

Nederlandse editie

DR. MARIEL BUQUÉ



**BREAK
THE
CYCLE**

Doorbreek intergenerationeel trauma
en geef kracht door in plaats van pijn

Dr. Mariel Buqué

Break the cycle

Doorbreek intergenerationeel trauma en
geef kracht door in plaats van pijn

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Opmerking van de auteur	11
Een opmerking over professionele hulp bij emotionele problemen	13
INLEIDING	15
DEEL I: WAT JE HEBT MEEGEKREGEN	
HOOFDSTUK 1	
Jij bent een cirkeldoorbreker	27
HOOFDSTUK 2	
Je intergenerationele hogere zelf	41
HOOFDSTUK 3	
Je lichaam herinnert zich je trauma	51
HOOFDSTUK 4	
Niet-geheeld trauma en jij	70
HOOFDSTUK 5	
Een genetische erfenis	85

DEEL 2: DE VERSCHILLENDE LAGEN VAN INTERGENERATIONEEL TRAUMA EN TRAUMAHELING

HOOFDSTUK 6

Je intergenerationele zenuwstelsel 117

HOOFDSTUK 7

Je intergenerationele innerlijke kind 133

HOOFDSTUK 8

Intergenerationele mishandeling 160

HOOFDSTUK 9

Wanneer een collectief trauma je familielevens
binnendringt 173

DEEL 3: JE NALATENSCHAP TRANSFORMEREN

HOOFDSTUK 10

Rouwen om je traumatische afkomst 199

HOOFDSTUK 11

Generationale veerkracht belichamen 221

HOOFDSTUK 12

Je nalatenschap aan toekomstige generaties 239

NAWOORD

259

DANKWOORD

265

BIJLAGE A: Mamá Tutúna's geneeskrachtige citroengrasthee	269
BIJLAGE B: Aardingstechnieken voor het helen van intergenerationeel trauma	271
BIJLAGE C: Holistische geneeswijzen	272
BIJLAGE D: Klankbadmeditaties	273
Bibliografie	274
Register	297
Over de auteur	304

Opmerking van de auteur

Ik heb mijn uiterste best gedaan om zoveel mogelijk verschillende ervaringen in dit boek te beschrijven die ik zelf heb meegemaakt of waarvan ik getuige ben geweest. Ik heb geprobeerd mijn taalgebruik en benaderingswijze zo toegankelijk en praktisch mogelijk te maken. Elke tekst heeft zo zijn beperkingen, maar ik hoop dat je je door het lezen van dit boek gezien en bekrachtigd zult voelen. Als jouw ervaring niet helemaal overeenkomt met wat ik beschrijf, dan hoop ik dat je toch zoveel mogelijk uit dit boek haalt en dat je vooral aandacht schenkt aan wat wel helend voor je is.

Een opmerking over professionele hulp bij emotionele problemen

Soms is het nuttig om contact op te nemen met een gezondheidsprofessional, zoals een psychotherapeut, om je te helpen bij het verwerken van de emoties die naar boven komen wanneer je een intergeneratieel trauma gaat helen. Dit is vooral zo als je het type persoon bent dat bij het helen van elk type trauma wel wat hulp kan gebruiken. Als je het prettig vindt om met een therapeut te werken en gebruik wilt maken van zijn of haar kennis en ervaring, is het een goede vuistregel om al het helende werk dat met trauma's te maken heeft te doen met een gediplomeerde professional die thuis is in traumabehandeling en die weet hoe om te gaan met mensen die met een trauma worstelen.

Als jij of iemand van wie je houdt wordt mishandeld of misbruikt en hulp zoekt, zijn er hulpdiensten en instanties die je kunnen helpen:

- Bel 112 als iemand in levensgevaar is.
- Geen spoed, wel politie: bel 0900-8844.
- Neem contact op met Veilig Thuis als het thuis niet goed gaat of als je je zorgen maakt om iemand anders: 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar) of [veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl).
- Het Centrum Seksueel Geweld biedt professionele hulp aan iedereen die een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt: 0800-0188.
- Heb je psychische klachten of maak je je zorgen over iemand die ze heeft, neem dan contact op met MIND Korrelatie: 0900-1450 of [mindkorrelatie.nl](https://www.mindkorrelatie.nl). Of bel of chat met een vrijwilliger van de Luisterlijn: 088 0767 00 of www.deluisterlijn.nl.

Inleiding

Mijn oma, mijn moeder en ik zijn allemaal in armoede opgegroeid. Mijn oma woonde bijna haar hele leven in het piepkleine stadje Barahona in de Dominicaanse Republiek (DR). Ik weet nog dat ik op tienjarige leeftijd meer dan een kilometer met haar meeliep om vijf liter water uit een kleine bron te halen, omdat er geen stromend water in haar huis of dorp was: een basisbehoefte die tegenwoordig voor zoveel mensen vanzelfsprekend is. Met haar kleine gestalte droeg mijn oma die vijf liter de hele weg terug naar haar huisje, terwijl ze mijn hand vasthield en de zware emmer op haar hoofd balanceerde om geen enkele druppel water verloren te laten gaan voor haar gezin. Ik zal dit beeld nooit meer uit mijn geheugen kunnen wissen, want het was zowel schokkend als vernederend om te zien hoe weinig ze had en toch zo vindingrijk kon zijn. Ze verspilde geen druppel water, maar ook geen kruimel voedsel, en ook met de weinige toiletartikelen en kleding die ze zich kon veroorloven ging ze zuinig om. Ze begreep dat deze zuinigheid nodig was om te overleven. Haar lichaam en geest stonden haar hele leven in de overlevingsstand, maar ondanks dat was ze heel veerkrachtig. Ik heb van mijn oma geleerd hoe belangrijk het is om niet alleen zuinig te zijn met water, maar met alles wat we bezaten. Niets mocht verloren gaan. Door haar voorbeeld weet ik ook hoe mentaal sterk en vreugdevol ik kan zijn.

Mijn moeder, die op veertigjarige leeftijd met haar twee jonge dochters naar de Verenigde Staten emigreerde, is haar hele leven ook zo zuinig geweest. Mijn moeder is altijd een *bewaarder* geweest. Ze bewaart alles, soms tientallen jaren, zelfs als het geen nut meer heeft. Het grootste deel van mijn leven woonden we in een arme

gemeenschap in Newark (New Jersey), maar in de beleving van mijn moeder hadden we altijd heel veel. Als kind in Barahona had ze ervaren hoe het was om bijna niets te hebben. Dus als we uit onze kleren groeiden, er een apparaat kapotging of er spullen waren die we niet meer gebruikten, werden die niet weggegooid. Ze werden netjes ingepakt in een doos en jaren later, als we genoeg geld hadden om ze naar onze familie te sturen, werden ze naar de DR verscheept. In de loop der jaren stapelden de dozen met bewaarde spullen zich op in ons huis. Maar gaandeweg leerde ik dat wat werkelijk bewaard werd in die dozen geen versleten kleding of een kapot broodrooster was, maar de angst van mijn moeder om met niets achter te blijven. Deze angst komt voort uit een schaarstemindset die ze heeft doordat ze als kind echte schaarste heeft gekend. Deze ervaring heeft zich in haar verankerd in de vorm van haar angst dat ze het hoofd niet boven water kan houden, maar bijvoorbeeld ook in de vorm van het schuldgevoel dat ze heeft omdat ze haar familie niet kan helpen bij hun overlevingsstrijd.

Nu leid ik een comfortabel leven, en mijn moeder ook, maar ik merk dat ik vaak dingen bewaar die ik niet nodig heb, net zoals zij dat deed. Ik weet hoe het is om met die angst en schuldgevoelens te leven. Als ik spullen weggooid in plaats van ze te doneren of naar de DR te sturen, kreeg ik een schuldgevoel. Als ik iets niet gebruikte tot ik er echt niets meer mee kon, hoorde ik mijn innerlijke stem fluisteren dat ik niet zuinig genoeg was en dat ik het misschien toch nog nodig zou kunnen hebben, voor het geval ik op een dag niets meer zou hebben. Hoewel ik thuis altijd stromend water heb gehad, leefde ik nog steeds met de angst die mijn oma had, namelijk dat het water op een dag op zou raken. Ik hield diezelfde paniek in stand. De angst van mijn familie was op mij overgedragen en op een vreemde manier voelde ik een diepgewortelde loyaliteit naar hen als ik dingen zorgvuldig bewaarde. Het gaf me het gevoel dat ik hun daarmee eer bewees. Het duurde een hele tijd voordat het tot me doordrong dat ik een psychologische prijs moest betalen voor mijn loyaliteit.

Gelukkig heb ik het schuldgevoel en de angst bijna helemaal van me kunnen afschudden doordat ik de cirkel van intergenerationeel

trauma heb kunnen doorbreken. En ik zou het heel fijn vinden als andere mensen die hiermee worstelen dat ook zouden kunnen, dat ze hun loyaliteit aan pijn van zich af kunnen schudden en zich emotioneel vrij kunnen voelen. Maar om dat te kunnen doen, moeten ze eerst de pijn erkennen en helen die via vroegere generaties aan hen is doorgegeven. Dat is niet gemakkelijk, maar wel mogelijk, en de overvloed die uit deze heling kan voortkomen is prachtig en de moeite waard.

Maar hoe ben ik ertoe gekomen om deze pijn te beschouwen als intergenerationeel trauma? En wat *is* intergenerationeel trauma precies?

Het begon allemaal toen ik als coassistent in de psychiatrische polikliniek voor volwassenen van het Irving Medical Center van Columbia University werkte. Ik was met een cliënt en de sessie verliep erg moeizaam. Er zijn maar weinig dingen zo frustrerend voor een professional binnen de geestelijke gezondheidszorg als een sessie die nergens toe leidt. Op dat moment hadden we geen andere keuze dan het accepteren van de verstikkende energie van hulpeloosheid die de kamer vulde. Ik had het gevoel dat ik mijn cliënt niets meer te bieden had, want mijn opleiding, hoe degelijk die ook was, had me niet voorbereid op wat er op dat moment gebeurde.

Opeens begreep ik waarom het zo moeizaam ging. Mijn cliënt ging gebukt onder een intergenerationeel schuldgevoel, evenals intergenerationeel verdriet en intergenerationele rouw, depressie, angst, enzovoort. We werkten niet alleen aan de pijn van mijn cliënt. We werkten ook aan de emotionele last van zijn familie en voorouders, die niet bij onze sessie aanwezig waren en misschien niet eens meer leefden. Dit was therapeutisch gezien een enorme uitdaging. Geen enkele traditionele opleiding op het gebied van de westerse psychologie bereidt ons als behandelaars binnen de geestelijke gezondheidszorg adequaat voor op het behandelen van patiënten met een intergenerationeel trauma. Er is geen leidraad voor de behandeling van cliënten die de emotionele wonden in zich dragen van een heel geslacht van familieleden.

Ik voelde de zwaarte van de generaties die in de therapie sessie met deze cliënt een rol speelden. Op dat moment in het therapeutische

traject konden we alleen maar door die dikke mist heen breken door de generaties van pijn onder ogen te zien waarmee we werden geconfronteerd. En hoe moeilijk het ook was, ik wist dat we de diepte in moesten.

De inzichten die uit deze sessie voortkwamen, hebben me voor altijd veranderd. Vanaf dat moment dacht ik elke dag na over generationale heling. Ik dacht na over het feit dat iemand trauma's met zich kan meedragen zonder ze zelf te hebben meegemaakt. Ik vroeg me af hoe een trauma van de ene persoon op de andere kon worden overgedragen. Ik werd nieuwsgierig naar de verschillende manieren waarop intergenerationeel trauma kon worden doorgegeven. Leek het altijd op het verhaal van deze cliënt, of waren er ook andere varianten? Mijn hoofd tolde terwijl ik zocht naar antwoorden. Ik voelde de druk om mijn cliënt te helpen, maar ook de druk als clinicus om een behandelprotocol te ontwikkelen waarmee talloze andere mensen konden worden geholpen die op deze manier leden. Die sessie was een keerpunt in hoe ik als clinicus te werk ga. Mijn missie werd geboren: ik wilde beter begrijpen wat ik moest doen als iemand bij me kwam met de emotionele pijn van een hele familie en de wens om die pijn te helen. Als de wetenschapper die ik ben, besloot ik te onderzoeken wat er moest gebeuren om mensen te kunnen helpen – mensen zoals jij en ik – bij het helen van verwondingen die al generaties lang in hun familie of gemeenschap zitten, bij het loslaten van de traumareacties die families en gemeenschappen hebben ervaren en bij het vervangen van deze traumareacties door gezonde en adaptieve copingstrategieën.

Intergenerationeel trauma is de enige categorie van emotioneel trauma die meerdere generaties beslaat en door meerdere leden van je familie kan worden ervaren.

Maar hoe is dit trauma via vorige generaties uiteindelijk bij jou terechtgekomen? We weten nu dat dit op twee manieren kan gebeuren. De eerste is via de *biologische* route, of meer specifiek, via je genexpressies, die je van je ouders meekrijgt. Dat betekent dat als een van je ouders een trauma heeft meegemaakt, dat trauma hen zo fundamenteel kan hebben veranderd dat het in hun genetische

Deel I

Wat je hebt meegekregen

Hoofdstuk I

Jij bent een cirkeldoorbreker

Het is aan ons om generatiegebonden vloeken ongedaan te maken. Als ze zeggen: 'Het zit in de familie', zeg je: 'Het stopt hier.'
– Onbekend

Als je dit boek leest, is de kans groot dat je een cirkeldoorbreker bent. Jij bent de persoon die besloten heeft om een andere erfenis te creëren voor je familie en de gemeenschap waarvan je deel uitmaakt. Dat doe je door te veranderen hoe jij je in de wereld manifesteert. Jouw zoektocht naar heling gaat niet alleen over jou. Je wilt ook iets doen voor het collectief. Je stuurt helende energie naar het verleden en naar de toekomst door een cirkeldoorbreker te worden. Het is een zware taak die, wanneer je ervoor kiest, of wanneer hij jou kiest, de kracht heeft om je familielijn te bevrijden.

Het doorbreken van de cirkel levert een prachtige beloning op. Het kost tijd om bij die beloning te komen, maar als je er bent, ervaar je de lichtheid van innerlijke vrede. Je verdient het om die lichtheid te ervaren, om emotionele vrijheid te ervaren en geen intergenerationale lasten meer te dragen. Door de cirkel te doorbreken, leg je die bagage uit het verleden neer en zet je een stap op weg naar een betere toekomst. Cirkeldoorbrekers kiezen voor deze taak. Het is een bewuste keuze voor de lange termijn. Voor jou kan die keuze zijn

ontstaan na het zien van de pijn die je familie en de mensen om je heen hebben moeten doorstaan en je niet langer wilt accepteren dat die pijn wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Of je keuze kan voortkomen uit je wens om een andere nalatenschap achter te laten voor jou en je familielijn. Eén ding is zeker: cirkeldoorbrekers over de hele wereld hebben een duidelijk doel voor ogen, namelijk ervoor zorgen dat het doorgeven van generationele patronen bij hen eindigt. Door dit boek te lezen zet je een grote stap in de richting van de verwezenlijking van dat doel. Een cirkeldoorbreker zijn is een meerlagige, veelzijdige, multigenerationele zoektocht naar innerlijke vrede. Dat wil zeggen innerlijke vrede voor jezelf, voor degenen die voor jou kwamen, voor degenen die na jou komen, voor je gemeenschap en voor de mondiale cultuur. Als je verandert in iemand die deze denkwijze belichaamt, dan verander je in iemand die het innerlijk weten bezit dat deze vrede het waard is om voor te vechten. Veel cirkeldoorbrekers zien zichzelf niet zo. Ze weten gewoon dat het anders moet. Ze besluiten het verhaal van hun familielijn te veranderen en de mogelijkheid aan te grijpen om een leven te creëren waarin ze gemak ervaren en gelukkig en gezond zijn. Ze denken aan het leven van hun kinderen en wensen ze een andere ervaring toe dan wat ze zelf hebben meegemaakt. Ze denken aan hoeveel leed hun familie heeft doorgemaakt en voelen de plicht om dat te veranderen en het trauma te helen dat hun afkomst kenmerkt. Ze zien op welke manieren hun gemeenschap niet gezond is en zijn gemotiveerd om ook op gemeenschapsniveau iets te veranderen. Ze zien de wereldwijde impact van traumatische ervaringen en willen de manier waarop dingen gaan veranderen om een betere wereld voor ons allemaal te creëren. De enige weg vooruit die zij zien is de weg van heling. Dus verzetten ze zich actief tegen de status quo. Ze vechten elke dag tegen wat hen is geleerd of hoe ze zijn behandeld. Hierbij gaan ze af op hun intuïtie, geloof en moed om een cirkel-doorbrekend proces te ontwikkelen. Daarvan zien ze achteraf dat het een positieve koerscorrectie tot gevolg had, niet alleen voor henzelf maar ook voor de mensen om hen heen. Cirkeldoorbrekers doen al deze dingen, wat betekent dat jij deze dingen misschien ook al doet, zelfs als je jezelf nog nooit een

cirkeldoorbreker hebt genoemd. Misschien sta je wel helemaal aan het begin van je reis als cirkeldoorbreker, en dat is net zo waardevol.

Cirkeldoorbrekers zijn niet allemaal hetzelfde. Ze hebben allemaal hun eigen kenmerken, dus als je wilt, kun je je dagboek er even bij pakken om de kenmerken op te schrijven die jou aanspreken. Een cirkeldoorbreker zijn betekent dat je:

- je bewust bent van de wijsheid en veerkracht van vorige generaties die door je heen stromen;
- ervoor kiest om een einde te maken aan de traumareacties van mensen die tot je familielijn behoren;
- je eigen aandeel erkent in het in stand houden van intergenerationale patronen;
- bereid bent het innerlijke werk te doen om het koord van pijn door te snijden;
- bereid bent de consequenties te aanvaarden van het doorbreken van deze patronen;
- gebruikmaakt van dagelijkse oefeningen voor je geest om je bewust te blijven van je emoties;
- een levensstijl hebt die je lichaam, en in het bijzonder je epigeenoom (de chemische veranderingen in je DNA die intergeneratieel overdraagbaar zijn), positief beïnvloedt;
- jezelf aardt met behulp van spirituele praktijken om je ziel te regenereren;
- erkent dat je DNA niet je lot bepaalt;
- niet langer bereid bent om te leven vanuit een mindset die het idee in stand houdt dat je genetische gebreken hebt, maar in plaats daarvan overgaat op een mindset waarbij je genetische overvloed omarmt;
- bereid bent om aanpassingen te maken zodat je in een lichaam kunt leven dat je kan helpen bij het omgaan met stress;
- de zielen in je gemeenschap ziet als een verlengstuk van jezelf en ze ook zo behandelt;
- systemische ongelijkheid aanpakt die collectieve trauma's bevorderen waardoor traumacycli in stand worden gehouden;

- bereid bent om helende kennis te verspreiden naar anderen zodat we binnen de huidige generatie allemaal vollediger kunnen helen;
- jezelf ziet als een levende voorouder die invloed heeft op toekomstige generaties;
- vastbesloten bent dat de cyclus van overgeërfd trauma bij jou eindigt.

Eén, enkele of al deze kenmerken kunnen met jou als cirkeldoorbreker resoneren. De manier waarop jij cirkels doorbreekt is uniek voor jou. Neem even de tijd om daarover na te denken en vraag jezelf af: ‘Wat zijn mijn cirkeldoorbrekende kwaliteiten?’ Als je dat hebt gedaan, lees dan verder, want in dit boek leer je wat jij als cirkeldoorbreker allemaal in je mars hebt.

Het is mijn missie om je te helpen om het werk te eren waartoe je je al geroepen voelt. Om je hulpmiddelen aan te reiken die je door de zware emoties heen loodsen en door de moeilijke gesprekken die je met jezelf en met je familie of leden van je gemeenschap wilt voeren. Ik hoop dat ik iets voor je kan betekenen, een goede begeleider voor je kan zijn en je het gevoel kan geven dat iemand je begrijpt, terwijl jij het moedige werk verricht van het doorbreken van traumacycli, want daarvoor ben je hier gekomen.

Hoe weet je dat je er klaar voor bent?

Elke cirkeldoorbreker is anders. Maar één ding is voor ons allemaal hetzelfde: geen enkele cirkeldoorbreker zal ooit het gevoel hebben er helemaal klaar voor te zijn om de cirkel te doorbreken. Dat komt omdat er geen perfecte tijd, geen perfect gevoel en geen perfecte aanwijzing zijn die je vertellen wanneer je in actie moet komen.

Een van mijn cliënten heeft ooit gedroomd dat een voorouder naar hem toe kwam in de vorm van een blauw auralicht. Mijn cliënt *hoorde* zijn voorouder niet iets tegen hem zeggen tijdens de droom, maar *voelde* dat hij zei: ‘Je moet de strijd aangaan.’ Door zijn inter-

pretatie van deze droom was hij er klaar voor. Hij had niets gepland. Het was een onbewust besef dat zijn voorouders bij hem waren en dat hij klaar was voor de strijd die voor hem lag.

Onze geest en ons lichaam zijn voertuigen naar het hogere bewustzijn van de ziel, dus het is belangrijk dat we goed naar ons onderbewustzijn luisteren. Mijn oproep tot actie kwam ook in een droom. Het was een boodschap van een levende voorouder, mijn vader, die tegen me zei: ‘Mijn kind, het is tijd.’ Dit gebeurde tijdens een periode in mijn leven waarin ik het gevoel had dat ik nergens toe in staat was. Ik had totaal niet het gevoel dat ik er klaar voor was.

Mijn bedriegersyndroom – een intergenerationele leugen die ik decennialang in mezelf had verankerd – ondermijnde mijn zelfvertrouwen. Het bedriegersyndroom is het gevoel dat je een bedrieger bent of dat je niet thuishoort op bepaalde plekken. Het komt voort uit het feit dat je generaties lang uit deze plekken bent verstoten. Maar mijn interpretatie van deze droom hielp me bij het veranderen van mijn manier van denken. Ik stond open voor de boodschap van mijn vader, die voor mij het begin inluidde van de cirkeldoorbrekende reis die ik nu aan het maken ben.

Misschien heb jij ook al een teken of signaal ontvangen dat je voorbereidt op je eigen zoektocht om je te verbinden met je intergenerationele hogere zelf. Wellicht niet in de vorm van de stem of de aura van iemand anders, maar in de vorm van je eigen innerlijke stem die tot je spreekt. Als dat zo is, vertrouw er dan op dat je ziel er klaar voor is.

Heling door middel van holistische methoden

Je herinnert je waarschijnlijk nog wel dat het intergenerationele trauma van mijn familie onder andere tot uiting kwam in het bewaren van allerlei bezittingen, wat we deden omdat we continu in de overlevingsmodus zaten. Ik realiseerde me dat ik de cirkel doorbrak toen het me lukte om een kostbaar voorwerp los te laten, de mok van mijn oma. Het was een prachtige witte mok, rood geschilderd aan

SOMS ONTSTAAT PIJN NIET IN JE EIGEN LEVEN, MAAR IN EEN LEVEN DAARVÓÓR



Er is trauma dat begint bij je ouder(s), of zelfs generaties eerder, dat doorwerkt in jouw eigen leven: intergenerationeel trauma. De vraag is: hoe heel je hiervan? En daarna: hoe geef je kracht door in plaats van pijn? Psycholoog Mariel Buqué neemt je met haar persoonlijke verhaal én met wetenschappelijk onderzoek mee in de werking van intergenerationeel trauma. Al lezend begrijp je jezelf en je voorouders steeds beter – en leer je wat te doen om de weg vrij te maken voor degenen die na jou komen.

Dr. Mariel Buqué is psycholoog en geldt in de Verenigde Staten als dé expert op het gebied van het helen van intergenerationeel trauma. Ze is docent aan Columbia University, maar geeft ook workshops aan bedrijven als Google en Meta.

‘Dr. Mariel Buqué schrijft dat intergenerationeel trauma niet doorbroken wordt in één gestructureerd gesprek, maar dat daar meerdere rommelige gesprekken voor nodig zijn.’

— Oprah’s Book Club



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

