ademhalingsoefeningen doen?"

We deden de ademhalingstechniek, en het werkte. Ik voelde me beter en kon me meer ontspannen in de sessie.

Ik weet niet zeker hoelang het duurde, maar het besloop me en opeens overviel het me. Dat ongelooflijke gevoel van liefde en sereniteit en warmte en vreugde kwam over me. Het was niet helemaal zo intens als de eerste keer, maar het was nog steeds verbazingwekkend.

Ik voelde het lichaams-high opkomen, hetzelfde als de vorige keer. De diepe ontspanning, de bevrijding in mijn kern van alles waarvan ik niet eens beseftte dat ik het vasthield. Het kwam allemaal boven, en bouwde zich langzaam op.

Ik liet mijn gedachten afdwalen en merkte dat ik huilde, maar niet gebonden aan een specifieke herinnering.

Alex: "Waarom huil ik altijd bij dit soort dingen? Ik huil eigenlijk nergens anders. En ik voel me verdrietig, denk ik."

Dr. Dan: "Voor veel mensen brengt MDMA emoties naar boven waar ze zonder het spul moeilijk toegang toe hebben. Misschien vraag jezelf eens af: 'waar zou ik verdrietig over kunnen zijn?'

Daar dacht ik een tijdje over na. En toen besloot ik zijn suggestie letterlijk te nemen en zei:

Alex: "Alex, waar ben je verdrietig over?"

Voor ik over een antwoord kon nadenken, begon ik te huilen. Ik huilde en huilde en huilde.

Alex: "Waar komt dit verdriet vandaan?"

Dr. Dan: "Misschien kunnen we dat later onderzoeken. Wat als je jezelf nu toestemming geeft om het te voelen?"

Alex: "Maar ik ben bang. Ik voel iets komen. Het voelt groot. Wat moet ik doen?"

Dr. Naomi legde haar hand op mijn enkel en sprak met de kalmste, liefdevolste stem.

Dr. Naomi: "Denk eraan, Alex, we zijn hier bij je. Niets van buiten kan je pijn doen. Alle gebeurtenissen die naar bovenkomen zijn al gebeurd. Je hebt ze overleefd. Dit gaat over het voelen en verwerken van je emoties hier omheen. Je kunt erop vertrouwen dat we je beschermen."

Oh fuck. Dit is zo goed. Dat was ik vergeten - wat het ook is waar ik bang voor ben, ik heb het al overleefd. Het enige wat ik nu nog hoeft te doen is de emoties te voelen.

Om de een of andere reden gaf me dat veel moed. Als het al gebeurd was, dan kon ik de herinnering eraan verdragen. Het was niet zo dat ik iets nieuws moest doen dat riskant was.

Ik besloot te doen wat de vorige keer gewerkt had: me eraan overgeven. Wat er ook naar boven moest komen, ik zou het naar boven laten komen.

En man, wat kwam daar allemaal naar boven. Ik huilde zoals ik nog nooit in mijn leven had gehuild. Diepe, hevige snikken overspoelden mijn hele lichaam. Ik weet het niet zeker, maar het voelde alsof ik op een gegeven moment zelfs kermde. Zoals je ziet in de films waar een moeder haar kind ziet sterven of zo, dat soort oergejammer? Zo voelde het ook.

Het voelde bijna alsof ik er niet eens bij betrokken was, alsof ik gewoon getuige was van wat mijn lichaam losliet. Ik had geen idee waar dit diepe reservoir van verdriet uit omhoog stroomde; het moet een plek in mij zijn waarvan ik het bestaan niet eens van wist.

Het meest verwarrende is dat de emotionele ontlading niet aan een gebeurtenis gebonden leek, tenminste niet iets dat ik kon herinneren. Het was gewoon pure emotie.

Alex: "Waarom is hier geen herinnering aan verbonden? Waarom is het alleen de emotie?"

Dr. Dan: "Er zijn verschillende mogelijke redenen. Daar kunnen we het later over hebben. Voor nu, , laat je zelf dit gewoon voelen. Dit is het werk."

Dus voelde ik. Voor wat wel uren leek.

Ik had geen idee hoe lang de werkelijke tijd was, want als ik MDMA had gehad, verloor ik alle besef van tijd. Ik dacht dan dat het tien minuten was geweest, maar het was eigenlijk twee uur geweest, of omgekeerd.

Naarmate de intensiteit van de emotie afnam, begon ik gebeurtenissen voor mijn geestesoog te zien: dingen uit het verleden, herinneringen, dat soort dingen.

Eerst waren het gelukkige herinneringen. Allemaal waren ze mij met mijn grootouders.

Ik, terwijl ik voor de TV zit, en naar college football kijk met pa, Doritos eet en cranberrysap drink, waar ik als kind gek op was - en, echt, wat een vreemde smaakcombinatie.

Ik en Oma, tuinieren en spelen met de insecten die we buiten vonden.

Ik en Pa, naar de kapper en hij praten met al zijn vrienden in de kapperszaak.

Ik en Oma, 's avonds knuffelen in haar bed, terwijl ze me voorlas.

Toen kwamen de verdrietige herinneringen. En die gingen over mijn vader en moeder. Meestal mijn moeder, wat logisch is; mijn ouders scheidden toen ik klein was, en mijn vader was er niet veel.

Ik herinnerde me wel de keer dat ik vijf was en per ongeluk een fles bier brak die mijn vader aan het drinken was. Hij schreeuwde tegen me en was echt gemeen. Ik herinner me dat ik dacht: "Waarom is hij hier zo boos over? Er staat nog meer bier in de koelkast."

De keer dat ik zes was en mijn moeder me niet ophaalde van school. Ik stond urenlang alleen bij een bushalte.

Toen ik zeven was en mijn moeder tijdens een voetbalwedstrijd het veld op stormde en tegen een scheidsrechter schreeuwde, en ik me doodschrok.

De keer dat ik negen was en mijn moeder mijn hond weggaf en het me niet eens vertelde tot ik thuiskwam van school.

Er was scène na scène zoals deze. Het was als...de slechtste film die ik me kon voorstellen.

Zoveel van de gebeurtenissen waren klein. Kleine dingen die mijn moeder deed, waarvan ik denk dat ik toen niet beseftte dat ze zo pijnlijk waren.

Keer op keer dat ze me negeerde.

Of tegen me schreeuwde.

Of tegen me schold.

Of me vernederde.

Of zei dat wat ik deed niet goed genoeg was.

Het was vreemd. Als een van deze dingen erop zichzelf in had gezeten, weet ik niet zeker of ik het gemerkt zou hebben of er aandacht aan besteed zou hebben. Maar het medicijn bleef me deze dingen steeds weer laten zien.

Ik had nooit van mezelf gedacht dat ik iemand was die mijn emoties vermeed, maar nu kon ik vrij duidelijk zien dat ik dat was. Ik vermeed ze heel veel.

En ik had geen idee dat deze dingen zo'n effect op me hadden.

Ik had geen idee dat het er zo veel waren.

Ik had geen idee dat ze me zo'n pijn deden.

Terwijl ik zat en pijnlijke gebeurtenis na pijnlijke gebeurtenis in mijn leven doornam, realiseerde ik me iets, diep in mijn ziel:

Ik had heel wat trauma's opgelopen.

En ik huilde erom.

HOOFDSTUK 23 - Therapiesessie: "Houd ik daarom dat ik zo van Harry Potter?"

Ik plande mijn volgende sessie met Dr. Kate vlak na de medicijn sessie. Ik wilde met haar praten als ik zo rauw en open was als ik maar kon zijn.

Ik begon met haar op de hoogte te brengen van de details.

Alex: "Je had gelijk. Mijn ouders hebben me getraumatiseerd. En ik voelde het."

Dr. Kate: "Het klinkt alsof je een heel intense sessie had."

Alex: "Yep."

Dr. Kate: "Waar ben je nu?"

Alex: "Ik weet het niet. Het voelt heel slecht, eerlijk gezegd. Maar ook, als een soort van loutering. Alsof ik net de grootste ontlasting van mijn leven heb gehad."

Dr. Kate: "Zo heb ik MDMA-therapie nog nooit horen omschrijven. Maar laten we dieper gaan. Wat voel je nu?"

Alex: "Ik heb het gevoel dat mijn ouders nogal verschrikkelijk voor me waren op een wijze die ik nooit had overwogen of gevoeld. Het was bijna alsof... ik dezelfde gebeurtenissen in mijn leven zag waarvan ik al op de hoogte was, maar deze keer zag ik ze vanuit een andere blikwinkel. Het was alsof iemand met dezelfde feiten een nieuw verhaal vertelde, een verhaal dat ik eerder niet mocht vertellen."

Dr. Kate: "Welk verhaal is dat?"

Ik voelde alsof me iemand in mijn maag stompte. Een moment was ik met stomheid geslagen, maar net als tijdens de sessie sprak een stemmetje achter in mijn hoofd, bijna zonder dat ik er over nadacht.

Alex: "Ik weet het niet. Dat mijn ouders niet van me hielden?"

Dr. Kate: "Dat klinkt me correct in de oren."

Alex: "Zeg je nu dat mijn ouders niet echt van me hielden?"

Dr. Kate: "Wat was je ervaring met hen? Voor jou, bedoel ik?"

Iets in de manier waarop ze die vraag stelde trof me. Ze vroeg me niet wat ze deden of zelfs wat ik voelde... ze vroeg naar mijn ervaring met hen.

Ik hield me in voor een seconde en dacht echt na over het woord "ervaring". Vanuit mijn buik voelde ik met ongelooflijke kracht de woorden uit mijn mond komen, bijna voor ik ze gedacht had.

Alex: "Ik heb nooit liefde van mijn vader of moeder ervaren".

Ze keek me aan op die manier waarop ze dat doet, zonder oordeel of anticipatie of wat dan ook.

Ik begon weer te huilen.

Alex: "Ik bedoel, ja, mijn moeder zei me dat ze van me hield. Maar ik heb het nooit gevoeld. Haar woorden betekenden niets voor me, omdat ik er nooit enige liefde achter ervoer. Het waren maar woorden."

Ik huilde nog wat meer.

Alex: "Wat betekent dit? Dat ze niet van me hield?"

Dr. Kate: "Ik weet niet wat ze voelde. Het is niet aan mij daarover te oordelen. En eerlijk gezegd, Alex - het kan me niet schelen. Het kan me alleen schelen wat jij voelde. Dat is waar we het hier over hebben: wat jij voelde, niet wat zij voelde."

Alex: "Wat bedoel je?"

Dr. Kate: "Het helpt niet om te proberen uit te zoeken of ze van je hield of niet. Dat kunnen we als je wilt, maar het doet er niet toe. Haar hele bestaan kan om haar liefde voor jou gedraaid hebben, of ze kan voor niemand ook maar een greintje liefde in zich gehad hebben. Het doet er hoe dan ook niet toe.

"Wat ertoe doet is hoe je haar beleefde. Als je geen liefde ervoer, dan is dat de realiteit waar we mee te maken hebben, en je moet er de verantwoordelijkheid voor nemen."

Alex: "Dr. Kate, ik moet zeggen, dit is zo'n mindfuck - hoe kan haar intentie er niet toe doen? Ik bedoel, als ze van me hield en ik voelde het niet, zegt dat dan niet iets over mij?"

Dr. Kate: "Misschien. Maar laten we nog even bij deze hypothese blijven. Voor jou gaat het om jouw ervaring van haar."

Alex: "Hoe zou dat kunnen?"

Dr. Kate: "**Omdat emoties feiten zijn.** Wat je voelde is een feit. Onze taak hier is je te helpen herkennen wat je voelde, en je dan te helpen het ten volle te voelen, zodat je het kunt loslaten en dan verder kunt gaan met je leven.

"Herinner je je ons gesprek over trauma? Op dit moment zit je vast met dit trauma en kun je niet verder in je leven tot je deze emoties gevoeld en verwerkt hebt."

Alex: "Ja, dat herinner ik me, maar je moet me helpen dit beter te begrijpen. Ik vraag me nog steeds af of ze van me hield of niet."

Dr. Kate: "Laten we van het beste uitgaan: ze hield wel van je. En van je vader. Laten we zelfs aannemen dat ze allebei door een leugendetector test zouden komen wanneer ze zeggen dat ze van je houden.

"Het doet er nog steeds niet toe. Want je mind beleefde nog steeds een werkelijkheid waarin, ongeacht hoeveel ze van je hielden, **jij die liefde niet beleefde, en dat was traumatiserend voor je als kind.**"

Alex: "Ik heb hier moeite mee. Dat het niet uitmaakt of ze van me hielden?"

Dr. Kate: "Of je ouders van je hielden of niet - of het goede of slechte ouders waren - is niet de vraag. We zijn hier niet om over je ouders te oordelen. We zijn hier om ons bezig te houden met je emoties..

"De enige vraag die ertoe doet is met welke emoties je te maken hebt.

"Als je dat eenmaal begrijpt, kun je het oordeel rond die vraag loslaten en gewoon omgaan met je gevoelens zoals ze zijn".

Alex: "Loslaten of het goede of slechte ouders waren? Gewoon die vraag loslaten?"

Dr. Kate: "Ja wel. We kunnen het er natuurlijk over hebben of ze aan je behoeften voldeden. Dat is de belangrijkste vraag. Maar of ze 'goed' of 'slecht' waren is slechts een oordeel, en het helpt je niet.

"Dit is waarom ik niet oordeel over wat je moeder deed. In plaats daarvan concentreer ik me op wat jij beleefde. Heb je dat gemerkt?"

Alex: "Ja."

Dr. Kate: "Dat komt omdat de feiten die voor dit werk van belang zijn je emoties zijn. Je had als kind behoeften - om gezien te worden, om gehoord te worden, om geliefd te worden, om geaccepteerd te worden zoals je bent - en je ervoer niet dat je ouders daaraan voldeden, en dat creëerde een wond in je, en dat is de werkelijkheid waar we mee te maken hebben."

Alex: "Ik heb er nog nooit iemand zo over horen praten".

Dr. Kate: "Dit is vrij algemeen aanvaard op vele gebieden van de psychologie, maar ja, je hebt gelijk - de meeste mensen denken of praten niet in termen van behoeften. Ze praten in termen van verwijten en oordelen. Dat helpt bijna nooit."

Alex: "Dus het enige dat telt is wat ik ervoer en voelde."

Dr. Kate: "Als we het over je trauma hebben, dan ja. Als we het over je relatie met je moeder hebben, dan ligt het iets anders: haar behoeften doen er ook toe in jullie relatie. Maar ze is er niet, en dit gaat niet over haar of je relatie met haar. Dit gaat alleen over jou en wat jij ervaren hebt".

Ik dacht hier lang over na. Misschien wel twee minuten. En iets heel fundamenteels drong tot me door.

Alex: "Mijn god, je hebt helemaal gelijk. Dat is waarom ik zo van Harry Potter hou. Het is omdat ik me altijd het kind onder de trap voelde."

Dr. Kate: "Sorry?"

Alex: "Je kent toch de Harry Potter boeken?"

Alex: "Oké, ik hield van die boeken."

Dr. Kate: "Vertel me waarom ze zo'n diepe indruk op je maakte."

Alex: "De meeste mensen houden van de tovenarij, of de magie, of de Quidditch, of wat dan ook. En die dingen zijn cool. Maar weet je welke delen ik steeds weer opnieuw las? Die uit het begin. Waar Harry nog bij zijn Muggles familie woonde."

Dr. Kate: "Vertel me meer."

Alex: "Oké, je weet hoe bijna alle boeken beginnen, toch? Hij woont bij zijn oom en tante en zijn klote neef. En ze behandelen hem vreselijk, nietwaar? In godsnaam, ze laten hem onder de trap wonen alsof hij een soort slaaf is!"

Dr. Kate: "Oh ja."

Alex: "Ik las die gedeelten steeds opnieuw. Het was de allereerste keer dat iemand had beschreven *hoe ik mijn leven als kind beleefde!*

"Ik voelde me ongeliefd. Ik voelde me ongewenst. Ik had het gevoel dat mijn emoties niet belangrijk waren. Ik had het gevoel dat ik voorgelogen en gemanipuleerd werd. Ik voelde me in toom gehouden. En nu begrijp ik waarom ik me zo met die scènes identificeerde.

"Ik voelde me als Harry Potter: ongeliefd en liefdeloos behandeld, daar onder die trap levend. Natuurlijk deed mijn moeder dat niet precies, maar zo voelde ik me wel"

Dr. Kate: "Omdat je zo je kindertijd beleefde."

Alex: "Juist! Nu snap ik wat ik in mijn vorige sessie zag. Ik zag al de voorbeelden hiervan. Alle keren dat ik me als kind niet geliefd voelde."

Dr. Kate: "Dat snap ik."

Alex: "Die delen van het boek waren een weerspiegeling van mijn leven. Voor het eerst voelde ik dat mijn ervaring gevalideerd werd. Het was alsof je Alice Miller voor het eerst leest."

Dr. Kate: "Dat is heel verhelderend."

Alex: "Holy shit. Nu snap ik alles wat de MDMA me liet zien. Het liet me de specifieke momenten zien dat ik me zo voelde. Het leek alsof het honderden waren. Het was net een film over mishandeling."

Ik dacht er even over na.

Alex: "Mijn god, Dr. Kate...ze was een verschrikkelijke klote moeder. Ze was vreselijk."

Ik begon kwaad te worden. Mijn tranen waren nu weg, en er was iets anders voor in de plaats gekomen. Woede? Ik stond te trillen op mijn benen.

Dr. Kate: "Geef er woorden aan, Alex. Geef woorden aan de gevoelens."

Alex: "Nu begrijp ik het. Ja, ik werd als kind als shit behandeld, en ja, ik heb dat voor mezelf ontkend omdat me - net als de tante en oom van Harry Potter - verteld werd dat mijn ouders geweldig waren!

"Voornamelijk door mijn eigen ouders, maar toch vertelden ze me voortdurend dat mijn waarneming van de werkelijkheid verkeerd was en dat ze fantastisch waren. Ze behandelde me als stront en zei me dat ze geweldig was. Wat de FUCK!"

Ik stond zowaar op en ijsbeerde door het kantoor van Dr. Kate. Ik tierde en vloekte en schreeuwde over mijn ouders. Ik liet me gewoon een poos boos zijn en de woede voelen. Ik zal je de details besparen; je kunt het je wel voorstellen. Uiteindelijk kalmeerde ik en ging weer zitten.

Alex: "Het is nu allemaal logisch. Al die dingen rond trauma, alles wat Alice Miller schreef, dat allemaal. Ik was het talentvolle kind, dat alles had kunnen worden wat het wilde, als iemand er maar naar geluisterd en erin geloofd had."

Dr. Kate: "Je kunt nog steeds alles doen wat je wilt."

Alex: "Hoe?"

Dr. Kate: "In plaats van erop vertrouwen je ouders in je behoeften voorzien, kun je het ook zelf doen. Zoals ik je steeds zeg, het maakt niet uit wie je getraumatiseerd heeft en het maakt niet uit waarom ze het deden, het is nog steeds jouw verantwoordelijkheid om ermee te dealen."

Ze heeft gelijk. Godverdomme. Het was alsof mijn woede zich in één keer in lucht oploste. Hoe doet ze dit toch?

Alex: "Hoe moet ik hiermee omgaan?"

Dr. Kate: "Laten we eerst je boosheid onderzoeken. Dit is een goed teken. Het is de volgende stap. Het is gezond om de boosheid in je te voelen voor je naar de volgende stap gaat."

Alex: "Oké, dat zal ik doen. En dan na de boosheid?"

Dr. Kate: "Je zult het misschien niet leuk vinden wat ik je ga vertellen dat na boosheid komt."

Alex: "Ik beseft net dat ik Harry Potter ben; ik kan nu alles aan. Vertel het me, maar Dr. Kate!"

Dr. Kate: "De volgende stap is vergeving."

Alex: "Ohhhh...fuck al deze therapie onzin!"

Dr. Kate: "Alex, ik kan merken dat dit niet goed bij je aankwam. Dat is niet erg. Je bent nog steeds boos, en we maken alle ruimte die je nodig hebt voor je boosheid."

Alex: "Wil je dat ik hen vergeef? Nadat ik me net gerealiseerd heb hoe vreselijk ze waren?"

Dr. Kate: "Niet nu. Als je er klaar voor bent. Het kan even duren."

Alex: "Hoe moet ik ze vergeven?"

Dr. Kate: "Luister heel goed:

"Ik heb niet gezegd om hen of hun gedrag te verontschuldigen.

"Ik heb niet gezegd hen of hun gedrag te rechtvaardigen.

"Ik zei niet hen weer in je leven toe te laten.

"Ik zei niet te accepteren hoe ze met je omgegaan zijn.

"Ik zei niet de leugens te geloven.

"Ik zei alleen dat als je dit trauma wilt loslaten, je je ervaring als echt en reëel moet accepteren, wat je nu doet.

"Dan moet je jezelf toestaan te voelen welke emoties er ook naar boven komen, wat op dit moment boosheid is en waar we ons mee moeten bezighouden.

"Dan - pas als je je boosheid gevoeld hebt en er klaar voor bent - kun je de volgende stap zetten en hen vergeven voor wat ze deden".

Alex: "Goed, ik luister: maar waarom in godsnaam zou ik hen vergeven na alles wat ze aangedaan hebben?"

Dr. Kate: "Daar is een lang en ingewikkeld antwoord op. In principe is het zodat je je wrok jegens hen of de pijn die je vasthoudt kunt loslaten en dan verder kunt gaan met je leven.

"Vergeving is niet voor hen bedoeld maar voor jou, "

HOOFDSTUK 24 - "Waarom kan dit niet gewoon gemakkelijker?!"

De volgende week voelde ik me echt heel erg boos.

Mijn dagboek zag eruit alsof er een bom in ontploft was: overal boze kipkrasjes, wilde beschuldigingen. Woede spatte van de bladzijden af.

Ik praatte met niemand in mijn familie, ik hield mijn woede alleen voor mezelf en mijn therapeut. Dr. Kate zei me dat het voelen van de woede prima was, maar dat ik er misschien beter niet over kon praten met iemand op wie ik boos was tot ik het meer op een rijtje had gezet.

Ja, ik zou later misschien nog steeds boos op ze zijn, maar ik zou in staat zijn mijn boosheid rustig te bespreken. Dat was zinvol.

Ik praatte er wel met Anne over (omdat ik natuurlijk niet boos op haar was).

Alex: "Ik ben zo boos. Hoe kon ze dat doen? Hoe kon mijn moeder zo'n vreselijke ouder zijn?"

Anne: "Het is hard dit te beseffen. En onfair."

Alex: "En hoe kan het dat ik het tot nu toe niet wist?"

Anne: "Dat is gek, nietwaar? Ik voelde hetzelfde: ongeloof, dan woede."

Alex: "Ik zag het en voelde het zo duidelijk. Mijn ouders namen me mijn jeugd af en gebruikten die tijd voor zichzelf! Ze gaven helemaal niets om me."

Anne luisterde hoe ik tekeerging. Ik was zo razend terwijl ik al die herinneringen over de keren dat ze me teleurstelden en me in de steek lieten, me alleen lieten, gedetailleerd beschreef. Anne bleef ondertussen zo lief, terwijl ze alleen maar alles reflecteerde en naar me luisterde; ze was geweldig! Uiteindelijk was ik uitgeput en ging uitgeput achterover zitten.

Alex: "Dit is klote. Ik bedoel, ik weet dat het later beter wordt, nadat ik alles heb doorgewerkt. Ik wou dat ik daar nu al was."

Anne: "Heb je nagedacht over het verhaal dat je jezelf vertelt? 'Dat de dingen later beter worden'. Wat als je ze nu al als beter zou kunnen zien?"

Alex: "Wat bedoel je?"

Anne: "Wat als er geen later was - maar alleen maar nu? Wat als alles wat er is de gevoelens zijn die je op dit moment hebt?"

Alex: "Dat zou echt klote zijn als ik alles nu al als beter moet zien. Echt klote, Anne. Ik kan me niet herinneren dat ik me ooit zo boos heb gevoeld over iets."

Anne: "En als dat nu juist goed is?"

Alex: "Wat bedoel je? Hoe kan het goed zijn om zo boos te zijn?"

Anne: "De boosheid was er eerder ook al. Is het niet beter om de pijn bewust te beleven in plaats in stilte te lijden? Om de waarheid te zien en te voelen?"

Alex: "Maar wat heb je aan de waarheid?"

Anne: "De waarheid is waar alle genezing begint. Om echt zelfvertrouwen te krijgen, moet je de waarheid van je eigen verhaal kennen. Je verraadt je ouders niet door een heldere kijk op

hen te hebben. Objectief over hen denken kan hen niet kwetsen. De waarheid van je emoties voelen, zoals boosheid, kan hen niet kwetsen. Maar het kan jou wel helpen".

Alex: "Wie ben je verdomme, de Boeddha?"

We lachten samen, maar ze pikte de draad weer meteen op.

Anne: "Ik meen het serieus. Deze woede zat in je, nietwaar? Je negeerde het gewoon en duwde het weg en deed alsof het er niet was. Maar het was er wel degelijk. Het enige wat dit medicijn deed was je helpen het bloot te leggen en het eindelijk te voelen, nietwaar?"

Alex: "Ja, ik denk van wel."

Anne: "Ik kom de waarheid liever wakker onder ogen. Zelfs als dit pijn doet."

Alex: "Dit voelt allemaal gewoon erg zwaar. Ik had vroeger een perfecte illusie opgebouwd. Vanuit een bepaalde hoek bekeken had ik toch een geweldig leven? Ik heb een leuke baan. Ik heb een leuk appartement. Ik heb vrienden en stabiliteit en al dat soort dingen. Ik had een geweldig leven."

Anne: "Je begon dit hele proces omdat je je leven haatte. Je houdt niet van je baan. Je woont in een saaie douchecel. Je vrienden zijn mensen die net zo door het leven slaapwandelen als jij deed."

Alex: "Hé! Vroeger was je een van ons!"

Anne: "Ik weet het. En toen werd ik wakker."

Alex: "Auw."

Anne: "Ik deed dit medicijn omdat ik het leven had waarvan ik dacht dat ik mijn wens was, en ik haatte het. Komt dat niet in de buurt van waarom jij het medicijn nam?"

Alex: "Ja."

Anne: "En?"

Alex: "Ik voelde me alsof...ik vroeger op de top van een berg stond. Ja, misschien was het geen geweldige berg, maar ik had die berg beklommen om er dan pas achter te komen...dat het de verkeerde berg was. En nu weet ik niet wat ik moet doen."

Anne: "Ik had hetzelfde besef."

Alex: "Wat deed je toen?"

Anne: "Ik werd boos, net als jij. Bracht veel tijd door met boos zijn over een heleboel dingen. En toen klom ik van die berg af en begon de juiste berg te beklimmen."

Alex: "Dat klinkt als veel werk."

Anne: "Dat is het ook."

Alex: "Ik worstel ermee dat ik het nu allemaal achter de rug wil hebben. Ik worstel met het besef dat het een reis is. Hoe meer ik dat inzie, hoe meer ik mezelf tegenkom en gefrustreerd ben."

Anne: "Ik snap het."

Alex: "Vanmorgen was ik eieren aan het koken, en ik wilde het gas hoger zetten om de eieren sneller gaar te krijgen. Maar dat werkt niet. Meer vuur laat de eieren niet sneller koken. Lekkere

eieren hebben gewoon tijd nodig. Ik werd zo boos op de eieren dat ik ze in de gootsteen gooide en ze niet eens opat."

Anne: "Lijden is de prijs die we betalen voor de vreugden van het leven. In dit fysieke bestaan kun je het een niet hebben zonder het ander."

Alex: "Serieus, je klinkt nu net als Dr. Dan."

Anne: "Hij heeft wel iets van je weg, nietwaar?"

Alex: "Op 'n meest irritante maar aardige manier, ja, dat doet hij. Ik zei laatst tegen iemand de woorden 'blijf erbij!'"

Anne: "Ik imiteer ook helemaal sommige van zijn zinnen. Door hem 'spiegel' ik nu de hele tijd mensen".

We lachten allebei.

Alex: "Ik ben zo verdomd gefrustreerd."

Anne: "Wat als je vriendelijk en meelevend met jezelf was in plaats van hard voor jezelf? Hoeveel gemakkelijker zou het dan voor je zijn?"

Alex: "Dat is moeilijk voor me."

Anne: "Dat is een verhaal waar je aan vasthoudt. Je kunt dat verhaal veranderen als je wilt."

Alex: "Ja, dat moet ik doen."

Anne: "Weer een oordeel - je taalgebruik is op schaamte gebaseerd. 'Ik moet het doen' - dat is een eis aan jezelf. Wat als je meelevend en vriendelijk met jezelf wordt terwijl je met het leed van je leven worstelt en er doorheen gaat?"

Alex: "Ik weet het niet. Ik haat het hoe opgefokt ik steeds ben."

Anne: "Weer een oordeel. Je zei: 'Ik haat het hoe geagiteerd ik ben.' Je oordeelt over jezelf. Wat als je je emoties accepteerde, en ze een tijdje liet zijn, gewoon om te zien waar ze je heen brengen? Is dat niet wat Dr. Dan en je therapeut je vertellen?"

Alex: "Ik begrijp wat je zegt, maar dat lijkt me een totaal vreemd idee. Lief zijn voor mezelf? Ik wil niet de hele dag op de bank blijven liggen en naar Netflix kijken."

Anne: "Alex, dat is jezelf afleiden, niet lief zijn voor jezelf. Dat moest je weten."

Alex: "Ik weet helemaal niets meer. Wat betekent het eigenlijk om aardig voor jezelf te zijn?"

Anne: "Dat was moeilijk voor me om te leren. Op sommige manieren is het nog steeds moeilijk. Ik zal je een paar dingen vertellen die ik me realiseerde:

"Aan mezelf werken is vriendelijk zijn voor mezelf. Ik was eindelijk mijn emoties serieus aan het nemen. Accepteren dat mijn emoties valide en zinvol zijn, welke emoties het ook zijn. Geduldig zijn met mezelf en mijn emoties aan het woord laten, ook als ze hard of bedreigend zijn. Beseffen dat ik zelf mag beslissen wat mijn leven inhoudt, en wat mijn verhaal is, was een belangrijk inzicht.

"En zelfs eenvoudige dingen: tijd nemen om dagboek te schrijven, tijd nemen om te rusten, tijd nemen om goed te eten, tijd nemen om te sporten - dat zijn allemaal vormen van zelfzorg.

"Of nog basaler: voelen dat ik het waard ben voor mijzelf te zorgen en dan grenzen rond mezelf trekken om dat waar te maken. Voor ik met dit werk begon, had ik er geen idee van hoe weinig

achting ik voor mezelf had of hoe slecht ik mezelf behandelde en hoe slecht ik me door andere mensen liet behandelen. Het was schokkend."

Alex: "Hoe begin je daar zelfs maar aan? Ik voel me een idioot omdat ik vraag hoe ik voor mezelf kan zorgen."

Anne: "Ik weet het, je hebt gelijk! Hoe schokkend is het om te beseffen dat je eigenlijk niet eens weet hoe je voor jezelf moet zorgen?"

"Mijn therapeut gaf me een heel interessante analogie. Hij vroeg me hoe ik een renpaard van een miljoen dollar zou behandelen. En ik ben dol op paarden, dus natuurlijk ging ik in detail in op alle dingen die ik zou doen: het voer, het stro in de stal, en de spiertherapie, en al die dingen.

"Toen vroeg hij me: 'Wel, welk equivalent hiervan doe je voor jezelf?'

"Het eerlijke antwoord was geen. Ik besepte dat ik dieren beter behandel dan mezelf."

Alex: "Ik behandel Murph veel beter dan dat ik mezelf behandel. Ze krijgt het beste biologische, plaatselijk geproduceerde, vleesdieet. We maken elke dag lange wandelingen. Ik neem haar een keer per maand mee naar een plaats waar ze verzorgd wordt, waar ze haar masseren en dure olies in haar haar wrijven. Ze vindt het heerlijk."

Anne: "Zou je ooit toelaten dat iemand Murph pijn deed? Of zelfs maar iets naars tegen haar zegt?"

Alex: "Niemand moet proberen haar maar scheef aan te kijken. Ik zou hem verdomme ombrengen."

Anne: "En hoe zit het met jou? Hoe kom jij voor jezelf op?"

Godverdomme. Ze had helemaal gelijk. Ik hoefde niet eens iets te zeggen; Anne kende me te goed.

Anne: "Ik ken twee mensen die je steunen."

Alex: "Mijn Pa en oma?"

Anne: "Oké, ik ken vier mensen."

Alex: "Wie zijn de andere twee?"

Anne: "Dr. Kate en ik. En Dr. Dan - dat zijn er vijf."

Alex: "Man, laat me verdomme niet huilen in deze toevallige taco tent."

Anne: "Je kunt jezelf ook een compliment geven. Het feit dat je deze therapie en de integratie doet is geweldig. Je zorgt voor jezelf. Mijn therapeut zei me dit ook, en ik vond het heel fijn:

"In de kern van voor jezelf zorgen is het nakomen van een commitment aan jezelf

Alex: "Man, dat is diepzinnig".

Anne: "Laten we dan vieren dat je een commitment aan jezelf hebt gegeven die je al bent nagekomen: MDMA-therapie doen. Dat is zo'n grote stap, Alex!"

Ik glimlachte. Ze had gelijk. Ik was nogal hard tegen mezelf geweest. Misschien verdiende ik wel wat complimenten omdat ik me echt aan mezelf had gecommitteerd en doorgezet had.

Alex: "Is dit hoe je het afgelopen jaar je werk om zeep gebracht hebt? Door deze therapie te doen en je op zelfzorg te richten?"

Anne: "Nogal. Toen ik eenmaal begon mezelf te waarderen en grenzen te stellen, paste de wereld zich daar gewoon aan aan. Het was zo vreemd. Mag ik je echter iets vertellen? Om eerlijk te zijn denk ik niet dat ik er nog veel langer zal blijven."

Alex: "Waarom niet?"

Anne: "Als je eenmaal aan deze reis begint, besef je wat echt belangrijk is. Ik kan in deze job niets vinden dat er werkelijk toe doet. Waarom zou ik blijven? Ik denk dat ik een andere roeping in het leven heb."

Alex: "Wat ga je doen?"

Anne: "Ik heb geen idee. Ik moet dit door me heen laten gaan, maar ik zal mijn pad snel vinden."

Alex: "Dr. Dan maakte geen grapje toen hij zei dat dit proces je leven echt overhoop kan gooien."

Anne: "Ja. Ook voor mij was het eerst eng. Zoals ik al zei, kies ik ervoor me te concentreren op het zorgen voor mezelf en tevreden te zijn in het moment, en dat werkt echt goed. Ga door, je komt er wel."

Ik zuchtte luid en zakte in mijn stoel.

Alex: "Ugh...waarom kan dit niet gewoon gemakkelijker!!!"

Anne: "Als het gemakkelijker was, zouden we allemaal al in de hemel zijn."

HOOFDSTUK 25 - Integratie-sessie: "Hoe kan ik vergeven?"

Een paar weken later had ik mijn volgende integratiesessie met Dr. Dan.

Alex: "Dr. Dan, ik heb het gevoel dat ik misschien vastzit. Ik probeer over mijn woede heen te komen, maar ik denk dat ik mijn ouders nog niet vergeven heb. Hoe kan ik hen vergeven?"

Dr. Dan: "Wil je dat?"

Alex: "Ik wil dit achter me laten, en toen ik met Dr. Kate sprak, leek het alsof vergeving daar deel van zou kunnen uitmaken."

Dr. Dan: "Dat zou kunnen."

Alex: "Niet per se rechtvaardiging, niets van dat alles. Gewoon vergeving."

Dr. Dan: "Ja, je hoeft het niet eens te zijn met wat ze deden. En het kan helpen om op een plek van vergeving te zijn, zodat je niet aan de wrok hoeft vast te houden."

Alex: "Dat is precies wat ze zei."

Dr. Dan: "Heb je van Dr. Kate een idee gekregen van waar je in dat proces zit? Zo van, ben je er dichtbij, dichterbij dan je ooit geweest bent? Lig je op koers om dat doel te bereiken?"

Alex: "Dit wordt voor het eerst helder in mijn leven. Dit is iets wat ik moet doen. En niet alleen mijn ouders. De andere rare dynamiek is dat ik beseftte dat ik mezelf moet vergeven voor een heleboel dingen die ik verkeerd gedaan heb, vooral met mezelf. Ik heb het gevoel dat ik mezelf behoorlijk slecht behandeld heb, en ik voel daar veel schaamte over. En veel schuldgevoelens."

Dr. Dan: "Het klinkt alsof je geweldig werk gedaan hebt, dus laat me even de tijd nemen om dat aan je terug te geven en je hiervoor een groot compliment te maken. Goed gedaan."

Alex: "Dank je, Dr. Dan."

Dr. Dan: "In mijn ervaring is een van de beste manieren om tot vergeving te komen, mededogen en begrip. En een van de beste manieren om mededogen en begrip te krijgen is om eens echt in de schoenen van de ander te gaan staan.

"Hoe zaten je ouders gevangen in hun eigen vicieuze cirkel van depressie en verwarring? Hoe waren ze gedissocieerd en in pijn, en wisten niet wat dit voor een invloed op je had? Ik zou zelfs proberen hun opvoeding te begrijpen, hun kinderjaren te begrijpen, te begrijpen waar ze vandaan kwamen, waar ze op dat moment in hun eigen leven stonden."

Alex: "Dus, ja, in beide MDMA-sessies zag ik veel van de dynamiek met mij en mijn ouders. Ik heb het nog steeds niet bij hen ter sprake gebracht, en ik weet eerlijk gezegd niet zeker wanneer ik dat ga doen - misschien wel of misschien niet. Ik weet het niet."

Dr. Dan: "Je hoeft het niet te weten."

Alex: "Ik heb het gevoel dat het waarschijnlijk het beste voor me is om eerst mijn dingen te verwerken voor ik met hen praat, en zover ben ik nog niet. Het zou te rauw op hun dak vallen. Dr. Kate zegt dat ik dan vanuit een wond in plaats van met een litteken spreek, wat logisch is.

"Ik wil proberen tot een punt van vergeving te komen, maar eerlijk gezegd is dat moeilijk. Het voelt alsof ik misschien nog niet klaar ben met mijn woede jegens hen."

Dr. Dan: "Misschien ben je dat niet. Ik zou willen waarschuwen om niet te snel tot vergeving over te gaan. Als je te snel naar vergeving springt, zonder alle onderliggende emoties te voelen, dan ben je in feite deze emoties aan het omzeilen. Dit is een manier om de diepere emoties te onderdrukken. Dat helpt je niet om ermee om te gaan, en uiteindelijk komen ze naar buiten en uiten zich op een andere destructieve manier."

Alex: "Ja, ik ben de afgelopen maand behoorlijk boos geweest."

Dr. Dan: "Oké, dat is geweldig. Ik wilde dat alleen maar even kwijt, want ik zie dat wel vaker bij patiënten - ze vergeven iemand die hen onrecht heeft aangedaan meteen, zonder de emoties echt naar boven te laten komen. Wat volgens mij geen echte vergeving is; Je doet gewoon alsof je vergeeft zodat je verder kunt, maar de onderliggende emoties bestaan nog steeds."

"Dit is een proces. Niets van dit alles is een lichtknopje dat aangaat en aanblijft. Dit werk vereist een voortdurend terugkeren naar begrip, terugkeren naar compassie en de gevoelens en eraan werken. Je beweegt je nog steeds door dat beginmateriaal heen."

"Het is belangrijk dat je begrijpt dat dit een voortdurend proces van heronderzoek is, niet een 'fix het een keer en klaar is kees' proces. Begrijp je dat?"

Alex: "Ja, dat denk ik wel. Het is echt niet leuk om steeds op alles terug te moeten komen."

Dr. Dan: "Dat is het niet, maar je komt niet op dezelfde dingen terug. Je komt terug op diepere lagen van het probleem."

Alex: "Wat betekent vergeving eigenlijk? Is het een handeling? Is het iets wat ik doe? Of is het een plaats in jezelf waar je moet komen? Ik ben daar verward over."

Dr. Dan: "Vergeving is gewoonlijk de vaardigheid die vrede schept. Als gewichtheffen een vaardigheid is om sterker te worden - als yoga een praktijk is waarvan het resultaat lichamelijke vitaliteit en structurele integriteit is - als bidden een methode is om tot eenheid met je Schep- per te komen, dan is vergeving een methode om tot vrede en mededogen te komen."

"Vergeving is als het zusje van dankbaarheid. Ze werken nauw samen, en zijn behoorlijk met elkaar vervlochten. Hoe meer we in staat zijn in een staat dankbaarheid te blijven, hoe gemakkelijker het ons is om zo te zeggen de wandaden van anderen te vergeven."

Alex: "Oké, maar hoe kan ik hen vergeven?"

Dr. Dan: "Het is veel gemakkelijker om mensen te vergeven als je beseft dat wat ze ook verkeerd gedaan hebben, het uit onwetendheid gebeurde - niet uit kwaadwilligheid."

"Vraag jezelf af: 'hoe was hun jeugd?' Hadden ze voorbeelden voor hun ouderschap? Met welke hulpmiddelen werkten ze?"

Alex: "Mijn Pa vertelde me dat hij geen erg goede vader voor mijn moeder was."

Dr. Dan: "Ja, toen ik me dat eenmaal in mijn leven realiseerde, gingen er echt dingen voor me open. Toen ik eenmaal mijn ouders leerde zien als tekortschietend en nog incompleet, worstelend met hun eigen problemen, kon ik hen vergeven - zonder de gedeeltes van hun gedrag te hoeven accepteren die niet aan mijn behoeften voldeden. Hierover bestaat een mooi citaat van Alden Nowlan. Ik geloof dat het als volgt gaat:

"De dag dat het kind beseft dat alle volwassenen onvolmaakt zijn, wordt het een adolescent; de dag dat hij hen vergeeft, wordt hij een volwassene; de dag dat hij zichzelf vergeeft, wordt hij wijs."

Ik dacht hier een tijdje over na. En ineens was het alsof een heleboel stukjes op hun plaats vielen.

Alex: "En hoe zit het met mezelf? Hoe kan ik mezelf vergeven?"

Dr. Dan: "Waarvoor moet je jezelf vergeven?"

Alex: "Ik weet het niet zeker. Ik denk voor de manier waarop ik mezelf behandeld heb?"

Dr. Dan: "Wat denk je dat je anders had moeten doen?"

Alex: "Ik had mezelf veel beter moeten behandelen. Met meer respect. Misschien beter voor mezelf zorgen?"

Dr. Dan: "Hoe zou dat er dan uitgezien hebben?"

Alex: "Aandacht besteden aan mijn behoeften, mezelf niet zo misbruiken met drinken of wat dan ook. Misschien niet zo hard zijn voor mezelf zijn. Naar mijn emoties luisteren. Van mezelf houden. Dat soort dingen."

Dr. Dan: "Waarom denk je dat je jezelf zo behandelde?"

Alex: "Ik denk omdat ik dacht dat ik het verdiende. Dat zou logisch zijn, nietwaar?"

Dr. Dan: "Als er een aspect aan zat van mezelf verafschuwen of van zelfbestrafing, dan was dat omdat je dacht dat je het verdiende."

Alex: "Zit er nog een ander aspect aan?"

Dr. Dan: "Ja, soms wordt ons niet anders geleerd, zodat we de voor de hand liggende andere mogelijkheden niet zien. Als we onszelf hard behandelen, kan dat zijn omdat we proberen beter te zijn om de liefde te ontvangen die we echt nodig hadden.

"De innerlijke dialoog gaat zoiets als, 'Als ik maar perfecter was of de juiste zoon of de juiste dochter of de juiste partner, dan ben ik op dat moment waard om erkenning te krijgen.' Het is dus niet per se zelfbestrafing; het kan zelfverbetering zijn.

"Of, als ik hard ben voor mezelf is dat misschien omdat ik geleerd heb dat te doen. Je slaat jezelf net zo lang tot je beter bent, want als je dat niet doet, dan heb je het gevoel dat je nooit goed genoeg zult zijn."

Alex: "Vanwege de liefde die je niet gekregen hebt?"

Dr. Dan: "Er zijn een heleboel verschillende manieren waarop het zich ontspint, maar meestal komt het neer op een reeks vragen:

"Ben ik iemand om van te houden?"

"Is liefde veilig?"

"Ben ik het waard liefde te ontvangen?"

"Ben ik niet alleen iemand om van te houden, maar word ik ook geliefd om wie ik ben?"

"Heb ik genoeg gedaan om liefde te krijgen?"

"Als ik liefde krijg, kan ik het dan vertrouwen?"

"Staat de wereld achter me?"

"Is de wereld een veilige plek?"

"Als ik iets heb, raak ik het dan kwijt omdat iemand probeert het me af te pakken?"

"Moet ik op mijn hoede blijven?"

"Uit wat je me verteld hebt, kom je met je therapeut dichterbij deze kernproblemen: hoe je niet geleerd werd lief te hebben en je daardoor geen houvast had aan hoe liefde voor jezelf eruitzag, aanvoelde, of hoe het in praktijk beoefend werd."

Alex: "Dat klinkt heel erg als dat Alice Miller gedoe waar Dr. Kate en ik het over hadden".

Dr. Dan: "Oh ja, dat is zo. Alice Miller had ook een enorme invloed op mij. Vraag je misschien af: 'wat zou ik dagelijks kunnen doen dat een voorbeeld van eigenliefde zou zijn?' Dat werd je niet geleerd, niet getoond, of je kreeg er geen kader voor. Dus misschien strafte je jezelf voor iets wat je op geen enkele manier kon weten."

Alex: "Dat lijkt me geen geweldige idee, of wel?"

Dr. Dan: "Het is niet de meest effectieve manier om jezelf te behandelen, nee."

Alex: "Je zei eerder dat het medicijn dit werk niet voor me gaat doen. Wat bedoel je daarmee? Dr. Kate zei ook iets dergelijks".

Dr. Dan: "Als het jouw werk is om diep in jezelf tot een plaats van begrip te komen, moet je dat zelf doen. Jij moet de beslissing daarover nemen, en dan het werk doen. Het medicijn is slechts een hulpmiddel dat je kan helpen de ruimte te openen om het werk te vergemakkelijken.

"Om een veelgebruikte metafoor wat ruimer te zeggen: het medicijn geeft je geen vis. Het leert je zelfs niet hoe je moet vissen. Het laat je zien dat er vissen zijn en wijst je waar de vissen zich bevinden. De rest is aan jou".

Alex: "Ja, dr. Kate zegt steeds iets soortgelijks, namelijk dat ik verantwoordelijk ben voor het helen van mijn trauma, ongeacht waar het vandaan kwam. Ik heb daar een tijdje tegen gevochten, maar ik denk dat ze gelijk heeft. Het is nu mijn taak."

HOOFDSTUK 26 - Medicijnensessie 3: De duisternis onder ogen zien & het licht vinden

Alex: "Oké, laten we beginnen."

Ik nam mijn MDMA, zette mijn oogmasker op, en ging achteroverliggen.

Sessie drie was van start gegaan.

Ik concentreerde me op mijn pranayama ademhaling en liet mijn gedachten afdwalen.

De laatste paar weken waren minder intens geweest, in termen van nieuwe openbaringen, maar nog steeds heel transformerend.

Ik was in mijn sessies met Dr. Kate dieper in de trauma's en het ouderlijk geweld ingedoken, begon mijn woede te voelen en alle implicaties te ontrafelen.

En wow - wie had ooit gedacht dat het zo moeilijk was om voor jezelf te zorgen? Ik had me nooit gerealiseerd hoe slecht ik mezelf behandelde tot ik er echt naar keek. Dat hele verhaal over "niemand kan meer aan zijn kinderen geven dan dat hij aan zichzelf geeft" schudde me echt wakker.

Ik wil ooit kinderen hebben, en ik wil een geweldige vader zijn, maar toen ik eenmaal een echte inventaris maakte van hoe ik mezelf werkelijk behandelde - hoeveel ik sliep, hoeveel ik sportte, hoeveel ik dingen deed die ik echt leuk vond, hoe goed ik at, hoe ik mijn leven organiseerde - besepte ik dat ik mezelf als shit behandelde.

Naast al het integratiewerk dat ik deed, was ik begaan met mijn leven op een manier die ik nog nooit eerder gevoeld had.

Ik begon consequent te sporten, drie keer per week.

Ik gooide al het junkfood uit mijn huis. Geen verwerkte suikers, geen verwerkte granen, geen zaadoliën. Alleen gezonde, volwaardige voedingsmiddelen zoals vlees en groenten. Ja, ik moest een paar keer per week meer naar de biowinkel, maar dat is prima; ik verdien het.

Ik begon op mijn slaaphygiëne te letten, op regelmatige tijden naar bed te gaan en wakker te worden en ervoor te zorgen dat ik minstens acht uur slaap per nacht kreeg.

Niet iets buitengewoons. Ik hield mezelf op de grond, en één voor één voerde ik veranderingen door die ik altijd al overwogen had maar nooit had gedaan.

Ik realiseerde me nog iets belangrijks - mijn leven had zich heel anders afgespeeld dan dat van Dr. Kate. Dr. Kate werd het kleine perfecte dochttertje van haar moeder om haar liefde te krijgen. Ik was veel opstandiger en streed veel met mijn moeder. Ik was er niet zo mee bezig of mijn moeder van me hield. Ik was bereid mezelf te zijn, althans tot op zekere hoogte. Ja, ik had veel van de eigenschappen van het "begaafde kind", maar ik miste er ook heel wat.

Ik denk dat dat misschien komt omdat ik iets had wat Dr. Kate niet had: Ik had mijn grootouders die achter me stonden, en van me hielden als emotioneel-volwassen ouders. Ze maakten geen enorm deel uit van mijn leven - ik woonde 95 procent van de tijd bij mijn moeder - maar het was alsof die 5 procent net genoeg waren om ervoor te zorgen dat ik een stabiele basis had. Ik wist altijd dat ik een plek had om naartoe te gaan en mensen die van me hielden, althans op een bepaald niveau.

Dit alles deed me beseffen hoe dankbaar ik was. Wat zou er met me gebeurd zijn zonder Pa Bill en Oma Jane? Ik ben ze zoveel verschuldigd.

Toen voelde ik de warme tranen op mijn wang.

Alex: "Laat me raden. Het is al vijftienveertig minuten geleden?"

Dr. Dan: "Eenenveertig minuten om precies te zijn."

Alex: "Yep, ik voel het nu komen. De tranen zijn voor mij het teken. Ik denk dat deze uit dankbaarheid zijn."

Dr. Dan: "We zijn er, natuurlijk, maar onthoud waar we het over hadden: als je het toelaat kan de derde sessie de krachtigste en de meest intense zijn. Het brengt misschien wat moeilijke emoties naar boven, maar als dat zo is, gebeurt dat omdat je die nodig hebt om te helen."

Ik kon de emoties voelen opborrelen, diep vanuit mijn binnenste.

Terwijl ze naar boven kwamen, voelde ik hoe ik ertegen vocht. Ze probeerde weg te duwen. Ik voelde me alsof ik lichamelijke pijn had.

Toen herinnerde ik me mijn belofte aan mezelf: *Ik ga me overgeven aan het medicijn, ik ga me openen, en ik ga zoveel voelen ik kan.*

En dat deed ik.

Een golf van eenzaamheid en doodsangst overspoelde me.

Ik bleef heen en weer slingeren tussen mezelf toestaan mijn emoties te voelen, me dan overweldigd voelen en ze wegduwen. Opnieuw de pijn voelen, dan er weer uitkomen en me eraan overgeven.

Tenslotte herinnerde ik me iets dat ik gelezen had. Het stond in het boek van Alice Miller. Ik zette het op mijn Instagram pagina, en las het de afgelopen weken elke dag. Ik begon het voor mezelf te reciteren, hardop. Waarschijnlijk heb ik het citaat verkeerd, maar dit is wat ik tegen mezelf zei:

Alex: "Onze toegang tot ons ware zelf is pas mogelijk als we niet langer bang zijn voor de intense emoties van de vroege kindertijd. Als we deze wereld eenmaal ervaren hebben, is ze niet langer vreemd en bedreigend. We hoeven deze niet langer achter een illusie verborgen te houden. We weten wie en wat onze pijn veroorzaakte, en het is precies deze kennis die ons eindelijk vrij maakt van de oude pijn."

Ik weigerde er nog langer tegen te vechten.

Alex: "Wat er ook gebeurt, gebeurt. Ik wil me overgeven aan het proces en deze emoties accepteren en ze laten komen."

Dat werkte want ze kwamen naar boven. Heel snel en behoorlijk hard. Ik had het gevoel dat ik doodging. Ik dacht echt dat ik zou sterven.

Maar ik bleef bij de gevoelens. Ik liet mezelf gaan. Als het mijn tijd is, dan is het maar zo.

En toen als bij toverslag, verdwenen alle harde emoties. En in hun plaats kwam het meest serene, zielsgelukkige, tevreden moment van mijn leven.

Alex: "Is dat het? Moet ik de emoties gewoon laten komen, hun ding laten doen, en dan gaan ze vanzelf weer weg?"

Dr. Dan: "Zo ongeveer."

Alex: "Fuck, man! Ik dacht vroeger dat ik mezelf overgaf, maar dat was niet zo. Niet echt. Deze keer probeerde ik het gewoon, en een paar minuten was het verschrikkelijk, en dan opeens boem, waren ze weg, en nu is het alsof alles geweldig is."

Dr. Dan: "Dan is dit het perfecte moment om ze te voelen."

Alex: "Juist, goed idee."

Ik liet me zweven, en net als de vorige keer voelde ik die beelden in mijn hoofd komen.

Het eerste wat ik zag was mijn moeder. Ik heb haar al lang niet meer gesproken. Misschien negen maanden? Een jaar? We hadden eigenlijk helemaal geen relatie meer gehad sinds ik ruim tien jaar geleden naar de universiteit vertrok.

De indruk die ik steeds weer kreeg, was dat ik haar de hand moest reiken.

Ik denk dat ik er enigszins tegen vocht, want dit beeld bleef me bij, en liet me dit van verschillende kanten bekijken.

Alex: "Fijn! Dr. Dan, kunt u iets voor me opschrijven?"

Dr. Dan: "Natuurlijk."

Alex: "Schrijf op dat ik mijn moeder moet bellen."

Dr. Dan: "Gedaan."

Zodra ik het hardop zei, verdween het beeld en kwam er een ander op. Daar bleef ik een tijdje bij, maar het was een gemakkelijk beeld.

Alex: "Dr. Dan, schrijf dit alsjeblieft op. Ik weet dan wat het betekent: Stel Pa voor aan Dr. Naomi."

Dr. Dan: "klaar."

Alex: "Wacht, ik denk dat ik het eerst moet vragen: Dr. Naomi, is het okay om pa's gids te zijn bij zijn MDMA-sessies?"

Dr. Naomi: "Natuurlijk Ik zou hem graag spreken. Als hij bereid is en een goede kandidaat en we goed bij elkaar passen, zou ik dat natuurlijk doen."

Alex: "Geweldig. Sorry, Dr. Dan, ik wil je niet buitensluiten, maar ik ken mijn Paheel goed. Hij zou denken dat je een softe linkse intellectueel bent en je niet genoeg zou vertrouwen om zich open te stellen. Ik denk dat natuurlijk niet, maar hij is van een andere generatie. Dr. Naomi gaat hij wel aardig vinden; ze heeft een soortgelijke energie als mijn oma. Kun je daarmee goed overweg?"

Dr. Dan: "Natuurlijk, Alex, wat het beste is voor jou en Pa, daar ben ik blij mee."

Alex: "Deze MDMA is net een waarheidsserum, niet waar! Ik heb het gevoel dat ik me slecht zou moeten voelen omdat ik je de waarheid vertel, maar dat doe ik niet. Ik bedoel, ik zeg toch geen slechte dingen over je - dat weet je toch?"

Dr. Dan: "Natuurlijk. Ik vind het helemaal niet erg. Ik ben in dit vak gestapt om mensen te helpen, en dat betekent hen ontmoeten waar ze zijn en hen aanvaarden om wie ze zijn."

Zodra ik het hardop tegen Dr. Dan zei, dreef het weg, en kwam er iets anders in mijn hoofd.

Dit was minder een reeks vragen en meer een directe boodschap. Het bleef bij me binnenkomen, en ik probeerde het dieper te begrijpen, maar het lukte me niet. Het bracht me in verwarring. Maar ik sprak het toch uit.

Dr. Dan: "Kun je dit voor me opschrijven: 'vraag Anne naar haar vriend'. Ik weet niet wat dat betekent, maar dat is de boodschap die mijn hoofd niet wil loslaten."

Het zweefde weg zodra ik het gezegd had.

De volgende was moeilijk voor me. Ik geef toe dat ik ertegen vocht. Ik weet niet waarom, maar ik vocht er heel erg tegen. Toen besepte ik dat ik bang was. Maar toen voelde ik dat ik een optie had: mijn angst onder ogen gaan zien en dan de volledige boodschap krijgen, of als ik er nog niet klaar voor was, het te laten gaan tot een andere keer.

Man...het bracht me in de war. Kom op, met zo'n uitdaging moest ik de angst onder ogen zien. Ik gaf me over, en verdomd, wat was het heftig.

Ik voelde een verschrikking naar boven komen. Dit was misschien wel de ergste angst die ik ooit gevoeld had. En toen kwamen de herinneringen:

Kinderen die me uitlachten nadat ik in de derde klas een natuurkundeproject verpest had.

Mijn lerares in de vijfde klas die me vertelde dat ik niet slim was omdat ik geen breuken kon.

Een leraar op de middelbare school die er een grapje over maakte dat het maar goed was dat mijn grootvader een bedrijf had, zodat ik een baan kon krijgen.

Mijn moeder die me bekritiseerde nadat ik als kind geprobeerd had een limonadekraampje te beginnen en daarvoor haar mooie glazen had gebruikt.

Mijn vader die tegen me schreeuwde dat ik niets goed kon doen nadat ik zijn onkruidwieder kapot gemaakt had.

Herinnering na herinnering van momenten dat ik ergens in faalde, bespot of beschaamd of emotioneel gecastreerd werd door mensen die me vertelden waar ik tekort in schoot of wat ik verkeerd gedaan had.

Het was meedogenloos. Maar ik leunde achterover, en voelde alle emoties. Ik voelde de hitte van de schaamte. De kou van de eenzaamheid. De hartverscheurende ellende van het feit dat ik te horen kreeg dat ik niet goed genoeg was.

Ik was drijfnat van het koude zweet tegen de tijd dat het voorbij was, maar ik voelde me opgelucht, alsof ik net een enorme rugzak ellende en angst had losgelaten.

HOOFDSTUK 27 - Therapiesessie: De realiteit onder ogen zien en grenzen stellen

Alex: "Dr. Kate, ik weet dat ik het medicijn - of mezelf, of wat dan ook - beloofd heb dat ik contact zou zoeken met mijn moeder... maar ik wil niet."

Dr. Kate: "Je hoeft het niet te doen. Alles in het leven is een keuze."

Alex: "Waarom moet je het zo zeggen?"

Dr. Kate: "wat bedoel je met 'zo zeggen'?"

Alex: "Je geeft me een schuldgevoel."

Dr. Kate: "Jij voelt je misschien schuldig, maar ik geef je geen schuldgevoel."

Alex: "Bah, jij en dat 'verantwoordelijkheid voor je emoties' gedoe weer."

We lachten allebei. Dit was een insidergrapje van ons. Ik schoof emoties die ik niet wilde accepteren op haar af; zij herinnerde me dan eraan dat ik verantwoordelijk ben voor mijn emoties, en dat niemand me iets kan laten voelen, enz.

Dat heet projectie. Ze leerde me lang geleden hoe dat werkt, en ze heeft helemaal gelijk. Het schokeerde me hoeveel ik het deed toen het me eenmaal begon op te vallen.

Alex: "Oké, ik voel me schuldig, en dat is natuurlijk mijn schuld."

Dr. Kate: "Waar voel je je schuldig over?"

Alex: "Ik heb een belofte gedaan. Ik weet niet aan wie of wat ik het gedaan heb, maar ik heb het gedaan. Maar verdomme...ik wil het echt niet meer."

Dr. Kate: "Laten we dat onderzoeken. Waarom niet?"

Alex: "Ik weet het niet."

Dr. Kate liet me daar zitten in mijn niet-antwoord. Ik zei vroeger altijd 'ik weet het niet' en ze wees me erop dat dit een manier was om niet alleen emoties te vermijden, maar ook om te proberen haar me te laten helpen ze te begrijpen. Het was waarschijnlijk een tactiek die ik als kind ontwikkelde; en ik deed het nog steeds als volwassene, maar hij hielp me niet meer. Dus, elke keer als ik dat zei, zat ze gewoon te wachten tot ik mijn gevoelens onderzocht en het antwoord gevonden had.

Ze kon langer wachten dan een mediterende monnik. Ik wist dat ik als eerste opgaf. Dus, ik vocht er niet tegen; ik liet het antwoord vervolgens in me naar boven komen.

Alex: "Ik denk dat ik niet met haar wil praten."

Dr. Kate: "Mmmmm."

Alex: "Ik praat niet graag met haar."

Dr. Kate: "Oké. Kun je erachter komen waarom je je zo voelt?"

Alex: "Ik weet het niet...ik denk dat ik niet hou van de manier waarop ze me laat voelen."

Dr. Kate: "Heeft ze controle over je gevoelens?"

Alex: "Oké, ik weet dat ze geen controle heeft over mijn gevoelens. Laat ik het anders zeggen: ik hou niet van de manier waarop ik me voel als ik met haar praat."

Dr. Kate: "Dat is heel anders. Je weet waarom ik daar steeds op terugkom, toch?"

Alex: "Ik snap het verstandelijk wel."

Ik begon toen haar woordgebruik te channelen, haar een beetje te plagen.

Alex: *"De controleplek voor mijn emoties bij iemand anders plaatsen geeft de ander macht over mij en mijn emoties, en berooft me van mijn autonomie en macht over mijn leven. Het creëert een slachtoffer-mentaliteit in me."*

Toen schakelde ik weer over op mijn eigen stem.

Alex: "Dat snap ik allemaal, en ik ben het ermee eens. Op de meeste levensgebieden ben ik er zelfs behoorlijk goed in geworden. Maar dit is stuk moeilijker. Het is mijn moeder."

Dr. Kate: "Precies - en daarom is het de belangrijkste persoon om het bij op te merken en ermee om te gaan. Als kind kun je tot op zekere hoogte zeggen dat je ouders de controle hebben over je emoties, maar als volwassene niet. Op dat punt is alles wat je doet een keuze, maar je kunt dit alleen maar veranderen als je het doorhebt."

Alex: "Was je zo met je moeder? Toen je met haar brak?"

Dr. Kate: "Oh ja. Weet je nog hoe ik je vertelde dat ik besloot niet met school te stoppen? De reden was dat ik wist dat ik alleen maar stopte om mijn moeder te treiteren. Dat is niet anders dan op de universiteit blijven om haar gelukkig te maken - ik liet haar mijn beslissingen voorschrijven.

"Het sabbatical jaar gaf me de ruimte om mezelf te ontdekken, mijn eigen wensen en behoeften te onderzoeken, en de vraag te beantwoorden waarom ik überhaupt op de universiteit zat. Ik wilde mijn beslissing om te blijven of te gaan van mijn behoeften laten afhangen, en niet van de wensen van mijn moeder of als een reactie op haar.

"Het was de eerste keer in mijn leven dat mijn emoties mijn eigendom waren en een beslissing nam die uitsluitend gebaseerd was op wat ik nodig had en wilde. Maar het was heel moeilijk om te doen. Het kostte me bijna een jaar om die beslissing te nemen."

Alex: "Waar ging je heen in je vrije jaar? Heb je gekke avonturen beleefd?"

Ze gaf me haar "geen spelletjes" gezicht.

Dr. Kate: "Dat is beslist geen sessieonderwerp. Het leidt van jou af en is niet relevant voor het onderwerp dat aan de orde is."

Alex: "Oké, prima."

Ik weet niet waarom, maar dit hele gespreksonderwerp gaf me een veel beter gevoel.

In mijn ogen is Dr. Kate een toonbeeld van kracht en moed en standvastigheid. Te weten dat ze vroeger een onzekere boekenwurm was op de universiteit, strijd met haar moeder had om psychologe te worden, en een jaar van school ging, maakte haar niet alleen menselijk, maar hielp me ook beseffen dat mensen zoals zij niet uit de baarmoeder stappen. Ze maken zichzelf tot succes.

Ik wist dit, maar het was anders toen ik het zag en voelde.

Alex: "Ik heb het gevoel dat al die dingen met mijn moeder als een enorm anker aan me hangen, dat me zwaar maakt en me vastbindt. Ik weet dat mijn moeder deed wat ze voelde dat ze voor me moest doen, denk ik. Op een bepaalde manier heb ik zelfs medelijden met haar. Maar ik voel ook veel woede. En misschien zelfs...haat? Ik weet het niet. Het is erg verwarrend."

Dr. Kate: "Vertel me meer."

Ik zat en dacht er even over na, en dat stemmetje achter in mijn hoofd zei me de waarheid te vertellen - aan mezelf. De woorden sprongen uit mijn mond.

Alex: "Ik ben bang dat als ik met haar praat, ik dan medelijden met haar moet hebben, wat betekent dat ik haar moet vergeven. Dan moet ik haar weer in mijn leven toelaten."

Waar kwam dat vandaan?

Maar verdomd, het klopte. Ik voelde me meteen lichter.

Dr. Kate: "Dat is begrijpelijk."

Alex: "Moet ik dat?"

Dr. Kate: "Wat denk je?"

Alex: "Nee?"

Dr. Kate: "Is dat een vraag?"

Alex: "Nee. Dat is het niet. Dat doe ik niet."

Alex: "Hoe doe ik het? Hoe praat ik met haar zonder dat al die dingen gebeuren waar ik bang voor ben?"

Dr. Kate: "Wat denk je dat je tegen haar zou kunnen zeggen?"

Alex: "'Hé, mam, ik heb een hoop drugs gebruikt, en ze zeiden dat ik je moest bellen'?"

Dr. Kate lachte er zowaar om.

Dr. Kate: "Dat zou best amusant zijn, maar ik weet niet of ze de grap zou snappen."

Alex: "Ja. Ik weet eerlijk gezegd niet wat ik zou zeggen. Ik weet het niet."

Nog meer pokerface van Dr. Kate. Bah. Leren ze dit op de psychologen school? Deze vrouw zou de eindtafel in de World Series of Poker kunnen doodstaren, ik zweer het.

Alex: "Prima. Ik denk dat ik iets zou zeggen als, 'Hé mam, ik heb je al lang niet meer gesproken, ik wilde contact met je maken.'"

Dr. Kate: "Oké. En wat dan?"

Ik voelde mezelf blanco worden. Weer dat lege ruimte gevoel.

Alex: "Ik weet het eerlijk gezegd niet. Ik weet niet eens zeker wat ik uit een hernieuwd contact met haar zou willen halen."

Dr. Kate: "Dat is een geweldig punt. Wat zou je kunnen bereiken?"

Alex: "Ik weet het niet. Ik zie ons geen relatie krijgen."

Dr. Kate: "Waarom niet?"

Alex: "Ik denk dat het onmogelijk is. Ik zie...ik zie mijn moeder gewoon niet veranderen."

Dr. Kate: "Zou je zes maanden geleden gedacht hebben dat je Paoverwoog MDMA-ondersteunde psychotherapie te gaan doen?"

Alex: "Helemaal niet."

Dr. Kate: "Dus, wat zou je hiervan kunnen wensen? Laat me duidelijk zijn: ik heb hier geen agenda, behalve die van jou en je welzijn. Ik dring er niet op aan dat je wel of niet naar haar uitreikt. Ik denk dat je moet doen wat jij denkt dat het beste voor je is op dit moment in je helingsproces."

Alex: "Wat zou jij doen als je mij was?"

Dr. Kate: "Ik ben jou niet; daar kan ik geen antwoord op geven."

Alex: "Oké, wat deed je toen je geconfronteerd werd met het vooruitzicht weer naar je moeder uit te reiken? Hoe ging je daarmee om?"

Alex: "Waarom?"

Dr. Kate: "Dit komt terug op wat ik je een paar sessies geleden vertelde: vergeving."

Ik wist dat een deel van me in die relatie vast zou blijven zitten tot ik er iets aan deed. Ik besloot dat ik een hand zou uitsteken, dat ik een poging zou doen om een relatie met haar te hebben - maar alleen op mijn voorwaarden en op een gezonde, positieve manier. En als dat niet werkte, dan was ik bereid haar te laten gaan."

Alex: "Dat klinkt volkomen logisch. Maar wat heeft dat met vergeving te maken?"

Dr. Kate: "Om op een plaats te zijn waar ik de hand kon reiken, moest ik mededogen en begrip hebben voor haar en haar fouten als moeder, en bereid zijn haar daarvoor te vergeven."

Toen ik me eenmaal realiseerde dat mijn moeder was zoals ze was omdat haar moeder haar zo behandelde en dat ze haar best deed, gegeven de hulpmiddelen en de moed die ze had, toen zag ik haar daden als voortkomend uit een plaats van onwetendheid en niet uit kwaadwilligheid.

Ik was in staat haar te zien als wie ze was: verdrietig, depressief, eenzaam en gekwetst en haar relatie met mij gebruikend om te proberen zichzelf beter te voelen. Niets van dit alles begreep ze terwijl ze het deed. Het was gewoon wat haar werd aangedaan, en ze deed het na."

Alex: "Ja, maar jij zag je dingen onder ogen en deed je werk! Dat deed zij niet!"

Dr. Kate: "Je hebt gelijk. Dat deed ze niet. Hoewel ze zich wel verontschuldigde, op haar eigen manier. En ik vergaf haar voordat ze dat gedaan had."

Alex: "Hoe, waarom?"

Dr. Kate: "Omdat vasthouden aan mijn woede me alleen maar pijn deed."

Alex: "Maar je had gelijk! Ze had ongelijk!"

Dr. Kate: "Wil je gelijk hebben, of wil je gelukkig zijn?"

Fuuuuuuuck.

Alex: "Kan ik niet allebei zijn?"

Dr. Kate: "Niet in dit geval. Want in dit geval is 'gelijk hebben' een verdediging die je gebruikt om je - zeer terechte - woede op je moeder vast te houden."

Alex: "Ik snap het niet."

Dr. Kate: "Gelijk hebben betekent dat je boos mag zijn. Maar boos zijn doet je alleen maar pijn. "Er is een beroemde boeddhistische uitspraak hierover: 'Vasthouden aan woede is als gif drinken en verwachten dat de ander sterft'.

"Ik realiseerde me dat dat voor mij en mijn boosheid tegenover mijn moeder waar was, dus besloot ik mijn boosheid los te laten.

Ik wist niet wat ik moest zeggen. Ik voelde me nog steeds erg boos en van streek. Ik wilde schreeuwen tegen Dr. Kate. Ik wilde vloeken, naar haar schreeuwen, eigenlijk. Wat geen zin had.

Alex: "Ik ben nu echt boos, Dr. Kate."

Dr. Kate: "Dat kan ik me voorstellen. Alex, ik koos er lange tijd voor om gelijk te hebben. Het maakte me boos en ellendig. Toen koos ik ervoor die boosheid los te laten, en ik werd heel tevreden en vredig."

Alex: "Hoe heb je dat gedaan?"

Dr. Kate: "Ik vergaf mijn moeder."

Alex: "Werkelijk?"

Dr. Kate: "Er loopt een rode draad door alle oude spirituele onderwijzingen over iemands vijanden. Jezus was vooral bekend om zijn lessen hier, en ik denk dat hij het grootste historische voorbeeld hiervan is. Je gaat toch naar de kerk?"

Alex: "Dat doe ik soms nog met mijn Paen oma."

Dr. Kate: "Zijn voornaamste leer, de leer waardoor hij opviel, is wat?"

Alex: "Heb je vijanden lief."

Dr. Kate: "Precies. De meeste mensen begrijpen niet echt wat hij daarmee bedoelde. In het slechtste geval zien ze het als pacifisme. Dat was het helemaal niet. Jezus was een vechter, op zijn eigen spirituele manier. In het beste geval zien ze het als vergeving van zonden. Wat het ook is. Maar het gaat nog dieper dan dat.

"Jezus had een zeer geavanceerd inzicht in de menselijke psychologie. Hij wist dat als je boosheid jegens een ander vasthoudt, dat jij degene bent die de kosten van die emotie draagt. Ik geloof dat hij het als volgt verklaarde:

"'Oordeel niet, en je zult niet geoordeeld worden. Want zoals je over mensen oordeelt, zul je zelf geoordeeld worden'".

Alex: "Dr. Kate, ik had geen idee dat je je Bijbel kende!"

Dr. Kate: "Zoals ik je al zei, ik was een boekenwurm."

Alex: "Ik doe er nog een schepje bovenop. Petrus vroeg Jezus hoe vaak hij zijn broeder of zuster die tegen hem gezondigd had moest vergeven. Jezus zei: Ik zeg je, niet zeven keer, maar zeventig keer."

"Dat stoorde me altijd, want ik dacht dat Jezus zei dat je mensen die je slecht behandelen moest accepteren. Een 'de-andere-wang-toekeren' ding."

Dr. Kate: "Maar dat doet hij niet. Wat hij zegt is dat je je boosheid op anderen moet loslaten door ze te vergeven. Een andere manier om het te zeggen is dat als we ons vasthouden aan boosheid, we ons vasthouden aan wat ons van ons eigen geluk scheidt.

"Het loslaten van deze woede betekent niet alleen het loslaten van de persoon die ons onrecht heeft aangedaan, maar ook het loslaten van onze woede en ruimte maken voor onszelf en onze vreugde. Dit opent een plaats in ons die we met liefde kunnen vullen, in plaats van met boosheid."

Alex: "Hoe moeten we iemand liefhebben die ons slecht behandelt? Want die vraag konden de predikanten nooit echt naar mijn tevredenheid beantwoorden."

Dr. Kate: "Ik ben geen bijbelgeleerde, dus ga ik het niet hebben wat Jezus hierover zegt. Maar mensen begrijp ik wel, dus vergis je niet: ik zeg je niet dat je misbruik moet accepteren van mensen. Nooit."

"Laat me uitleggen wat ik deed. Het kan je helpen."

"Ik liet mijn moeder niet meteen weer in mijn leven toe."

"Ik moest eerst mijn emotionele behoeften erkennen en accepteren."

"Daarna moest ik heel duidelijke grenzen trekken over wat ik wel en niet van mijn moeder en van anderen zou accepteren."

"Daarna deelde ik deze behoeften en grenzen aan mijn moeder mee en handhaafde ze."

"Had ze die grenzen niet gerespecteerd, dan zou ze niet in mijn leven zijn."

"Maar dat deed ze wel. Dus is ze in mijn leven."

Alex: "Dit klinkt in theorie geweldig, maar...mijn moeder heeft me zo veel pijn gedaan. Ik ben er net achter gekomen. Hoe kan ik haar vergeven? Ik ben nog steeds zo boos!"

Dr. Kate: "Je hoeft haar nu niet te vergeven. In feite moet je haar niet vergeven als je nog steeds boos bent. Dat zou wat men noemt een bypass zijn."

Alex: "O ja, Dr. Dan had het daarover. Hij noemde het 'spirituele bypass'. Hij zei dat ik eerst mijn boosheid moet voelen, en als ik dat doe en het loslaat, dan kan ik beginnen met vergeven."

Dr. Kate: "Hij heeft gelijk. Neem de tijd die je nodig hebt om je emoties te voelen. In feite zou ik je niet aanraden naar haar uit te reiken tot je klaar bent om haar te vergeven. Dat kan tijd kosten."

Alex: "Ik heb het gevoel dat ik me net realiseerde hoe kwaad ik op haar was en dat ik haar nu moet vergeven."

Dr. Kate: "Je hoeft niets te doen. Dit is een keuze. Maar Alex, mens zijn betekent fouten maken. Als we in staat zijn dit feit te erkennen, kunnen we onszelf vergeven, en kunnen we beginnen onze fouten te corrigeren - wat je tot je verdienste gedaan hebt."

"En als we onszelf eenmaal vergeven hebben, kunnen we iedereen vergeven. Ook onze ouders."

Hier dacht ik over na. Wat een hoop om te verwerken. Dit is als in een achtbaan rijden. Ik word steeds in alle richtingen rondgeslingerd, en net als ik denk dat het voorbij is, word ik door iets verrast wat ik helemaal niet zag aankomen. Ik had het gevoel dat ik nooit stabiel of comfortabel was.

Toen realiseerde ik me dat achtbanen nu net zo ontworpen zijn. Ze moeten je verrassen met wendingen en bochten. Dat is de bedoeling.

Alex: "Oké, ik zal naar haar uitreiken. Maar, serieus, wat moet ik zeggen? Hoe kader ik het gesprek? Ik kan toch niet beginnen met haar te vertellen dat ze een slechte moeder was?"

Dr. Kate: "Dat zou niet helpen, nee. Waarom begin je niet met je wensen en behoeften? Wil je een relatie met haar? En zo ja, wat heb je van haar nodig om dat te laten gebeuren? Luister dan misschien naar haar behoeften, als ze in staat is die te uiten."

Ik pauzeerde en dacht erover na.

Alex: "Eerlijk gezegd...Ik wil ik dat ze de moeder wordt die ze nooit geweest is."

De blik die ze me gaf....liefde vermengd met hartzeeer? Ik weet het niet. Het was wel verdrietig.

Dr. Kate: "Ik weet niet of dat kan gebeuren, Alex. De tijd voor haar om de moeder te zijn die je nodig had toen je een kind was is voorbij en kan niet terugkomen. Maar jullie twee kunnen iets nieuws scheppen, samen. En zo niet, dan kun je verder gaan en het leven leiden dat jij wilt, zonder haar."

Alex: "Dus, ik kan haar niet vragen mijn moeder te zijn?"

Dr. Kate: "Nogmaals, je kunt alles doen wat je wilt. Maar die vraag komt dicht in de buurt van een eis. Eisen stellen is niet de beste manier om een relatie op te bouwen. Dat is in wezen wat je moeder met je deed, hoewel waarschijnlijk heel onbewust."

Alex: "Hoe bouw ik dan een relatie op?"

Dr. Kate: "**Je kunt haar vertellen wat je behoeften en je grenzen zijn. Zij kan jou de hare vertellen, en dan kunnen jullie beiden onderhandelen over hoe je met elkaar omgaat en allebei aan elkaars behoeften tegemoetkomt, als dat mogelijk is. Dat is hoe gezonde relaties worden opgebouwd.**"

Alex: "Wat als ik niet weet wat mijn behoeften zijn? Ik weet niet eens hoe ik grenzen aan mijn moeder moet stellen".

Dr. Kate: "Dat is waarom je hier bent. Daar komen we samen wel uit."

Alex: "Waarom heb ik in geen enkele van deze sessies aan mijn vader gedacht, behalve een paar keer in het voorbijgaan? Hij was ook niet perfect. Als er al iets was, dan had ik het gevoel dat hij meer het probleem zou zijn. Hij verliet ons toen ik jong was."

Dr. Kate: "Ik zou denken dat het nog geen tijd is om die wond te helen. Begin waar je bent, en laat dan al het andere komen zoals het komt."

HOOFDSTUK 28 - De voorbereiding

Het was ongeveer een maand later toen ik besloot dat ik er klaar voor was om mijn moeder te bellen.

Dr. Kate hielp me veel van mijn woede te verwerken. Niet alles; natuurlijk. Maar wel veel. Ik voelde dat ik niet naar mijn moeder zou uitvallen, en dat ik genoeg verwerkt en losgelaten had om er klaar voor te zijn.

We hadden er echt aan gewerkt om uit te zoeken wat mijn behoeften en grenzen waren. Ik was nogal geschokt toen ik beseftte hoe slecht mijn grenzen waren en hoeveel narigheid ik in mijn leven pikte. Ik had mezelf nooit als een watje beschouwd, maar dat was ik wel. En om geen andere reden dan dat ik toeliet dat mensen dat bij me deden.

Tijdens een zondagse maaltijd vertelde ik Pa Bill en Oma Jane over mijn plan om mijn moeder te bellen. Ik dacht dat ze enthousiast zouden zijn, maar dat waren ze niet. Oma Jane leek er niet over te willen praten, en pa ging over op een ander onderwerp.

Toen, na het eten, nam Pa me mee naar zijn kantoor in de schuur om te praten.

Pa: "Zoon, ik weet dat je je moeder gaat bellen, en dat is geweldig. Ik hoop dat het goed gaat. Ik wil alleen dat je iets weet wat ik in Vietnam op de harde manier geleerd heb:

"Iedereen gelooft dat hij de goede is."

Alex: "Wat bedoel je?"

Pa: "Iedereen gelooft dat hij gelijk heeft, dat wat hij doet het juiste is om te doen. En ze vertellen zichzelf elk verhaal nodig is om dat als de waarheid te laten voelen."

Alex: "Hoe heb je dit in Vietnam geleerd?"

Pa gaf me die blik die hij geeft als ik een stomme vraag stel. Ik lach altijd naar hem omdat het zo grappig is, en hij lacht altijd terug.

Toen flitste een vreemde gedachte in mijn hoofd.

Hij had me die blik altijd met liefde gegeven. Waar ik echter nooit aan gedacht had, was hoe die blik moet geweest zijn als ze op een strenge, boze manier gegeven werd.

Hij kon ijs laten smelten als hij je boos aankeek. Ik had dat een paar keer gezien, en het boezemde me echt angst in. Wat mijn moeder als kind waarschijnlijk ook bij hem gevoeld had. Ik had daar nooit echt eerder over nagedacht.

Pa: "Ik vertelde je toch dat ik in 'Nam bij de militaire inlichtingendienst zat? Ik bracht het grootste deel van mijn tijd door in een kantoor zonder airconditioning, waar ik rapporten doornam en plannen maakte en al die bureaucratische bullshit die je moet doen. Maar af en toe ging ik met de echte slangenvreters mee het veld in, en praatte ik met gevangen Viet Cong.

"Toen ik die VC's eenmaal begon te ondervragen, realiseerde ik me iets dat me schokte:

"Ze dachten dat ze de goeden waren!"

"Dat hele idee overrompelde me. Hoe konden die kerels in godsnaam denken dat ze de goeden waren? Wij waren duidelijk de good guys. En geen van hen kon me een goed antwoord geven, tot ik Dien Hwook Min ontmoette.

"Hij was een hoge officier in de VC, en we hadden hem gevangengenomen. De echte highspeed-onderzoekers zouden pas over twee dagen komen, dus kreeg ik de opdracht hem al een beetje in te weken en te zien wat ik kon krijgen. Ik was de good cop."

Alex: "Je bent een grote vent, Pa. Waarom speelde je niet de bad cop en sloeg je hem niet in elkaar?"

Pa: "Dat is film onzin. Je krijgt geen informatie van mensen door ze te slaan. Dat maakt alleen hun vastberadenheid sterker. Dat had ik snel door, en ik was toen nog maar een plattelandjongen."

"Hoe dan ook, ik bracht twee dagen met hem door om met hem te praten. Hij was heel slim. Deze kerel sprak vijf talen, had in Frankrijk gestudeerd, en toen had hij al jaren Vietcong-eenheden geleid tegen een paar van Amerika's beste jongens - en ze een pak slaag gegeven."

"Hier was ik, nauwelijks geslaagd voor de middelbare school en alleen in de militaire inlichtingendienst omdat ik een bijna perfecte score haalde op de IQ test die ze aan rekruten geven - waar je Oma al die jaren later nog steeds over moet lachen. Ik vertel haar dat ik erbij gespiekt heb."

Alex: "Oma vertelt dat verhaal de hele tijd, dat ze wist dat je slim was, en dat ze geen overheidstest nodig had die haar dat vertelde."

Pa: "Hoe dan ook, ik was jong, stralend en opgepoetst met spuug. Ik had ons verhaal voor de volle honderd procent geslikt - met haak, lijn en werplood. Wij waren daar de goeden, om de arme boeren te helpen de communisten af te weren. Zij slachtten baby's af op straat, en wij zouden ze redden."

"Maar dit was de eerste persoon die ik ooit in mijn leven ontmoette die het anders zag en me dat kon uitleggen. Ik gaf het toen niet toe, niet aan mijn maten of superieuren of zelfs aan mezelf - maar die kerel kroop in mijn hoofd."

Alex: "Werkelijk? Bij JOU!"

Pa: "Oh ja. Je maakt dezelfde fout als die klootzakken van politici - je onderschat ze."

Alex: "Ik ben gewoon verbaasd. Hoe heeft hij dat gedaan?"

Pa: "Vergeet niet dat ik toen veel jonger was. Ik was behoorlijk idealistisch. En onnozel, om eerlijk te zijn. Ik wist niets van de manier waarop de wereld in elkaar zat. Wat hij deed om me om me van de wijs te brengen was heel eenvoudig: hij legde uit waarom zijn kant de goeden waren."

"Hij vertelde me hoe hij de Amerikaanse founding fathers en onze geschiedenis bestudeerd had. Hij kende zijn zaakjes, beter dan ik. Hij citeerde de verdomde Onafhankelijkheidsverklaring voor me. Leerde me dingen die ik niet wist, zoals dat Jefferson kinderen had met zijn slaven. Daar had ik toen geen idee van."

"Hoe dan ook, hij vertelde me een verhaal over hoe hij besloot dat hij bij de Vietcong zou gaan. Hij vertelde me over hoe de Zuid-Vietnamese regering zijn familie vermoord had, en dat hij zich diep verbonden voelde met de founding fathers van Amerika en hun opstand, en dat hij het huidige Amerika zag zoals de founding fathers het Britse keizerrijk zagen. Als een bezettingsmacht die was binnengevallen en probeerde zijn vrijheid te ontnemen."

"Ik probeerde met hem in discussie te gaan, maar hoe doe je dat? Hoe vertel je een man die vrij wilde zijn om vreedzaam in zijn eigen land te leven dat wij de goeden zijn, terwijl de regering die wij steunden in feite zijn familie vermoordde en zijn land inpikte?"

"Ik zal vervloekt zijn als ik zijn standpunt niet begreep. Hij veranderde me."

Toen werd Pa emotioneel. Op een manier die ik nog nooit gezien had. Hij huilde niet, maar ik kon zien dat hem dit diep raakte. Hij pauzeerde, en keek weg voor wat wel een uur leek.

Pa: "Toen hij dat uitgelegd had... was daarna niets meer hetzelfde. Tenminste niets over de oorlog."

Alex: "Wat heb je gedaan?"

Pa: "Je weet toch dat ik me vrijwillig aangemeld had? Dat was nog in de tijd dat er een dienstplicht was, en mensen hun oproep verbrandden en naar Canada emigreerden. Ik liep het wervingskantoor binnen en meldde me aan.

"Nadat ik mezelf gesaneerd had, was ik van plan om in het leger mijn carrière te maken. Je oma en ik spraken erover, en ze was het ermee eens. Het was de beste uitweg voor jongens zoals ik, die geen background hadden.

"Maar na dat ene gesprek...! Daarna ging niets meer.

"Ik hou nog steeds van Amerika, maar ik hou van Amerika op de manier waarop de founding fathers dat deden. Ik vind niet dat we ons met andermans zaken moeten bemoeien. Begrijp me niet verkeerd; ik veranderde niet in een dope-rokende hippie. Maar toch, ik kon geen goed antwoord vinden op de vraag waarom we in Vietnam waren. Dus verliet ik het leger toen mijn dienst erop zat. Toen werkte ik in de bouw, begon daarna mijn eigen bedrijf, en hier zijn we dan."

Alex: "Wauw, dit wist ik allemaal niet."

Pa: "Ik heb je mijn goede oorlogsverhalen verteld. Die is moeilijker te vertellen. Hoe dan ook, de reden dat ik het je vertel is omdat het van toepassing is op je moeder. Zij denkt dat ik de slechterik was, en dat zij de goede is. En misschien, is dat op een bepaalde manier waar. In feite weet ik, op een bepaalde manier, dat het waar is. Ik was niet de vader voor haar die ze de hele tijd nodig had."

Alex: "Op welke manier?"

Pa pauzeerde en keek weer weg.

Pa: "Ik was gewoon erg hard voor haar en schreeuwde veel en was gewoon...streng. Ik dacht dat ik een geweldige vader was omdat ik haar nooit sloeg, maar ja... ik ben gaan inzien dat dat geen hoge standaard voor vaderschap is."

Alex: "Je deed het beste wat je kon op dat moment, nietwaar?"

Pa: "Ja, natuurlijk deed ik dat. Ik dacht dat ik goed bezig was. Maar dat was ik niet. En dat is moeilijk om mee om te gaan. Ik ben achter in de zeventig, en ik leer nog steeds wat Dien Hwook Min me leerde. Iedereen heeft zijn eigen perspectief. Jarenlang zag ik de dingen met je moeder alleen vanuit mijn perspectief."

Alex: "Ja, Dr. Kate praat hier veel over. Ze zegt dat de manier waarop we als kleine kinderen behandeld worden, de manier is waarop we de rest van ons leven met onszelf omgaan. Als we wreed behandeld werden, is dat hoe we onze kinderen behandelen. En dat de meeste ouders

alle bullshit waar ze onder geleden hebben gewoon aan hun kinderen doorgeven. Zelfs als we het beter doen met onze kinderen dan onze ouders met, doen we het toch. Tenzij we eerst aan onze heling werken."

Pa: "Ja, dat zie ik ook wel. Ik heb mezelf altijd voorgehouden dat ik een betere ouder voor haar was dan ik zelf had, en dat was ik ook, maar dat is ook geen hoge standaard voor ouderschap."

Alex: "Weet je Pa, het is nog niet te laat om dit goed te maken."

Pa keek weer weg, en toen hij dat deed, besepte ik dat ik een beetje aan het huilen was.

Pa "Ik zeg je dit... Ik denk dat als je naar haar uitreikt, ze hetzelfde bij jou zal doen. Ik weet dat ze dat zal doen, want toen je nog een kind was deed ze dit bij jou. Ze doet het nog steeds. Ze ziet de dingen alleen vanuit haar perspectief, en ze maakt van zichzelf de goede en van alle anderen de slechten. Zo doet ze dat.

"Maar, zoon: geef haar wat ruimte om die dingen eruit te laten. Ik zeg niet dat je de shit van haar moet pikken of dat ze je pijn moet laten doen of iets dergelijks. Maar ik weet dat ze echt gekwetst is, en ik denk niet dat ze iets gedaan heeft om daar mee om te gaan, en veel daarvan is mijn schuld. En het verscheurt me vanbinnen."

Alex: "Ja, oké."

Ik dacht even na over zijn uitspraak, en toen dacht ik aan wat Dr. Kate altijd tegen me zegt.

Alex: "Pa, weet je, jij bent niet verantwoordelijk voor haar emoties. Ik bedoel, ja, je bent misschien niet de beste vader geweest, en ja, daar moet je je waarschijnlijk voor verontschuldigen...maar je kunt jezelf niet de schuld geven van hoe ze zich nu voelt. Haar emoties zijn uiteindelijk haar verantwoordelijkheid."

Pa gaf me een blik die ik nog nooit van hem gezien had. Het was vragend, maar ook...onder de indruk? Het is niets voor hem om ergens van onder de indruk te zijn, maar ik zweer dat dat zijn gezichtsuitdrukking was.

Pa: " Uit de mond van ons baby's hier, die verdomde MDMA heeft echt zijn werking op je gehad, mijn zoon!"

Alex: "Dat zegt dr. Kate tenminste de hele tijd tegen me. Ik denk dat ze gelijk heeft."

Hij keek me nog eens aan, toen een hele tijd weg. Kwam toen terug met tranen in zijn ogen en legde zijn enorme hand op mijn arm.

Pa: "Je hebt gelijk; ik zou haar mijn excuses moeten aanbieden. Dat heb ik nooit gedaan, en ze verdient het. Ik heb het geprobeerd, maar je weet hoe ze is - ik krijg er geen verontschuldiging uit als ze daar voor me zit te snauwen en zo. Dan word ik boos en beginnen we ruzie te maken, en je weet hoe dat gaat met haar.

"Ik denk dat dat mijn verontschuldiging is, hoor.

"Maar wat ik probeer te zeggen is... je mag dan haar zoon zijn, maar op dit moment ben je in sommige opzichten volwassener dan zij. Op een dag ga ik je vertellen hoe ik een ouder moest zijn voor mijn ouders, maar geloof me als ik je zeg - dat is een heel heftig gevoel. Ik wilde je alleen laten weten dat het misschien ook voor jou gaat komen."

Alex: "Oh. Zo had ik er nog helemaal niet over nagedacht."

Pa: "Ja, het is niet leuk als het gebeurt. Maar ik denk dat je het wel aankunt, als het moet."

De volgende week gingen Anne en ik samen lunchen.

Alex: "O, ik vergat je dit te vertellen: Ik kreeg deze boodschap superduidelijk in mijn laatste sessie. Ik heb geen idee wat het betekent, maar het is de bedoeling dat ik je naar je vriend vraag?" Ze gaf me een vreemde blik.

Anne: "We zijn vorige week uit elkaar gegaan."

Alex: "Op nee! Ik vond Oliver erg aardig."

Anne: "Ja, dat vond ik ook. Hij is een goede jongen."

Alex: "Je was verloofd. Ik had je zelfs nooit gekend als hij niet je date geweest was."

Anne: "Je maakt het me er niet makkelijker op."

We lachten om mijn bothed. Ik bedoelde het helemaal niet zo, maar ja, ze had helemaal gelijk.

Alex: "Het spijt me echt. Wat is er gebeurd?"

Anne: "We zijn gewoon...uit elkaar gegroeid. Je zult zien dat dit ook met jou gebeurt - als je op deze reis gaat, zal niet iedereen in je leven met je meegaan. Het is triest, maar het gebeurt."

Alex: "Ja, Dr. Dan had het hier ook over."

Anne: "Hij heeft gelijk. Hetzelfde gebeurde met mijn vader."

Alex: "Wat bedoel je? Wat is er gebeurd?"

Anne: "Wel, toen ik beter werd, werd hij kwader."

Alex: "Hoe?"

Anne: "Als ik hem over mijn behoeften vertelde, maakte hij snerende opmerkingen. Of als ik een grens stelde, werd hij boos en zei me dat ik hem een slecht gevoel gaf. Heel veel van dat soort dingen. Het kwam uiteindelijk tot het punt dat ik niet meer in de buurt van dat gedrag wilde zijn."

Alex: "Het spijt me. Je hebt me hier niets over verteld."

Anne: "Het is heel recent."

We zaten een paar minuten naast elkaar, gewoon samen te zijn. Ik wist niet wat ik moest zeggen.

Anne was erg close met haar vader, en ik herinner me dat hij in het begin blij voor haar was dat ze deze therapie deed. En we hadden het erover gehad hoe enthousiast ze was om dieper met haar ouders in contact te komen en die relatie te herstellen.

Anne: "Dit is een harde waarheid die ik leerde, en mijn therapeut waarschuwde me: je genezing kan de emotionele onvolwassenheid van je ouders aan het licht brengen. Met mijn moeder was het geweldig; ze reageerde heel goed. En mijn vader ook. Maar toen sloeg hij om. Het begon een tijdje geleden, en het bleef zich verder ontwikkelen.

"Het vreemde is dat ik het gevoel heb dat hetzelfde met Oliver gebeurde. Ik zag nooit hoe ze op elkaar lijkten, maar nu is het schokkend. Ze moedigden me allebei aan om dit te doen, en werden toen allebei boos toen ik ervan groeide."

Alex: "Het spijt me."

Anne: "Ja. Ik doe mijn werk nu een jaar, en eerst was het moeilijk, toen werd het geweldig, en nu is het weer moeilijk."

Alex: "Ik denk dat dit is hoe heling werkt, is het niet? Was jij niet degene die me dat vertelde?"

Anne: "Dat is wat ik nu weer leer, ja."

Toen ik naar mijn moeder uitreikte, hielp Dr. Kate me inzien dat er vier stappen zijn voor effectieve communicatie:

Eerst observeer je een situatie.

Dan herken je de gevoelens die deze situatie in je oproept.

Dan onderzoek je welke behoeften van jou met deze gevoelens te maken hebben.

Tenslotte kijk je wat je concreet kunt vragen om deze behoeften te bevredigen.

Ik wist even niet verder, maar toen vroeg ze een voorbeeld van hoe mijn moeder met me zou kunnen communiceren op een manier die ik niet prettig vond. Dus gaf ik haar een voorbeeld van het soort dingen die mijn moeder tegen me zei toen ik op de middelbare school bij haar woonde:

"Waarom ligt er altijd zoveel rommel in je kamer? Ik vraag je op te ruimen, maar je doet het nooit omdat je een luie nietsnut bent! Je doet nooit iets goed! Hoe moeilijk is het om gewoon achter je zelf op te ruimen?!"

Maar ze herformuleerde het en liet me zien hoe ze hetzelfde idee aan haar zoon zou uitdrukken:

"Als ik jouw spullen in de woonkamer zie rondslingeren [*observatie*], geeft me dat een slecht humeur [*gevoel*], want ik wil dat de ruimtes die we delen opgeruimder zijn [*behoefte*]. Zou je jouw spullen weg kunnen leggen? [*verzoek*]!"⁷

Dat was een wereld van verschil.

Ze noemde dit "geweldloze communicatie", en het leek me eerst super fragiel, maar we oefenden het een hele tijd, en toen ik er eenmaal aan gewend was, vond ik het heel prettig.

Het gaat erom dat ik de volle verantwoordelijkheid neem voor mijn emoties en in termen van mijn behoeften spreek, maar zonder de ander te veroordelen. Het was volkomen logisch.

We oefenden vele sessies tot ik het gevoel had dat ik het begreep. Na het medicijnwerk, de integratie, de gesprekken met mijn pa en oma, en al het andere, was ik eraan toe om weer met mijn moeder in gesprek te gaan.

HOOFDSTUK 29 - Het telefoontje

Ik zette de dag en het tijdstip waarop ik zou bellen een week van tevoren op mijn kalender. En toen het zover was, zat ik naar de telefoon te staren, eerlijk gezegd niet zeker wat er zou gebeuren als ik belde.

Ik had geen idee hoe mijn moeder zou reageren. Of hoe ik zou reageren.

Ik was er zelfs niet helemaal zeker van wat dit telefoontje zou doen.

Ik probeerde geen verwachtingen te hebben. Als we onze relatie zouden herstellen, geweldig. Zo niet, dan kon ik daar ook mee leven. Ik wist alleen dat mijn relatie met mijn moeder een diepe en niet geheelde wond was, en dat naar haar uitreiken de eerste stap naar heling was.

Ik keek naar Murph, die aan mijn kant op de sofa opgerold lag.

Alex: "Wat denk je, meisje? Ga je me helpen mam te bellen?"

Ze kwispelde met haar staart en likte mijn hand. Mijn handpalmen zweetten terwijl ik het nummer drukte, en na de derde keer overgaan nam ik aan dat mijn moeder niet zou opnemen, dus maakte ik me klaar om een boodschap achter te laten. Toen klonk een stem die buiten adem was.

Mam: "Alex?! Is alles in orde?!"

Alex: "Hoi, mam...uhhh, ja, natuurlijk. Waarom?"

Mam: "Je belt me zomaar uit het niets; ik neem aan dat er iemand gestorven is."

Ik voelde hoe emoties begonnen op te borrelen. Ze had nog niet eens "Hoi," gezegd en ze bekritiseerde me nu al? *Wat een klotezooi. Dit was een vergissing, en ik moest ophangen.*

Nee...kalm. Geef haar een kans. Ik belde haar toch uit het niets.

Alex: "Nee, Mam. Alles is in orde."

Mam: "Oh. Oké."

Alex: "Hoe gaat het met je?"

Mam: "Goed. Ik heb al een tijdje niets meer van je gehoord."

Dit is waarom ik haar nooit belde. Alles wat ze zegt is kritiek.

Ik zuchtte en haalde diep adem. Ik dacht eerlijk gezegd dat ze niet eens begreep dat ze dit doet.

Alex: "Wel, ik bel nu. Ik zou graag willen praten. Zou je dat willen?"

Mam: "Ja. Ik bedoel...als je dat wilt."

God, ze is net een kind. Dit is afschuwelijk.

Toen grinnikte ik in mezelf. Nu begrijp ik wat Dr. Kate bedoelt. Ja, ze doet al de dingen waarover ik klaag, maar toch, dit zijn haar dingen. Ik klaag over haar in plaats van me op mij en mijn behoeften te concentreren.

Ik haalde diep adem en heroriënteerde me.

Alex: "Hoe is het met je?"

Mam: "Eenzaam. Ik bedoel, je belt nooit."

Wel verdomme!

Stop. Diep ademen. Tijd om te toe te passen wat Dr. Kate en ik geoefend hadden.

Alex: "Mam, als je zulke dingen zegt, voel ik me slecht omdat ik het ervaar als kritiek van jou op mij. Kun je dat alsjeblieft niet doen?"

Mam: "Dingen zeggen zoals wat?"

Alex: "Je zei me dat ik nooit bel."

Mam: "Dat doe je toch ook niet."

Alex: "Nou, nu bel ik toch, of niet?"

Mam: "Waarom heb je niet eerder gebeld?"

Ik stond op het punt te zeggen: "Waarom heb jij me niet gebeld?" maar dan zouden we ruzie krijgen, en we zouden in een spiraal terechtkomen.

En ineens kwamen de herinneringen en beelden uit de medicijn- en de therapie sessies bij elkaar en werd alles duidelijk. Het was alsof alle puzzelstukjes in mijn hoofd in elkaar vielen.

Ze valt me aan omdat ik niet aan haar behoeften voldoe.

Ik reageer dan defensief en val haar terug aan.

Zij gebruikt mijn reactie dan als bewijs van haar gelijk en gaat in de tegenaanval. Voor altijd de tape afspoelen en herhalen.

Mijn god...deze cyclus was al ons hele leven aan de gang.

Ik was niet van plan het nog langer te doen. Ik ging deze cyclus doorbreken met de waarheid, mededogen, zelfrespect en grenzen.

Alex: "Ik belde niet omdat ik het niet leuk vond met je te praten. Ik voelde me verdrietig als ik in het verleden met je gesproken had."

Moeder: "Wat? Wat voor soort zoon zegt zo iets tegen zijn moeder?"

Alex: "De soort die eerlijk is over zijn emoties en behoeften."

Moeder: "Wel, hoe zit het met mijn behoeften?"

Alex: "Wil je het daarover hebben?"

Ze was zo verbijsterd dat ze een seconde niet kon reageren.

Alex: "Ik vertel je wat ik nodig heb van ons gesprek. Dat is alles. Je bent graag hetzelfde doen."

Mam: "Ik wil dat je niet respectloos met me omgaat."

Alex: "Hoe heb ik je respectloos behandeld?"

Mam: "Je zei dat ik je een slecht gevoel gaf!"

Alex: "Nee, dat deed ik niet. Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen emoties, en ik zou jou nooit de schuld geven van hoe ik me voel. Ik vertelde je gewoon hoe ik me voelde toen je bepaalde soorten opmerkingen maakte en vroeg je ze niet te maken."

Ik voelde me als Neo in The Matrix, als hij voor de eerste keer kogels ontwijkt. Ik kon dit hele gebeuren in slow motion voor me zien afspelen.

Moeder: "Nou...ik..."

Alex: "Ik zou graag willen bespreken of we eventueel een relatie kunnen hebben en wat dat zou inhouden. Zou je daartoe bereid zijn?"

Mam: "Ja."

De rest van het gesprek verliep hetzelfde als het eerste deel, met één belangrijke verschuiving:

Omdat ik opgehouden had te reageren op de aanvallen van mijn moeder en gewoon aan mijn grenzen vasthield, mijn behoeften aangaf en vervolgens naar de hare luisterde, kalmeerde ze tegen het eind van het gesprek. We beëindigden het gesprek door te plannen binnenkort nog eens te praten.

Ik beëindigde het gesprek en merkte dat ik zweette. Maar ik voelde me ook opgelucht. Ik had het gevoel dat ik duizend kilo van mijn rug had afgegooid.

Nee, mijn relatie met mijn moeder was niet geheeld. Nee, mijn moeder was niet veel anders dan ze mijn hele leven geweest was.

Maar ik was anders. Ik was veranderd.

Het medicijn hadden gewerkt, mijn werk had vruchten afgeworpen, en ik was een ander mens. Ik was op de weg om te zijn wie ik wilde zijn, ongeacht wat mijn moeder deed of niet deed.

En ik was nog maar net begonnen.

HOOFDSTUK 30 - Integratie-sessie: "Hoe weet ik wanneer ik klaar ben?"

Dr. Dan: "Alex, je ziet er fantastisch uit. Hoe voel je je?"

Alex: "Ik voel me heel goed. Ik kan eerlijk gezegd niet genoeg zeggen over hoe geweldig alles geweest is. Ik bedoel, begrijp me niet verkeerd: het was moeilijk, maar het is ook het beste wat ik ooit gedaan heb."

Dr. Dan: "Ik ben zo blij dat te horen. Wil je me even bijpraten over hoe het je vergaan is?"

Ik lichtte Dr. Dan in over alles: het gesprek met mijn moeder, het verhaal dat Pa me vertelde, waar Dr. Kate en Anne me mee hielpen - alles.

Dr. Dan: "Laat me gewoon nogmaals je harde werk reflecteren en alle vooruitgang vieren die je gemaakt hebt. Het is enorm om je verandering te zien van vóór het medicijnwerk tot nu. Om op die plek te komen waar je nu bent en je compassie, vergeving en zelfacceptatie begint te vinden - dat is gewoon fantastisch."

Alex: "Dank je, Dr. Dan."

Dr. Dan: "De bereidheid om dit werk te doen en je moeder en grootouders bij dit gesprek te betrekken, om jezelf te helen zodat je het transgenerationale trauma dat op je werd overgedragen niet doorgeeft, dat is echt ongelooflijk."

Alex: "Dank je, ik was eerst niet zo zeker van dit alles, maar ik ben zo blij dat ik het gedaan heb en zo blij dat ik naar je advies geluisterd heb."

Dr. Dan glimlachte. Hij leek oprecht blij. Ook niet op een 'ik voel me goed omdat iemand me een compliment geeft' manier. Hij leek oprecht blij voor mij. Het is een vreemd gevoel, als iemand alleen voor jou blij is, en ik wist niet zeker of ik het ooit eerder van iemand met zo'n stralend gezicht gezien had, maar zag het wel.

Alex: "Mag ik je nog wat vragen stellen voor we verder gaan?"

Dr. Dan: "Natuurlijk."

Alex: "Het lijkt wel of ik mijn emoties veel meer voel. En zelfs dieper dan dat. Ik voel me nu zo gevoelig voor alles. En ik bedoel dat niet per se op een slechte manier, alsof ik me gekrenkt voel of zo. Ik bedoel dat ik de dingen gewoon meer voel. Is dat normaal?"

Dr. Dan: "Dat is volkomen normaal."

Alex: "Wat betekent dat?"

Dr. Dan: "Heb je ooit een bot gebroken en gips moeten dragen?"

Alex: "Ja, mijn arm."

Dr. Dan: "Hoe voelde je arm toen je het gips eraf had?"

Alex: "Echt gevoelig."

Dr. Dan: "Precies. Je raakt hem aan en het is als: 'Wauw.' Alles begint wakker te worden. Uiteindelijk raakt het gesensibiliseerd in de volgende fase van de genezing en functie. Maar als je het gips eraf haalt, is de arm supergevoelig.

"Dat is een analogie die ik graag gebruik voor medicijnwerk. We ervaren trauma's, en bouwen dan een gips op om ons te beschermen. Behalve dat het gips er niet af gaat. En we worden verdoofd en ongevoelig voor de meeste dingen.

"Dit medicijn komt, snijdt het gips eraf, en nu is onze psyche nogal gevoelig".

Alex: "Ja, dat is logisch."

Dr. Dan: "Het is niet alleen liefde voelen; je voelt alles. Als het hart zich begint te openen, is het niet alleen selectief voor de goede dingen. Het betekent ook bereid zijn te voelen wat misschien ongemakkelijk is, zoals de projectie van andere mensen."

Alex: "Ik denk dat ik dat begrijp, maar kun je me een voorbeeld geven?"

Dr. Dan: "Ik zal een voorbeeld uit mijn eigen leven gebruiken. Juist vandaag werd ik uitgescholden door een oud vrouwtje! Ik was uit een parkeerplaats aan het rijden, en ik denk dat ik haar in de weg stond. Ze drukte de claxon een heel lang. Ik zei tegen mezelf: 'Toetert er iemand naar me. Naar mij?'

"Ik draaide me om om te kijken, en ze leunde uit haar raam, wapperde met een dubbele middelvinger naar me, en schreeuwde uit volle borst: 'FUUUUUUCK YOOOOOOU!'"

Ik schoot in de lach.

Alex: "Het spijt me, Dr. Dan; ik lach je niet uit; ik stel me gewoon voor hoe mijn oma dat zou doen, en het is een verbazingwekkend beeld voor mijn geestesoog."

Dr. Dan: "O, dat was het ook voor mij. Eerlijk gezegd werd ik er niet vrolijker van. Ik dacht zoiets als: Holy shit, ik ben zojuist dubbel gefuckt door een tachtigjarige dame.'

'Daarna voelde ik me super verdrietig. Ik zo van: 'Wow, zo loopt ze in haar dagelijkse leven rond.'

"Toen schrok ik nog meer omdat ik dacht: 'Wow, is dit de toestand van de mensheid?'

"Ik realiseerde me dat dat voor veel mensen inderdaad zo was. En ik werd nog verdrietiger omdat ik besepte: Jezus Maria, we hebben nog een hoop werk te doen.' Ik zat een tijdje in deze kleine spiraal vast.

"Maar toen dacht ik: 'Had ik misschien net iets aardiger kunnen zijn en niet zo geschrokken? Als ik wist waar ze woonde misschien, kon ik haar gewoon een bloem op haar stoep leggen, misschien zou dat haar dag goedmaken?'"

Ik begon weer te lachen.

Alex: "Het spijt me, Dr. Dan; ik wil niet lachen, maar ik had geen idee dat je zo'n softie was. Man, toen ik zei gevoelig, bedoelde ik niet bloemen geven aan mensen die me afsnauwen! Ik bekritiseer je niet, maar dat is een ver-van-mijn-bed-show. Ik voel gewoon voor het eerst mijn emoties."

Dr. Dan: "Laat me duidelijk zijn: In het begin was het niet zo. Zoals ik je al eerder zei, ik ben veel gevoeliger dan vroeger."

Alex: "Dat brengt eigenlijk een goede vraag naar boven: wat is het volgende voor mij en het medicijn? Is er nog een programma te doorlopen zoals het vorige?"

Dr. Dan: "Ja en nee. Ik zou zeggen dat je in deze laatste drie sessies een heel sterke ervaringsboog hebt doorgemaakt. Geef het minstens zes maanden om te integreren, en laten we dan kijken waar je staat.

"Zes maanden is voor de meeste mensen een goede tijd om alle lessen die ze door medicijnwerk geleerd hebben in actie om te zetten, en het helpt hen hun niveau te verhogen om hun leven te leven op basis van de dagelijkse praktijk van die lessen.

"Dus, ja, er is nog meer mogelijk als je dat zou willen, en ja, ik help je graag om te begrijpen wat het volgende is".

Alex: "Moet ik dan andere medicijn nemen?"

Dr. Dan: "Mogelijk. Als je na zes maanden integratie nieuwsgierig bent om een ander middel zoals psilocybine of Ahuasca te onderzoeken of te proberen, kan dat zinvol zijn. Het hangt er echt van af waar je bent, hoe je je voelt, en wat je zoekt."

Alex: "Ik denk dat dit de vraag oproept: raak ik ooit volledig geheeld? Of ben ik nu gewoon voor altijd op reis?"

Dr. Dan: "Ik hou van Joseph Campbell's uitspraak. 'Een goed geleefd leven is de ene heldenreis na de andere'.

"Ik geloof wel dat we heel worden en we ons volledig verbinden met het wonderbaarlijk ontzagwekkende van wie we zijn en wie iedereen is - dat is een proces, en het verloopt in cycli die nooit echt eindigen."

Alex: "Dus, ik blijf gewoon dezelfde integratiepraktijk doen?"

Dr. Dan: "Yep, precies hetzelfde."

Alex: "Waarom is er geen integratie checklist? Er is wel een checklist voor een medicijn-sessie."

Dr. Dan: "Omdat je op zo veel mogelijke manieren kunt integreren. En bovendien zou een checklist zijn doel missen. In zekere zin is de worsteling om de juiste integratiepraktijk te vinden deel van het werk. Het dwingt je om jezelf te leren kennen. Ieders reis is anders, maar zelfs als ik de jouwe zou kennen, zou ik je dat niet vertellen. Het gaat om het zelf uitzoeken ervan."

Alex: "Ik heb gemerkt dat ik hier veel met mijn vrienden over praat. Ik wil mensen vertellen dat ze dit werk moeten doen, maar wat is de beste manier om dat te doen als ze geïnteresseerd zijn?"

Dr. Dan: "Ja, het is super aantrekkelijk om een evangelist voor dit soort werk te zijn. Maar laat me hier heel duidelijk over zijn:

"De beste manier om dit werk te delen is door eerst je werk te doen, zodat je leven een voorbeeld is van je werk.

"Dit is in wezen wat Gandhi zei over de verandering te worden die je in de wereld wenst te zien. Nog specifiek heeft het te maken met een van mijn favoriete leraren, de heilige Franciscus van Assisi, toen hij zei 'deel het evangelie met iedereen, en gebruik zo nodig woorden'.

"Dit heeft nog meer zin als we bedenken dat evangelie goed nieuws betekent. En dit is precies wat je begint te doen: het goede nieuws delen. Dit soort mindful medicijnwerk is voor handen, en het werkt. Er over praten is dus prima - maar alleen in aansluiting op je leven en door het te zijn."

Alex: "Oh man, je klinkt als mijn pa. Hij zegt me altijd dat mijn daden luider moet spreken dan mijn woorden en dat ik het voorbeeld moet zijn van wat ik zeg."

Dr. Dan: "Hij heeft gelijk. Als je dat doet, gaan degenen die het dichtst bij je staan het zien, en ze worden supernieuwsgierig."

Alex: "Oké, dat kan ik doen."

Dr. Dan: "Iets anders wat belangrijk is is de manier waarop je het deelt. Ik gebruik graag 'ik'-uitspraken over hoe het mij ten goede kwam, versus praten over hoe het iemand anders kan helpen. In principe praat ik gewoon over mijn eigen proces. Ik zeg dingen als,

"Ik leerde meer over mezelf".

"Ik leerde over hoe lief te hebben, hoe te vergeven."

"Ik leerde over al die dingen die ik op de achtergrond hield en die ik me niet eens meer kon herinneren."

"Begin eerst met 'ik'-uitspraken. Als mensen nieuwsgierig zijn naar hoe dat gebeurde, dan kun je het proces beschrijven dat je doormaakte.

"Tenslotte is het heel nuttig om mensen informatie te geven. Wijs mensen in de juiste richting naar waar ze echt goede, duidelijke informatie kunnen krijgen: websites om naar toe te gaan, documentaires om te zien, boeken om te lezen, enz. Heb je het informatieblad nog dat ik je gegeven heb?"

Alex: "Ja."

Dr. Dan: "Voel je vrij om dat aan iemand door te geven of ze naar de kopie te verwijzen die online staat."

Alex: "Ik denk dat ik daar een goed handvat voor heb, door de manier waarop Anne het met me deed. Ze zei me nooit wat ik moest doen; ze was een model voor haar veranderingen, en toen was ik nieuwsgierig en bestookte ik haar met vragen. Daarna zei ze me waar ik heen moest, maar ze deed het niet voor me.

"Een andere vraag: Ik weet dat ik er nu nog niet klaar voor ben, maar hoe zit het met werken op dit gebied en mensen helpen bij het werken aan zichzelf? Is dat eigenlijk wel mogelijk? En als dat zo is, wat moet ik dan doen?"

Dr. Dan: "Het is heel natuurlijk om te willen zien dat wat je ervaren hebt ook bij anderen kan plaatsvinden en om mogelijk ook deel uit te maken van hun proces. Er zijn allerlei verschillende manieren waarop mensen anderen steunen bij dit werk.

"Soms is het alleen maar door hen informatie te geven over waar ze terecht kunnen om dit werk gedaan te krijgen.

"Maar als je bedoelt dit werk werkelijk te faciliteren zoals ik doe, is het vrij noodzakelijk dat je begeleid wordt en supervisie hebt, en dat je werkelijk een grondig leerplan en een opleidingsprogramma doorloopt om dat te kunnen doen. Ik zou dit niet terloops met vrienden doen".

Alex: "Dat ga ik ook niet doen, maar ik ben gewoon nieuwsgierig. Waarom niet?"

Dr. Dan: "Gediplomeerde facilitators die zich met dit werk bezighouden hebben een opleiding en achtergrond in psychotherapie of counseling of coaching. En ze zijn opgeleid in het begrijpen van de nuances van een veranderde bewustzijnstoestand en transpersoonlijke levels en hoe ze

trauma's van het schaduwkind kunnen werken, opgenomen in een georganiseerd systeem van therapeutische begeleiding.

Een van de uitdagingen van dit werk kan zijn wanneer trauma's spontaan naar boven komt en de begeleider niet weet hoe je ermee moet werken. Het kan voor alle betrokkenen erg ongemakkelijk worden als het trauma wel aan het licht komt maar niet doorgewerkt wordt.

"Er zijn nog veel andere dingen om rekening mee te houden, maar dit is een van de belangrijkste."

Alex: "Nog een laatste vraag, Dr. Dan. Dit is misschien een moeilijke. Ik weet niet hoe ik dit moet zeggen, maar ik heb het gevoel dat ik misschien gesproken heb met... ik wil niet zeggen 'God', maar ik voelde een Goddelijke energie tijdens mijn laatste sessie. Wat was daar aan de hand? Ben ik gek aan het worden?"

Dr. Dan: "Absoluut niet. Dit is heel normaal en natuurlijk en sluit aan bij je vraag over meer voelen.

"De relatie die we hebben met - laten we het de 'Bron' noemen – is heel persoonlijk. Ze hoeft niet op die van iemand anders te lijken.

"Het toeval wil dat we nu in een cultuur leven die geneigd is spiritualiteit en religieuze context in hokjes te verdelen. En als religie zo ingesnoerd en bekrompen raakt in het geloof dat het de enige weg is, wordt het tot een dogma en begint dan andere spirituele praktijken en ervaringen te vervolgen en voor verkeerd of ongeldig te verklaren.

"Mijn uitnodiging aan jou zou dus zijn om te volgen wat voor jou, spiritueel gezien, authentiek en juist aanvoelt.

"Ons eigen bewustzijn willen onderzoeken - in een toestand van stilte en innerlijke visie en introspectie, door meditatie, floaten, schrijven en wandelen in de natuur - kan een van de meest spirituele praktijken zijn die je kunt hebben.

"Ieders pad naar spiritualiteit ziet er uniek uit, en mijn uitnodiging aan jou is om datgene te blijven volgen wat je het meeste licht brengt. Dat brengt je het meest in verbinding met een voortdurend groeiende, opwindende toestand van liefde en vreugde en eenheid.

"Ik geloof absoluut dat alles deel uitmaakt van dezelfde Bron. We zijn allemaal uit dezelfde kosmische stof gemaakt. Alles wordt geboren in dezelfde cycli. Net zoals de seizoenen hun cycli hebben, en de dieren en de planten en de kosmische hemellichamen hun cycli hebben. Net zoals sterren door geboorte en dood gaan, en cellen door geboorte en dood gaan, en al het andere op de planeet door geboorte en dood gaat. Zo gaat dat ook ons gebeuren."

Ik stopte en dacht na over wat hij zei.

Alex: "Bedankt, Dr. Dan. Dit was geweldig."

Dr. Dan: "Ik ben zo blij voor je, Alex; je hebt het echt geweldig gedaan. Je hebt veel nieuwe kansen voor je liggen. Ik ben echt enthousiast om te zien welke je besluit neemt en waar je het naartoe brengt."

Alex: "Ik ben echt opgewonden om over zes maanden met je te praten over hoe je ook dieper gaat."

Dr. Dan: "Ik kijk er naar uit.

HOOFDSTUK 31 - De terugkeer

Ik lichtte Dr. Kate in over het gesprek.

Dr. Kate: "Ik ben zo blij voor je, Alex."

Dit was de gelukkigste dat ik haar ooit gezien heb. Ik realiseerde me iets heel moeilijks: die blik had ik nog nooit bij mijn moeder gezien.

Ik wilde huilen.

Alex: "Dank je, Dr. Kate. Ik had dit niet zonder jou kunnen doen."

Dr. Kate: "Het is me een genoegen. Jij bent de reden dat ik dit werk doe. Om jou - en mensen net als jij - te helpen precies te doen wat jij doet. Hier krijg ik de grootste vreugde van."

Alex: "Een paar maanden geleden voelde ik me zo down, en nu voel ik me top. Alsof alles mogelijk is."

Dr. Kate: "Voor jou, Alex, is dat zo. Dat geloof ik echt."

Alex: "En, wat is het volgende in het proces?"

Dr. Kate: "Dat is aan jou. Heling verloopt in cycli, en je hebt net een cyclus voltooid. Op dit moment is het de optimale tijd om uit te rusten en alles wat gebeurd is te integreren. Je volgende cyclus zal snel genoeg opkomen. Maar laten we ervoor zorgen dat we vieren hoe ver je gekomen bent en wat je bereikt hebt."

Alex: "In sommige opzichten heb ik het gevoel dat ik gewonnen heb, maar in andere opzichten heb ik het gevoel dat...het echte spel eigenlijk pas net begonnen is."

Dr. Kate: "Dat is heel verstandig. Je hebt op beide punten gelijk."

* * *

Ik kon haast niet wachten om mijn grootouders over het gesprek met mijn moeder te vertellen.

Pa: "Zoon, dat ging ongeveer zo goed als ik me had kunnen voorstellen. Ik ben zo trots op je".

Oma: "Ik ben gewoon blij dat iedereen het weer met elkaar kan vinden:

Alex: "Ja, Pa, ik weet nu wat je bedoelt met het voor je ouders zorgen. Het was vreemd. Ik kreeg het uitgesproken gevoel dat ik haar op een bepaalde manier aan het opvoeden was."

Oma wierp Pa een blik toe. Ik kon niet helemaal uitmaken wat ze bedoelde. Ik zweer dat die twee elkaars gedachten konden lezen, wat, denk ik, gebeurt als je al vijftig jaar samen bent.

Pa: "Nee, ik heb het hem niet verteld."

Alex: "Wat verteld?"

Ze keek hem weer aan.

Pa: "Over mijn ouders."

Alex: "Bedoel je wat je tijdens het laatste diner zei? Over het opvoeden van hen?"

Pa: "Daar hebben we het later nog wel over. Waar ik het nu over wil hebben is wanneer mijn sessie zal zijn."

Alex: "Je sessie waarvoor?"

Pa: "Zoon, heb je gerookt? Mijn MDMA-sessie! Waar zou ik het anders over hebben, mijn teer met veren sessie?"

Alex: "Wat? Echt waar?"

Pa: "Heb je ooit gedacht dat ik daar grapjes over maak? Natuurlijk, ga ik dat echt doen! Ik zei je al dat ik het misschien zou doen nadat jij het gedaan had. En nu ik je al die verbazingwekkende veranderingen zie maken, kan ik hier toch niet gewoon met mijn duim in mijn kont blijven zitten? Ik ben zo trots als de pest op je, maar je bent niet de enige in de familie die de moed heeft om te veranderen."

Alex: "Ik...ik had geen idee dat je het nog overwoog. Je hebt het er na die eerste keer niet meer over gehad."

Pa: "Ik wachtte tot je klaar was. Ik wilde daar niet in stappen. Maar nu je klaar bent, denk je dat je me kunt voorstellen aan die gids van je? Hoe heet hij, Dr. Dan? Denk je dat hij de juiste voor me is?"

Ik dacht er even over na, en uit het niets kwam het leukste idee in mijn hoofd.

Alex: "Ik kan nog iets veel beters doen. Ik zal je voorstellen aan iemand van zijn team, Dr. Naomi. Zij is veel meer jouw snelheid. Ik denk dat je haar heel aardig zult vinden en een goede band met haar krijgt. Maar - ik doe het alleen onder twee voorwaarden."

Hij gaf me zijn 'onderhandelingsogen'. Ik heb hem de meest geniepige projectontwikkelaars met deze ogen zien aanstaren.

Pa: "Ga verder."

Alex: "Ten eerste wil ik dat je me leert hoe ik mijn eigen zaak kan beginnen en runnen. Ik ben mijn baan beu, en ik wil iets anders doen. Ik weet nog niet wat, maar daar kom ik later wel achter.

"Ten tweede wil ik dat je met Dr. Kate contact maakt en op z'n minst overweegt haar als therapeut te nemen. Het medicijn alleen is niet genoeg, zelfs niet met Dr. Naomi. Je hebt ook een therapeut nodig. En zij zou perfect voor je zijn."

Hij gaf me een blik die ik nog nooit eerder gezien had. Het was deels ontzag, deels vermaak, deels...amusement?

En toen barstte hij in lachen uit.

Pa: "Jij kleine hoerenzoon! Dat ga ik doen!"

"Dat met die zaak: dat zou ik graag doen! Ik wacht er al jaren op dat je me daarover zou vragen. Ik haat dat stomme bedrijf waar je voor werkt, en ik zou je verdomd graag helpen om wat voor bedrijf dan ook op te zetten.

"Wat therapie betreft, verdorie nog aan toe, zoon - nadat Dr. Kate je geleerd heeft hoe je met je moeder moet omgaan, geloof ik dat ze een leeuw kan leren jagen. Schrijf me nu meteen in voor die vrouw."

Verder Leesmateriaal

Dr. Dan gaf Alex deze lijst met materiaal om te onderzoeken over trauma, therapie, psychedelica, en de weg om jezelf te leren kennen.

Wat betreft de overerving van transgenerationale traumapatronen:

It Didn't Start with You (Het begon niet bij jou)

Door Mark Wolynn

Over het bredere veld van psychedelische therapie en de twintigste-eeuwse geschiedenis ervan:

How to Change Your Mind

Door Michael Pollan

Over het belang van luisteren naar je innerlijke gids en het nut van een tochtje buiten het bekende om de schat binnenin te vinden:

De alchemist

Door Paulo Coelho

Dr. Kate raadde Alex dit boek aan om hem te helpen de dynamiek van ouderlijk emotioneel misbruik en verwaarlozing te begrijpen:

Het drama van het begaafde kind

door Alice Miller

Er zijn nog veel andere boeken van Alice Miller en boeken over dit onderwerp, als je dieper wilt duiken, maar begin met dit boek, want het is de basis van haar werk.

Bij het bespreken van trauma richtte dr. Kate zich op het onderzoek van Peter Levine en Bessel Van Der Kirk. Als je iets wilt leren over trauma en hoe het mensen beïnvloedt, zijn deze boeken een prima plek om te beginnen:

The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

Door Bessel Van Der Kirk

In een onuitgesproken stem: Hoe het lichaam trauma's loslaat en goedheid herstelt

Door Peter A. Levine

Bij het helpen van Alex om met zijn moeder te leren praten, gebruikte Dr. Kate veel van de principes die in dit boek uiteengezet worden:

Non-Violent Communication: Een taal van het leven

Door Marshall Rosenberg

Referenties en bronnen over MDMA

Feduccia, Allison A., Lisa Jerome, Berra Yazar-Klosinski, Amy Emerson, Michael C Mithoefer, and Rick Doblin. "Breakthrough for Trauma Treatment: Safety and Efficacy of MDMA-Assisted Psychotherapy Compared to Paroxetine and Sertraline." *Frontiers in Psychiatry* (September 12, 2019). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00650>.

Grinage, Bradley D. "Diagnosis and Management of Post-Traumatic Stress Disorder." *American Family Physician* 68, no. 12 (December 15, 2003). <https://www.aafp.org/afp/2003/1215/p2401.html>.

Jerome, Lisa, Allison A. Feduccia, Julie B. Wang, et al. "Long-Term Follow-Up Outcomes of MDMA-Assisted Psychotherapy for Treatment of PTSD: A Longitudinal Pooled Analysis of Six Phase 2 Trials." *Psychopharmacology* 237 (August 2020). <https://doi.org/10.1007/s00213-020-05548-2>.

Ot'abora G., Marcela, Jim Grigsby, Bruce Poulter, Joseph W. Van Derveer, Sara Gael Giron, Lisa Jerome, Allison A. Feduccia, Scott Hamilton, Berra Yazar-Klosinski, Amy Emerson, Michael C. Mithoefer, Rick Doblin. "3,4-Methylenedioxymethamphetamine-assisted psychotherapy for treatment of chronic posttraumatic stress disorder: A randomized phase 2 controlled trial." *Journal of Psychopharmacology* 32, no. 12 (October 29, 2018). <https://doi.org/10.1177/0269881118806297>

Metcalf, Olivia, Caleb Stone, Mark Hinton, Meaghan O'Donnell, Malcolm Hopwood, Alexander McFarlane, David Forbes, et al. "Treatment augmentation for posttraumatic stress disorder: A systematic review." *Clinical Psychology: Science and Practice* 27, no. 1 (December 22, 2019). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12310>.

Watkins, Laura E., Kelsey R. Sprang, and Barbara O. Rothbaum. "Treating PTSD: A Review of Evidence-Based Psychotherapy Interventions." *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (November 2, 2018). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>.

Dankwoord

DR. DAN ENGLE

Dankbetuigingen schieten tekort om mijn dankbaarheid uit te drukken aan de vele leraren die de tijd genomen hebben om me te begeleiden op het pad van de Transformationele Geneeskunde.

Met de ene hand over mijn hart en de andere hoog geheven, gaan er speciale dankbetuigingen uit naar:

De pioniers op het gebied van de Psychedelische Therapie: Jim Fadiman, Stanislav Grof, Gabor Mate, Françoise Bourzat, Kate Hawke, Rick Doblin, Will Van Derveer, om er maar een paar te noemen die ik heb mogen kennen. We staan elk op de schouders van de reuzen die ons voor gingen.

De organisaties die dit werk op een goede manier promoten zijn: MAPS, Horizons, The Beckley Foundation, ICEERS, Johns Hopkins, Psychedelic Times, Being True to You en Reset.me. Er staan elke dag meer nieuwsgierige reizigers op, en ieder van jullie helpt de weg te wijzen.

De stemmen: Mijn broers, Aubrey Marcus en Porangui Carvalho McGrew; twee nieuwe epische vrienden op het terrein, Tim Ferriss en Ben Greenfield; mijn zussen Samantha Sweetwater en Puma St Angel; de levende bibliotheken van Graham Hancock en Wade Davis; en het zware gewicht van psychedelische verhaallijnen, Joe Rogan. Verhalen bewegen de cultuur. Breng het!

Mijn leraren van het Sjamanistische Pad: Don Howard Lawler, Javier Ragueiro, Percy Garcia, Andre, en al onze plantaardige bondgenoten. In voortdurend ontzag voor de grootsheid van jullie werk, groet ik jullie.

Mijn leraren van diverse spirituele tradities: Paramahansa Yogananda, Thubten Chodron, Jiddu Krishnamurti, Sri Aurobindo, Maria Magdalena, Meester Jezus en Saint Germain. Ontelbare wezens hebben het voordeel van jullie legendarische bewustzijnsleringen ontvangen. Wij allen groeten jullie.

Mijn leraren in het Westen: Roger Bell, Hyla Cass, Emilio Romero, Gabriel Cousins, en Rob Cass. Jullie zijn elk een mentor van epische proporties geweest.

Mijn mede-auteur: Er is inderdaad een leven vóór en een leven ná het medicijnwerk, en het is een voorrecht geweest om je proces te ondersteunen.

Mijn partner, Sonya Anita: De meest verbazingwekkende vrouw die ik ooit gekend heb. Zonder je radicale liefde en vrouwelijke genialiteit zou het nog vele jaren geduurd hebben voor dit boek uit de geassorteerde rugzakken en dagboeken tevoorschijn kwam, en zou ik er nog vele tientallen jaren over gedaan hebben om door inzet vrijheid te vinden.

De litanie van mijn prachtige vrienden en bondgenoten: Mijn ongelooflijke bloedfamilie en mijn Sedona zielenstam, jullie niet aflatende steun was een baken in de duisternis, mijn mede-oprichter Guenter Bergman in onze Kuya Kliniek, we zijn nog maar net begonnen. De honderd, plus, extra fantastische houders van mijn hart die hier niet genoemd worden en al mijn nog-te-ontmoeten familie langs dit Pad van Ontwaken. De psychedelische renaissance is aangebroken.

Mogen we met eerbied, gemeenschap en viering ieder doen wat ons te doen staat.

ALEX JONG

Ik kan niet te veel mensen bedanken, gezien de pseudoniem en zo.

Natuurlijk komen mijn man, kinderen, en dieren altijd op de eerste plaats.

Ik moet Dr. Dan bedanken, die mijn gids is geweest bij zoveel groei en verandering. Als hij en zijn uitgebreide familie van vriendelijke en kundige genezers er niet waren geweest, huiver ik bij de gedachte waar ik nu zou zijn. Ik ben hen zoveel verschuldigd. Dit boek schrijven was niet alleen een vreugde en een voorrecht, maar het allerminste wat ik kon doen om terug te geven. Ik hoop dat het een kleine bijdrage kan leveren aan deze belangrijke beweging en aan de genezing van anderen.

Ik moet mijn therapeut bedanken. Je weet wie je bent en wat je voor me betekend hebt. Dr. Kate is grotendeels op jou gebaseerd.

Ik wil ook het hele Scribe Media team bedanken, die absoluut geweldig waren om mee samen te werken. Ik ben zo blij dat er een bedrijf als het jouwe bestaat dat zowel een professioneel uitgeef-model voor auteurs biedt, als dit soort spiritueel werk openlijk met zijn mensen bespreekt en bevordert.

En een speciaal woord van dank aan Tucker, Oliver, Emily, Sherry, Nate, Bonnie, en vele anderen die behulpzaam waren bij het redigeren van dit werk. Ik heb al vele, vele jaren niet meer met een redacteur gewerkt, behalve mijn regu-laire, maar het was heel verfrissend, en jullie suggesties hebben het boek veel beter gemaakt, dus dank je wel.

In het "echte leven" ben ik een oudere vrouw, dus om in het hoofd van Alex te komen had ik wat hulp nodig, dus wil ik de mensen erkennen die model stonden voor het personage, Alex. Ze willen niet bij naam genoemd worden om dezelfde redenen dat ik onder een pseudoniem schrijf, maar ieder was zo toeschietelijk en deelde zijn ziel met me. Voor zover ik de jonge millennial mentaliteit goed kreeg, kwam dat door hun eerlijkheid en authenticiteit. Met jonge mensen zoals zij die hun werk doen, komt het wel goed met de kinderen.