



Intergenerationeel **trauma** omsmelten tot **levensvuur**

Intergenerationeel trauma leidt steeds weer tot nieuwe brandhaarden en oplaaierende emoties in samenlevingen en in families. Het helen van intergenerationeel trauma vormt daarentegen de brandstof voor evolutie en de voedingsbodem voor gezonde relaties, met onszelf, anderen, de natuur. In de woorden van Thomas Hübl: *"We're healing the relationship between inside and outside, between our ancestors and future generations, between humans and nature."* Daarin kan ieder van ons het eigen werk verzetten. Te beginnen in onze eigen familiesystemen.

Auteur: Sandra van der Maarel

Trauma is 'hot'. Gabor Maté, inmiddels een soort trauma-rockstar, trok afgelopen september met zijn *Myth of normal* een volle Ahoy-zaal. "Zijn aanwezigheid belooft ware verlichting te brengen, met diepgaande inzichten op het gebied van trauma, en haar invloeden op onszelf en de wereld om ons heen", kopte de website. In dezelfde periode volgde ik voor de zesde keer het achtdaagse programma van Thomas Hübl. Hübl, wellicht minder bekend bij het grote publiek in Nederland, is internationaal inmiddels een gerenommeerd spreker, schrijver en begeleider van programma's op het gebied van trauma. Zijn Healing Collective Trauma Summit die hij vanaf 2019 jaarlijks organiseert en die in de loop der jaren meer dan honderdduizenden mensen heeft bereikt, heet dit jaar voor het eerst Collective Healing Conference. In de opening zegt hij: *"Today we know too much about individual but also systemic trauma to keep on moving ahead and try to forget the past that happened. We know that whatever has been excluded needs to be included, needs to be digested, integrated, turned into post-traumatic learning."* Het is tijd om te helen. Alleen dan hebben we een werkelijk nieuwe toekomst. Zo niet dan blijven we herhalen, door generaties en culturen heen, en creëren we steeds nieuwe brandhaarden en situaties van lichte ontvlambaarheid. Ieder van ons heeft daar een eigen verantwoordelijkheid in. *"Take the karma and transform it into light"*, aldus Hübl.

Traumastructuren

We worden geboren en groeien op in een wereld waarin, naast een lust tot overleven en een dosis veerkracht, diepe wonden zijn geslagen. De gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen, zoals racisme, oorlog, onderdrukking en uitbuiting trillen stevig door de generaties en door samenlevingen heen. Intense ervaringen in families, zoals verlies en grensoverschrijdend gedrag, werken door in de volgende generaties.

Ze vormen traumastructuren, bevroren energie, die als een soort mist om ons heen hangen en die we geneigd zijn te normaliseren (zo is het nou eenmaal, zo is de mens) of liever achter ons willen laten. Omkijken? "Liever niet," dicht Hans Stolp (2016) in zijn *Herinneringen*.

Intense gebeurtenissen die te overweldigend waren voor onszelf, onze ouders, onze voorouders, onze samenleving, laten diepe sporen na van pijn, zowel emotioneel als spiritueel. Om door te kunnen gaan moeten de gebeurtenissen vaak zorgvuldig worden opgeborgen. Maar alles wat wordt uitgesloten uit de geschiedenis van een familie of een samenleving is niet weg en probeert een weg terug te vinden via symptomen in de huidige tijd. Het uit zich in afwezigheid, gevoelens van angst, woede, minderwaardigheid en onzekerheid en in reacties op triggers die plotseling en explosief zijn. Of we lopen vast in ons leven, hebben levensvragen, ervaren onrust en gejaagdheid waardoor we onszelf uitputten, want, zo zegt Hübl, *"in a collectively traumatized world running might be the norm"*.

Als trauma niet wordt geïntegreerd, lopen we het risico op herhaling van negatieve gebeurtenissen, waarvan de gevolgen zich opstapelen en die we op onze beurt weer doorgeven aan de generaties na ons. Zo ontstaan nieuwe

"One day someone has to take care of it. That is an act of love, that is beauty. The alchemists of our time."

– Thomas Hübl

brandhaarden in de wereld, in onze samenlevingen en blijven we schade toebrengen aan de natuur. Maar ook in families en in organisaties kunnen steeds weer conflicten ontstaan gevoeld door wat we niet hebben kunnen integreren. Het zijn de feestdagen waarop we op eieren lopen (die oh zo leuke kerst), onderwerpen die we vermijden, terugkerende issues met geld, minderwaardigheidsgevoelens die we niet kunnen thuisbrengen, schadelijk gedrag dat wordt overgedragen of ernstige psychische problemen die zich herhalen.

Bevroren energie

Trauma is de reactie op gebeurtenissen die zo overweldigend waren dat ze, om te kunnen overleven, afgescheiden, verdoofd en zorgvuldig opgeborgen moesten worden achter slot en grendel. Als kamers in een huis waar geen toegang toe is en zo in verouderde staat blijven. *"I create a compartment where I push all the stuff and then I shut the light"*, zegt Hübl. De energie wordt zo bevroren in de tijd. Hübl gebruikt vaak de metafoor van de wifi en apps. Getraumatiseerde delen in mijzelf, in families, in de maatschappij kunnen geen 'updates' krijgen: *"The 'wifi' doesn't get the right information."* Zo blijft het in de bevroren staat van toen. Bevroren energie heeft geen toekomst. Het leeft voort in het verleden, herhaalt zich en er kan niets nieuws uit ontstaan. Het is bovendien levensenergie die we verliezen aan het verborgen houden en onderdrukken van emoties. Het is 'unconscious chi'. Schadelijk en zonde.

Gewoonten kunnen we met oefenen en discipline veranderen. Trauma kunnen we echter niet forceren om te veranderen. *"If we push against trauma, it's like bumping against a wall and it's painful because the wall is not moving"*, legt Hübl in de Collective Healing Conference uit. We kunnen er geen pleisters of verband op plakken. We moeten leren liefdevol te luisteren op het niveau waarop het trauma opkomt. *"We can only melt trauma into a new movement."*

In het licht van Wibe Veenbaas...

Tijdens het schrijven van dit artikel overlijdt Wibe Veenbaas. Hij was belangrijk in mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik kwam voor gespreksvaardigheden – dacht ik – maar werd gewezen op mijn plek in mijn systeem van herkomst. "Je ligt op een plek van pijn." Wibe leerde me door de tijd heen kijken met de ogen van mijn hart en in te sluiten wat eerder niet kon. "Wat had ze meegemaakt?" Wibe leerde mij bewegen voorbij goed en fout, over verbergen en herinneren. Hij werkte met de kleine bewegingen. Waar stukt het? Waar stroomt het? De kin een beetje omhoog, het hoofd iets naar achter, de schouders wat naar beneden. Hij pakte deze bewegingen op waar onze mind geen toegang heeft. Hij leerde me ook om zorgvuldig te zijn: "Vertel je verhaal aan wie het kan horen." Niet alles hoeft luid en transparant. Niet alles kan door iedereen worden begrepen. "Nooit geweten wat een impact dit heeft in het hier en nu", lees ik in mijn aantekeningen uit de start van de driejarige opleiding in 2000. Wibe is belangrijk geweest in het toegankelijk maken en verder door ontwikkelen van systemisch werk in Nederland. Zijn werk heeft impact gehad op de levens van velen. Ik ben hem enorm dankbaar.

*Doof je mijn ogen uit, ik zie je toch.
Stop je mijn oren dicht, ik kan je horen.
Ja, ik bereik je zonder voeten nog
en zonder mond heb ik je reeds bezworen.
Breek me de armen af, ik grijp je vast.
Ik grijp je met mijn hart als met een hand.
Knijp dicht mijn hart, mijn hersens slaan.
En sticht je in die hersens van me brand,
dan draagt mijn bloed je als een zoete last.*

Vertaling van *Ich will dich*, uit: *Die Sonette an Orpheus*. Rilke, R.M. (1922).

Intelligentie van trauma

Om trauma te laten smelten is het allereerst belangrijk om het proces te begrijpen. Trauma is een overlevingsrespons. We moeten daarbij een onderscheid maken tussen de gebeurtenis en de traumarespons op deze gebeurtenis.

Hübl legt het als volgt uit: "In een pijnlijke, overweldigende situatie, is het 'hier en nu', dit moment, niet goed voor mij. Niet 'hier en nu' zijn is dan beter dan volledig hier zijn." Het was dus intelligent om op het moment van de gebeurtenis een deel van onszelf af te splitsen. Of zoals Gabor Maté (2022) het verwoordt in zijn boek *The myth of normal*: "If we treat trauma as an external event, something that happens to or around us, then it becomes a piece of history we can never dislodge. If, on the other hand, trauma is what took place inside us as a result of what happened, in the sense of wounding or disconnection, then healing and reconnection become tangible possibilities." Een andere relatie ten aanzien van de symptomen helpt ons om te werken met de intelligentie van 'niet hier en nu kunnen zijn'.

Wel het litteken, niet de wond

Ik voelde de spanning uit de kieren komen, zette mijn lijf schrap, zonder te begrijpen. Wel de symptomen voelen maar geen toegang hebben tot de oorspronkelijke gebeurtenis. "The scar without the wound, sustaining memory without direct experience" (Hübl, 2020). Zorgvuldig opgeborgen. Te pijnlijk, te onbegrijpelijk, te verwarrend. Beter om te vergeten. Beter om te zwijgen. We gaan voorwaarts. Maar het ontkennen van het verleden houdt het onbewust in leven. Het verdwijnt niet uit zichzelf.

Trauma sijpelt stevig door naar de volgende generatie ook al waren we er niet bij. Niet geïntegreerd trauma wordt aan de volgende generatie doorgegeven als bevroren levensenergie. Wel de symptomen, die we niet thuis kunnen brengen, niet de oorspronkelijke wond om ons eigen gedrag te kunnen duiden. We lopen vervolgens weer het risico dat wij,

wat wij niet zelf hebben kunnen dragen, op onze beurt weer doorgeven aan de generaties na ons. Zo telt de boel op, terwijl we steeds verder van de pijnlijke gebeurtenis zelf verwijderd raken. Totdat iemand opstaat en het in eigendom neemt.

De eerste generatie lukt het vaak nauwelijks om te spreken over de traumatiserende gebeurtenis. Zo stroopte in Nederland na de Tweede Wereldoorlog een hele generatie de mouwen op en richtte zich op de toekomst. Doorgaan was beter. De volgende generatie heeft vaak iets meer ruimte. In de woorden van Hübl: "It is 'discovered' by the next generation. Grandchildren throw up their hands."

Vuur van alchemie

Trauma-integratie betekent, dat wat gestold is in de tijd wordt ontdooid en wordt omgezet in een ervaring. Dat is een proces van alchemie. Het integreren van traumarespons zorgt ervoor dat bevroren energie kan smelten en een bron kan worden voor gezonde relaties tot elkaar, de wereld om ons heen, de natuur. Het wordt de brandstof voor evolutie door het vrijmaken van gestolde levensenergie. Niet alleen voor de generaties die na ons komen. Het stroomt ook terug naar de generaties die ons voor gingen als 'ancestral healing'. Wanneer individuen in een systeem traumawerk gaan doen dan begint het familiesysteem te veranderen: "Once we go to the trauma, we heal the past and the future."

Grondwerker worden

Zodra we beginnen met insluiten en kunnen zeggen: 'Ja, dat is een issue in mijn leven of in mijn geschiedenis, dat is onderdeel van mijn familiegeschiedenis', dan verschuift er al iets in de energie van het systeem, zelfs als het nog niet is geheeld. Wat in de tijd gestold was begint wat op te warmen. Mij heeft het geholpen om het verhaal van mijn familiegeschiedenis letterlijk op te halen, in de archieven, door 'toevallige' ontmoetingen in het dorp van mijn grootouders, door te luisteren naar de

“Indeed, it is my belief that unresolved systemic, multigenerational traumas delay the development of the human family, harm the natural world, and inhibit the higher evolution of our species.”

– Gabor Maté

verhalen van anderen en door rituelen zoals herdenkingen. Opstellingen kunnen helpen om te ervaren hoe gebeurtenissen uit het systeem doorklinken in het nu. Door deze te eren en familieleden weer plek te geven ontstaat er beweging. Het is ook vooral lichaamswerk. Zitten, voelen, zachte aandacht naar de plek in mijn lijf, die knoop in mijn maag, die verhoogde ademhaling, de schouder die vastzit.

Triggers en irritaties onderzoeken. Niet door er verhalen op te plakken, maar door te zakken in het lijf. Bevroren plekken met zachte ogen verwarmen en aandacht geven. Niet door te vluchten in ons hoofd naar hoe het zou moeten zijn, maar te starten, waar we nu zijn. Zo creëren we een gezonde voedingsbodem. “Every time trauma gets integrated it creates soil. More ground. And when there is more ground there is more safety. More safety allows for digestion and integration, which leads to more soil,” om Hübl nog een keer te citeren. De toekomst ligt onder onze voeten.

Trauma-geïnformeerd coachen

Het belangrijkste voor coaches, is dat zij weet hebben van trauma en ‘trauma-informed’ kunnen coachen. Dat ze weten, dat bevroren delen in de coachee en het familiesysteem van de coachee niet kunnen worden gedwongen tot verandering en ook niet kunnen worden

getraind. Het vereist zachte aandacht en integratiewerk. Coaches hebben hun eigen werk te doen met behulp van een coach of therapeut. Ze kunnen anderen helpen de patronen herkennen en hen doorsturen naar gespecialiseerde coaches of traumatherapeuten. ■

Sandra van der Maarel is consultant, coach, facilitator, moderator, docent, auteur en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*. www.purechange.nl

Referenties

- Collective Healing Conference 2024, www.collectivehealingconference.com
- Healing Collective Trauma Summits 2019 – 2023 <https://thomashuebl.com/2024-collective-healing-conference/>
- Hübl, T. (2020). *Healing Collective Trauma: A process for integrating our intergenerational and cultural wounds*. Boulder, SO: Sounds True.
- Hübl, T. (2022). *Modern Mystic: Principles of living consciously*. Torrazza Piemonte: Amazon Italia.
- Hübl, T. (2023). *Attuned: Practicing Interdependence to Heal Our Trauma – and our World*. Boulder, SO: Sounds True.
- Hübl, T., Mystic Café, www.thomashuebl.net
- Maté, G. (2022). *The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture*. Londen: Vermilion, Penguin Random House.
- Rilke, R. M. (1999) *In De mooiste gedichten*. Leuven: Davidsfonds.
- Stolp, H. (2016). Herinnering. In *Wat mijn hart je zeggen wil: Verzamelde gedichten*. Utrecht: AnkhHermes.
- Veenbaas, W., & Goudswaard, J. (2002). *Vonken van verlangen*. Utrecht: Phoenix Opleidingen TA/NLP.
- Veenbaas, W., & Goudswaard, J. (2012). *Het helende verhaal*. Utrecht: Phoenix Opleidingen TA/NLP.