



HELEN
•
VAN
COLLECTIEF
TRAUMA

THOMAS HÜBL

INHOUD

Inleiding voor de Nederlandse uitgave door Thomas Hübl	7
Voorwoord door William Ury	15
Proloog	19
1 Mystieke principes van heling	29
2 De materiële wetenschap van trauma	41
3 De innerlijke wetenschap van trauma	58
4 De structuur van collectief trauma	94
5 De wijsheid van collectief trauma	120
6 Een groepsproces voor integratie	157
7 Richtlijnen voor begeleiders, therapeuten en genezers	191
8 Beeld van een getraumatiseerde wereld	212
9 Visie op een integrerende wereld	240
Epiloog	263
Appendix	272
Pocket Project	287
Dankbetuiging	290
Over de medewerkers	292
Over de auteurs	296
Noten	298

INLEIDING VOOR DE
NEDERLANDSE UITGAVE
DOOR THOMAS HÜBL

*We zien nu, precies op een moment in de geschiedenis waarop
het cruciaal blijkt te zijn om samen te werken, dat zich op
mondiaal niveau het bewijs begint aan te dienen van een gedeeld
bewustzijn.*

Roger D. Nelson, *Connected*

Mijn vriend en collega William Ury maakte onlangs een bittere opmerking over het maatschappelijke dilemma waar we sinds 2020 met ons allen mee te maken hebben. ‘COVID-19 toont ons precies hoe de maatschappij ervoor staat,’ zei hij. ‘Het geeft ons feedback over alles: de economische ongelijkheid, het sociale onrecht, de kwaliteit van het leiderschap en de cultuur, de politieke polarisatie. Je kunt proberen er een draai aan te geven, maar COVID-19 luistert niet; het is geen mens. Het virus wil zich alleen maar verspreiden, en gebruikt daarvoor onze leefomgeving. Het virus *houdt van* polarisatie.’

Het is waar. De enorme polarisatie maakt het ons moeilijk om ons te verenigen in de strijd tegen de crises van dit moment, en COVID-19 is gewoon een van de vele grote uitdagingen waar de mens nu voor staat of binnen niet al te lange tijd voor zal komen te staan. De coronapandemie heeft op een bepaalde manier echter ook te maken met veel andere problemen in de maatschappij die maar niet worden opgelost: van het institutioneel racisme en politiegeweld tot de steeds groter wordende klimaatcrisis. Terwijl ik dit schrijf, woeden er ongekende branden langs de westkust van Amerika en verder in het binnenland, waardoor miljoenen hectaren bos in de as worden gelegd, duizenden huizen en bedrijven worden vernietigd en mensen

en dieren worden gedood. Er is dit jaar reeds een recordaantal tropische cyclonen ontstaan op de oceanen, die onvoorstelbaar veel schade en historische overstromingen hebben veroorzaakt. In de drassige nasleep daarvan zwermt er nu een dichte deken van muggen over bepaalde delen van het land, waardoor ter plekke allerlei vee en wilde dieren worden gedood, en die een nieuw risico vormen voor de gezondheid van de mens.

In 2020 (een jaar dat ooit zeer futuristisch en beloftevol klonk) ruziën machtige landen over grondstoffen, olierechten, waterrechten en rakettechnologieën, waardoor opnieuw een nucleaire dreiging ons bestaan overschaduwde. Enorme burgerprotesten braken uit in de Verenigde Staten, Canada, het Verenigd Koninkrijk, Israël, Libanon, Rusland, Belarus (voormalig Wit-Rusland), Brazilië, Chili, de Filipijnen, Hong Kong en nog een aantal andere landen. Terwijl de grote meerderheid van de politieke en burgerprotesten niet gewelddadig was, leidden andere tot enorme chaos, omdat kiezers die een stammenstrijd met elkaar voerden, strijders voor de cultuur en gewone burgers woedend en verontwaardigd slaags raakten met elkaar. Online en in de reële wereld worden massaal de regels rondom de lockdown genegeerd, terwijl elders gewapende burgers het bestuur zelf aanvallen. In verschillende landen stromen mensen de straat op om te protesteren tegen politiegeweld, en in andere om te demonstreren tegen de sociale minachting voor vrouwen en meisjes. Overal vinden er voortdurend – van binnenuit of vanbuiten en met behulp van nieuwe of vernieuwde digitale, sociale en politieke methoden – aanvallen plaats op kwetsbare democratieën.

Veel mensen leven in de angst hun leven of toekomst te zullen verliezen.

Dit alles is een duidelijk en onbetwistbaar bewijs dat de collectieve lichaamsgeest – dat deel van ons dat op een mysterieuze manier enorm verbonden is – getraumatiseerd en om die reden afgescheiden en gepolariseerd raakt en gebroken wordt. Waarom? Vanuit mystiek perspectief komt elk systemisch en ogenschijnlijk hardnekkig maatschappelijk probleem, ongeacht waar het zich voordoet in de wereld, voort uit dezelfde bron:

de uitermate ingewikkelde, niet-geheelde uitzichtloze situatie van het onverwerkte verleden van de mensheid. De gebeurtenissen in 2020 onderstrepen dit en versterken het, en vonden plaats vanwege het onverwerkte maatschappelijke, historische en generationele trauma dat reeds in ons bestaat, dat we moeten erkennen, binnengaan en voelen, verwerken en integreren.

Evenals de donkere materie van het sociale weefsel is het collectieve trauma niet direct zichtbaar; we kunnen alleen de gevolgen (i.e. de symptomen) ervan zien, waarvoor meer nodig is dan het gebruiken van onze ogen. Trauma, met name langdurig of herhaald trauma, verdeelt ons. Het beschadigt onze verbinding met onze innerlijke wereld en die buiten ons. Het verstoot de perceptie en het stromen van de levensenergie door een levenssysteem, of dat nu een persoon is of de aarde. Trauma schaadt het vermogen om ons tot elkaar te verhouden en ons met elkaar te verbinden, hetgeen wil zeggen: trauma creëert de illusie van afgescheidenheid.

Voor het bewijs van onverbondenheid en gebrokenheid hoeven we alleen maar te denken aan de mate waarin er sprake is van *hyperarousal* (bijvoorbeeld sociale angst, spanningen, wantrouwen, onrust en agressie) of *hypoarousal* (bijvoorbeeld verdoofdheid, apathie, lethargie, onverbondenheid, verveling, pessimisme). We zouden deze verschijnselen kunnen beschouwen als het 'controlelampje' van de motor van de cultuur. Wanneer er sprake is van gebrokenheid, is er ook sprake van afgescheidenheid; het vermogen tot duurzame menselijke verbondenheid verdwijnt. Zo ontstaat een negatieve feedbacklus, waarin gebrokenheid leidt tot afgescheidenheid, leidt tot polarisatie, leidt tot wanorde, leidt tot chaos.

Het kille, onverwerkte verleden vermindert of belemmert eigenlijk ons vermogen om de uitdagingen van het heden aan te gaan. In het tumult voelen de angst om ons heen, het wantrouwen en de afgescheidenheid plotseling veel intenser dan op enig ander moment in onze recente herinnering. Niettemin zijn alle pijnlijke symptomen die we ervaren – als individu of collectief – feitelijk pijlen die onze aandacht richten op de noodzaak om onszelf en onze maatschappijen meer te helen.

Bedenk dit: de evolutie maakte het immuunsysteem zo dat het in staat is om de meeste binnendringende ziekteverwekkers en veel soorten giften moeiteloos onschadelijk te maken. Wanneer het overweldigd wordt, kan de natuurlijke immunerespons echter op hol slaan, waardoor ingebouwde verdedigingsmechanismen ertoe worden gebracht om het lichaam zelf aan te vallen (langdurige hyperarousal), of zelfs stil te leggen, waardoor een grotere kwetsbaarheid ontstaat voor indringers (langdurige hypoarousal). De bestaande mate van gezondheid, welzijn en veerkracht van het systeem is wat het getij doet keren.

Het lijkt geen twijfel dat het ervaren van een traumatische gebeurtenis iemand (of een gemeenschap) kwetsbaarder kan maken voor de schadelijke invloeden van toekomstige stress en tegenslag. Het is ook waar dat enige tegenslag nodig is om iemand (of een gemeenschap) te helpen om sterker te worden en weerbaarder tegen toekomstige stress en toekomstig trauma. Zo wordt een positieve feedbacklus gecreëerd: wanneer het systeem voldoende veerkracht heeft, worden de zenuwbanen versterkt die stress geleiden en zorgen voor meer veerkracht.

Er zijn natuurlijk veel externe factoren die helpen bij het opbouwen van veerkracht, zoals toegang tot veilige huisvesting en gezondheidszorg, economische stabiliteit en de aanwezigheid van steun van de familie of de gemeenschap (bijvoorbeeld verbondenheid, communicatie, empathie en afstemming). Bij afwezigheid van deze en andere indicatoren ervaren mensen en samenlevingen verhoogde stress en kwetsbaarheid om het niet vol te houden bij tegenslag, waardoor hun gezondheid en welzijn verder verslechteren en hun vermogen om tot bloei te komen en te gedijen vermindert.

Niettemin zijn er – zelfs ten tijde van COVID-19, wereldwijde opstanden, economische instabiliteit en klimaatchaos – genoeg manieren om samen te komen om bewust onze veerkracht te activeren en vergroten, en er worden voortdurend nieuwe methoden ontdekt. Dit boek gaat in wezen over zo'n methode; de kennis daarvoor verwierf ik door in verschillende landen jarenlang groepsproceswerk te begeleiden, waarvan de resultaten diepgaand waren. We dragen vele duizenden jaren van voorou-

derlijk trauma, en het daarmee gepaard gaande verdriet en lijden dat door voorgaande generaties is ervaren, met ons mee in ons lichaam. We bestaan, omdat al onze verre voorouders lang genoeg leefden (door talloze perioden van chaos, instabiliteit en verandering heen) om veerkrachtige kinderen te kunnen voortbrengen. En deze kinderen op hun beurt hetzelfde deden.

We danken ons bestaan aan de veerkracht van de mens, hetgeen ons geboorterecht is. Alles wat ervoor gezorgd heeft dat onze voorouders erin slaagden om te overleven en hen vooruit heeft gebracht, leeft voort in ons – niet alleen hun strijd en lijden, maar ook hun vaardigheden, talenten, volharding, uithoudingsvermogen en karakter. Zoals bij het enorme wortelstelsel van een grote sequoia stromen de energie en informatie van talloze generaties voor ons door onze botten, ons weefsel, brein en zenuwstelsel. Bovendien heeft de mens door de millennia heen talloze middelen en methoden ontwikkeld waarmee hij zichzelf en anderen beter kan maken, kan helen en kan vernieuwen – en al deze wijsheid is er ook, in al onze cellen.

De vraag is: kiezen we er, gezien de toenemende sociale dilemma's, voor om onnadenkend te blijven reageren op (of onszelf te blijven verdoven tegen) alles wat raakt aan onze persoonlijke gevoeligheden of onze diverse tribale wereldbeelden ter discussie stelt? Of kiezen we ervoor om beter naar elkaar te luisteren, meer ruimte in en buiten onszelf te creëren om anderen en andere ideeën toe te laten, en gaandeweg te leren ontvankelijker te zijn voor, minder snel te reageren op de omstandigheden waarin we verkeren?

Trauma fragmenteert ons menselijke licht, stopt het weg in de schaduw. Niet alleen een toegewijd iemand is in staat om heling na te streven en zichzelf te bevrijden van de gevolgen van trauma uit het verleden, dit geldt ook voor gezinnen en families, organisaties, gemeenschappen en zelfs samenlevingen. Mijn werk heeft mij telkens weer bewezen dat het zo is: gaan we samen aan de slag met dit soort helingswerk, dan bevrijden we grote hoeveelheden opgeslagen afgescheiden, bevroren en begraven energie, waarbij enorme hoeveelheden levenskracht en intelligentie vrijkomen die voordien geblokkeerd waren en

aan het zicht ontnomen. Eenmaal bevrijd komen deze enorme energiereserves beschikbaar in het veld in en om ons heen en kunnen ze worden gebruikt voor verdere heling, maar ook voor briljante innovatie en snelle verandering. Voor nieuwe groei! Dit is misschien wel onze grootste onbenutte natuurlijke hulpbron op aarde.

De klimaatcrisis – een existentiële crisis die we zelf hebben gecreëerd en waarvan niemand gevrijwaard blijft – kon ontstaan omdat ons verleden niet geheeld is, we er niet de confrontatie mee zijn aangegaan. Uiteindelijk is trauma karma en lotsbestemming. Omdat de ecologische noodsituatie ons er echter toe dwingt onze aandacht hierop te richten, zijn we in staat om daden van collectieve heling te verrichten. In staat om de grote reserves aan onbenutte energie en potentieel die in ons verborgen zitten vrij te maken en zodoende te zorgen voor een wellicht betere toekomst. Zelfs in staat om in de wereldwijde verdeeldheid de individuele en sociale veerkracht te versterken om de problemen van deze tijd het hoofd te bieden. En om onze gedeelde onzekerheid en angst te respecteren, evenals onze aangeboren kracht en vastberadenheid en ons aangeboren vermogen om te veranderen.

We zijn toegerust om ons bewust te worden van de evolutionaire veerkracht die we geërfd hebben van voorouders die lang geleden gestorven zijn, en in staat om ons open te stellen voor verbinding met al onze toekomstige nakomelingen. In staat om te leren ons in het heden vast te houden aan het onverwerkte verleden, om beter om te kunnen gaan met de toekomst die zich ontvouwt. Door elkaar te steunen en samen te werken zijn we in staat om individueel en groepsbewustzijn te creëren, nieuwe niveaus van collectieve intelligentie te benutten en een nieuwe visie voor onze wereld te bepalen. Door de uitdaging aan te gaan en samen te luisteren, openen we deuren naar zich ontwikkelende vermogens, hogere inzichten en rijkere kaders van wederzijdse afhankelijkheid en verbinding. We zorgen voor een hoger bereik van de menselijke geest en belichamen meer ons ware potentieel.

Jij en ik blijken te zijn als de T-cellen in het collectieve im-

muunsysteem van de mens: *wij* zijn zowel het probleem als de oplossing. We hebben alles in ons wat we nodig hebben om onszelf, onze samenlevingen en onze planeet te helen. En dat moeten we, want er is geen tijd te verliezen.

VOORWOORD DOOR WILLIAM URY

Het is mij een groot genoegen om je dit inzichtelijke, wijze en zeer belangrijke boek van mijn vriend en collega Thomas Hübl over het helen van collectief trauma aan te bevelen.

De afgelopen veertig jaar was ik er als derde partij en adviseur bij onderhandelingen in wereldwijde conflicten en oorlogen – meest recent in de Colombiaanse burgeroorlog, de Noord-Koreaanse nucleaire crisis en het Midden-Oostenconflict – getuige van hoe groot de invloed is van collectief trauma. Ik heb ervaren hoe moeilijk, frustrerend en ingewikkeld het kan zijn om een einde te maken aan bloedvergieten.

De grote vraag die ik mijzelf daarbij vaak stelde, is: waarom is het zo moeilijk om tot vrede te komen als het zoveel voordelen biedt? Met name omdat oorlog onvermijdelijk tot grote verliezen leidt bij alle partijen en hun samenlevingen.

Er zijn vele redenen, maar een van de belangrijkste is toch dat het onderliggende collectieve trauma niet wordt aangepakt. Tijdens de Koreaanse Oorlog stierven miljoenen mensen en werden miljoenen andere verdreven. In de Colombiaanse burgeroorlog werden meer dan tweehonderdduizend mensen vermoord en meer dan zeven miljoen mensen verdreven. Al keert de schijn van normaliteit terug, de littekens die erachter schuilgaan, blijven bestaan. Doordat de wonden niet worden geheeld, bestaat de drang om dezelfde conflictpatronen te blijven herhalen. Een wapenstilstand of vredesovereenkomst is vaak moeilijk te aanvaarden.

Een van de belangrijke historische innovaties van het Colombiaanse vredesproces was de betrokkenheid bij de onderhandelingen van de burgers, de slachtoffers van deze burgeroorlog. Een groot aantal delegaties oorlogsslachtoffers werd

uitgenodigd om naar Havana te komen om tegenover de onderhandelaars van beide partijen te getuigen over hun ervaringen, en om te worden gehoord door de media en de Colombiaanse maatschappij. Deze mensen werden zorgvuldig geselecteerd door de VN en nationale universiteiten, en vormden een afspiegeling van de diverse groepen die deel uitmaakten van het conflict. Een groot aantal van deze mensen, misschien wel de meesten, was vrouw. Tot verrassing van veel waarnemers, die bang waren dat het experiment oude wonden zou openrijten en het vredesproces zou belemmeren, eiste een overgrote meerderheid van de slachtoffers geen straffen, maar smeekten ze om een einde te maken aan dit wrede conflict en boden ze het vooruitzicht van vergeving en verzoening met hun vijanden.

Doordat de oorlogsslachtoffers een stem kregen, er begripvol naar hen werd geluisterd en er positieve aandacht voor het trauma ontstond in de maatschappij, werden de onderhandelaars er niet alleen aan herinnerd wat er op het spel stond, maar slaagde de Colombiaanse samenleving er ook in een proces in gang te zetten waarin oude wonden langzaam konden helen.

Willen we de wereld vrede en meer in het algemeen welzijn brengen, dan is het van groot belang om meer te weten te komen over collectief trauma en de vraag hoe we dat kunnen helen. Daarom is dit baanbrekende boek van Thomas Hübl zo belangrijk. Het helpt ons te zien wat de dimensies zijn van het collectieve trauma dat ten grondslag ligt aan de ellende in de wereld, en legt de nadruk op de mogelijkheden die we hebben om onszelf en de gemeenschappen waartoe we behoren te helen.

Collectief trauma is een complex, moeilijk te vatten fenomeen, maar het heeft baat bij het brede perspectief dat Thomas biedt. In dit boek tref je een opmerkelijke mix aan van wetenschap en mystiek. Thomas paart een scherpe psychologische en wetenschappelijke nieuwsgierigheid aan een diep spiritueel inzicht, met als resultaat een groter inzicht, waar we allemaal voordeel van kunnen hebben.

Een waardevolle les die ik van Thomas leerde, is de kennis over onze reacties op trauma. In reactie op overweldigende

stress zijn we geneigd om te verstijven, maar in plaats van dit te stigmatiseren, legt Thomas compassievol de nadruk op de informatie waarvan de verstijvingsreactie een reflectie is. Precies de informatie die we nodig hebben om onze wonden te kunnen helen.

Misschien nog wel het belangrijkste is dat Thomas, terwijl hij zich verdiept in onze collectieve innerlijke duisternis, de hoop voor de mensheid niet verliest. Al is zijn streven conceptuele helderheid en een diep begrip, hij houdt zijn blik gericht op wat praktisch is en bruikbaar voor de taak die ons wacht. Hij toont ons een manier om ons hart en onze geest open te stellen, en bijgevolg ook onze individuele en collectieve wil, om tot vrede te komen. Aangezien we allemaal op onze eigen manier een soort collectief trauma ervaren, zouden we er allemaal veel baat bij hebben om te begrijpen hoe we kunnen genezen.

Ik ben dankbaar voor alles wat Thomas mij heeft geleerd over collectief trauma. Ik hoop oprecht dat jij, als lezer, ook baat zult hebben bij zijn werk. De wereld heeft het nodig.

PROLOOG

God zei: 'Er moet licht komen', en er was licht.

Genesis 1:3 (NBV)

*In de pijn en het lijden zit reeds het herstel. Je hoeft er alleen
maar stilzwijgend diep naar te kijken. Dan zul je beseffen dat het
er altijd al was.*

Gezegde uit de mondelinge overlevering van
de Native Americans

V eertig jaar geleden publiceerde Helen Epstein, een jonge professor in de journalistiek aan de Universiteit van New York, een baanbrekend boek dat zorgde voor een koersverandering in het westerse psychologische onderzoek naar trauma, en veel dingen bevestigde die inheemse volkeren en oosterse denkers al eeuwen wisten. Het boek – getiteld *Kinderen van de Holocaust* – was deels een etnografie, deels een geschiedverhaal en deels een gedenkschrift, en de eerste niet-academische publicatie over de tweede generatie – de zonen en dochters van – overlevenden van de Holocaust. Haar werk riep een aantal verrassende nieuwe vragen op: waren de onuitgesproken verschrikkingen van nazi-Duitsland op enigerlei wijze doorgegeven aan de nakomelingen van hen die ze hadden meegemaakt? Zo ja, wat zou deze traumatische erfenis kunnen betekenen voor andere getraumatiseerde groepen mensen en hun nageslacht?

Het boek van Epstein was een indrukwekkend onderzoek naar de intergenerationele overdracht van trauma, en het begin van decennialang vaak moeilijk, maar soms verhelderend onderzoek in Israël, de Verenigde Staten, Zwitserland en nog een

groot aantal andere landen. Hoewel meer onderzoek betreffende dit onderwerp nodig is, valt er veel te leren van wat naar boven is gekomen.

In 1981 omschreef de Joodse theoloog en wetenschapper Arthur A. Cohen de tweede generatie als volgt: 'Het is de generatie die het litteken draagt zonder de wond, de herinnering in stand houdt zonder de directe ervaring.'¹ Klinisch psycholoog en onderzoeker Eduardo Duran stelde in zijn boek *Healing the Soul Wound* uit 2006 vast dat er in het algemene onderzoek naar historisch trauma en de overdracht daarvan voldoende bewijs is om te veronderstellen dat 'het trauma niet alleen intergeneratieel wordt doorgegeven, maar ook cumulatief is'. Duran be- toogt verder dat 'wanneer het trauma in eerdere generaties niet is verwerkt, de volgende generaties dat moeten doen'. Wanneer onverwerkt trauma wordt doorgegeven, kan het bovendien in latere generaties 'verergeren'.²

Duran werkte vroeg in zijn carrière met groepen Native Americans in Californië en legde daarbij een belangrijk cultureel verschil bloot in de manier waarop de inheemse bevolking de invloeden, gevolgen en *symptomen* ondervond van het historische trauma dat ze direct ervoer – zoals armoede, ziekte, alcoholisme, scheiding van families, omstandigheden met betrekking tot de geestelijke en emotionele gezondheid – en erover sprak. De westerse wereld werd gedomineerd door klinische, pathologische beschrijvingen en labels voor allerlei soorten emotionele en interpersoonlijke stress, maar deze gemeenschappen gebruikten dergelijke termen niet. In plaats daarvan spraken zij over het lijden tijdens de Europese kolonisatie, dat een verwoestende invloed had op hun gemeenschap en in de vorm van 'spirituele wonden, zielsziekten, verwondingen van de ziel en voorouderlijke pijn' doorgegeven was aan de volgende generaties.³

Mijn werk heeft me geleerd dat trauma nooit puur en alleen een probleem van het individu is. En dat trauma – hoe privé of persoonlijk ook – niet slechts voorkomt in één familie of het voorgeslacht van deze specifieke familie. De gevolgen van trauma – feitelijk de cumulatieve invloed van persoonlijk, familiair en historisch trauma – sijnepelen door gemeenschappen, gebie-

den, landen en volken heen. De last die een individu, familie of volk draagt, bereikt onvermijdelijk ook altijd de maatschappij als geheel, en raakt daarbij zelfs hen die een andere identiteit of andere gebruiken hebben. De invloed van door mensen gecreëerd lijden reikt verder dan het oorspronkelijke individu of de onderworpen groep. De erfenis van trauma is verbonden en vervlochten met onze wereld en geeft vorm aan hoe we erin leven, hoe we haar zien, en hoe we elkaar zien en verstaan.

Velen van ons zijn zich ervan bewust dat onverwerkt trauma kan zorgen voor langdurige persoonlijke pijn en ontwikkelingsproblemen bij individuen. Wellicht minder goed begrepen wordt het feit dat onverwerkt *collectief* trauma de gezondheid van menselijke culturen en samenlevingen kan belasten, zelfs ons aardse thuis in gevaar kan brengen. De symptomen van collectief trauma zijn zichtbaar in de toestand waarin allerlei soorten collectieve lichamen zich bevinden – onze buurten en dorpen, scholen, organisaties, instituties, regeringen en het milieu – waarbij duidelijk is dat we gewond zijn, gebroken en uit balans. Ik geloof dat onverwerkt systemisch, multigenerationeel trauma feitelijk de ontwikkeling van het menselijk geslacht vertraagt, de natuur schaadt en de hogere evolutie van onze soort remt.

Ik herinner me nog goed dat ik als klein jochie bij mijn opa zat en aandachtig luisterde naar de verhalen die hij vertelde over zijn ervaringen in de Tweede Wereldoorlog. Hij was soldaat in het Oostenrijkse *Bundesheer*, het federale leger, toen Oostenrijk geannexeerd werd door nazi-Duitsland. Helaas betekende dit dat hij en zijn medesoldaten in dienst kwamen van het Duitse Derde Rijk.

Opa vertelde in zijn verhalen over de oorlog ook dat ze in het open veld vijandelijke soldaten tegen het lijf waren gelopen, en dat beide partijen besloten hadden om zich gewoon om te draaien en terug te lopen, in plaats van de strijd aan te binden en te sneuvelen. Hij had het vaak over de vriendelijkheid en moed van deze gewone mannen, die in veel gevallen – al waren ze het in hun hart niet eens met de zaak – gedwongen waren om

te vechten. Mijn opa raakte als jongeman ernstig gewond door een bom die ontplofte. Hij liep ernstige verwondingen op aan zijn been en werd naar huis gestuurd, omdat hij zijn werk niet meer kon doen.

Voor de oorlog was mijn opa een fervent voetballer geweest, een sterke en sportieve kerel. Na de oorlog was hij zowel zijn passie als zijn behendigheid kwijt. Hij heeft zijn hele leven geprobeerd om het niet te laten merken, maar hij was veranderd. Zijn traumatische ervaringen in de oorlog hadden zijn hart wreed gebroken. De rest van zijn leven ging opa gebukt onder de doem van het helse verleden, dat altijd aanwezig was in de kamer. Soms verscheen er een verre, afwezige blik in zijn vriendelijke ogen.

Hoewel ik als jongen deze dingen heel goed *voelde*, begreep ik ze nog niet. Ik was heel close met mijn opa, en toen ik groter werd, ging ik ook meer dingen voelen. Sommige daarvan kon ik niet benoemen; ze kwamen voort uit de verborgen emoties die het gevolg waren van de littekens uit de oorlog. Andere waren concreter. De relatie tussen mijn opa en oma was bijvoorbeeld zeer explosief. (Oma verloor haar moeder toen ze nog maar veertien was, waardoor ze gedwongen was zich een weg door het leven te vechten.) Mijn grootouders werden in hun leven achtervolgd door een diep trauma, zoals iedereen die te maken had gehad met de oorlog. Stilaan begon dit verborgen persoonlijke en culturele lijden – overal in Oostenrijk aanwezig in de periode dat ik opgroeide – mijn leven en mijn toekomst vorm te geven. Ik werd gedwongen om er zoveel mogelijk over te weten te komen.

Nog op de middelbare school werd ik gegrepen door de spoedeisende geneeskunde, en ik was vastbesloten om ambulanceverpleegkundige te worden en vrijwilliger bij het Rode Kruis. Na een lange opleidingsperiode bereikte ik mijn doel, en ik stortte mij op het werk dat ik zo geweldig vond om te doen. Als ik niet werkte of bezig was met mijn studie geneeskunde, leidde ik nieuwe ambulanceverpleegkundigen op. Ik vond het hoge tempo van het werk, waarin je volledig aanwezig moest zijn, heerlijk. Je moest snel kunnen denken, bekwaam kunnen

oordelen en snel kunnen handelen, maar ook kalm blijven bij het zien van menselijk leed. Doordat ik voortdurend bij allerlei crises werd geroepen om te helpen, leerde ik mensen – van allerlei rang en stand – steeds beter kennen. Ik zorgde voor zowel rijken als armen, in hun meest intieme momenten van angst en pijn, en zag mensen van alle leeftijden en geloofsovertuigingen in zeer traumatische situaties vechten om te overleven.

Vaak was ik erbij in de laatste momenten van iemands leven.

Geleidelijk aan merkte ik dat de ervaringen van onze patiënten niet op zichzelf stonden, slechts invloed hadden op de mensen die gewond of stervende waren en hun geliefden. We stonden als eersten bloot aan enorm veel menselijk leed, en dat had invloed op ons. Ambulanceverpleegkundigen kregen in die tijd geen begeleiding in de omgang met de psychologische repercussies van trauma, voor de patiënten of onszelf. Niettemin werd mijn verlangen om het lijden dusdanig te begrijpen dat ik beter in staat zou zijn om te helpen genezen alleen maar groter. Ik besloot noodarts te worden.

Op mijn negentiende was ik begonnen regelmatig te mediteren, en – naast mijn studie geneeskunde en de cursussen die ik gaf – onderzoek gaan doen naar een aantal wijsheidstradities. Toen ik naar Wenen vertrok om daar te studeren, ging ik hiermee door. Overdag draaide ik mijn diensten en 's nachts studeerde ik. Het was een geweldige tijd en ik vond het heerlijk – het voelde alsof ik in dienst stond van het leven zelf. Het was in Wenen dat ik voor het eerst voelde dat er *onderhuids* iets aan de gang was in mijn land. Wanneer ik naar het buitenland ging – wat ik heel graag deed – gaf mij dat een vreemd gevoel van bevrijding, alsof ik op de een of andere manier meer lucht kreeg. Maar als ik terugkwam, kreeg ik weer het gevoel dat er iets niet klopte en voelde ik me benauwd. Ik begreep er niets van, maar kreeg het vermoeden dat het iets te maken had met een dieper of hoger begrip. Ik ging door met werken en studeren, tot ik op mijn zesentwintigste een enorme drang voelde om alles achter me te laten en begon aan een periode van stilte en meditatie.

De mensen in mijn directe omgeving maakten zich zorgen. Waarom koos ik ervoor om alles op te geven en gewoon een

beetje te ‘lanterfanten’? Ik wist echter dat ik het moest doen; ik moest dichtert naar de wortels van wie *ik ben*, om antwoorden te vinden op mijn vragen.

Ik begon mijn zoektocht in India, waarna ik met mijn toenmalige vrouw Lenka over het Tsjechische platteland trok, waar ik elke dag urenlang mediteerde, gedreven door de wens om de diepere niveaus van mijn bewustzijn te onderzoeken. Vanaf mijn twintigste werd ik geïnspireerd door bekende wijsgeren en filosofen als Sri Aurobindo, Ramana Maharshi en de werken van de Amerikaanse filosoof Ken Wilber. Ik verlangde ernaar om te ervaren waar ze over gingen, om mijn bewustzijn te verdiepen en het omvangrijke terrein van mijn innerlijke wereld te onderzoeken. Deze ervaring duurde vier intense jaren en veranderde niet alleen mijn leven, maar zorgde er ook voor dat ik een grote groei en verandering doormaakte.

Ik heb mijn studie geneeskunde niet afgemaakt.

Toen ik terugkwam in Wenen nam ik een groter bewustzijn en persoonlijk inzicht in mijn leven en werk mee. Maar ook een verfijnder perceptie van de collectieve geest van mijn land en de subtiele maar krachtige energetische lagen van de geschiedenis die deze in zich droeg.

Een jaar later nam een vriend van me mij mee naar een ontmoeting met een leraar die door Europa reisde – een wijze man met wit haar, die klaarblijkelijk mijn eigen sterke drive om op zoek te gaan naar de diepere aard van het menselijk bewustzijn deelde. Op het moment van onze eerste ontmoeting beschreef hij doeltreffend en juist dingen die ik ervaren had die een gewone kennis niet zou hebben gezien. Ik voelde me zeer gezien, en dat was als een troost voor mijn ziel. Kort daarna opende deze ontmoeting de deur voor mij om les te gaan geven. Ik werd overal uitgenodigd om les te gaan geven en workshops te organiseren.

Mijn leven veranderde radicaal: ik had vier jaar hoofdzakelijk in stilte doorgebracht en reisde nu van het ene naar het andere land om te spreken en les te geven. Weldra organiseerde ik workshops en retraites voor duizenden mensen en leerde ik zoveel meer over het menselijk bewustzijn. Al wat me tijdens

mijn vier jaar durende retraite was geopenbaard, kwam nu tot leven. De eerste keer dat ik naar Berlijn ging, werd ik me bewust van een zware energie, die daar aanwezig was als gevolg van een collectieve wond. De korsten waren onzichtbaar, maar de mensen hadden toch last van jeuk. De wond zelf was het gevolg van een van de grootste gruweldaden in de geschiedenis van de mensheid, en meer dan een halve eeuw later etterde ze nog steeds. Terwijl met het Holocaustmonument de mensen die vervolgd en vermoord werden worden geëerd en in heel Duitsland werd opgeroepen tot een open dialoog, kon ik voelen dat veel dingen verborgen bleven, diep weggestopt in de collectieve schaduw. Mijn tijd in Berlijn was een openbaring. Hij maakte het mij mogelijk om te zien dat in mijn geboorteland Oostenrijk een soortgelijk psychisch lijden bestond, een enorme wond die nog niet was geheeld.

Zo leerde *ik* eigenlijk van elke groep die ik les gaf in Duitsland. Ik begon een patroon te zien dat zich maar bleef herhalen, zich steeds opnieuw voordeed in groepen van allerlei soort en grootte. De kern van het patroon was een meestal krachtige uitbarsting van energie die verband hield met de Holocaust en de Tweede Wereldoorlog. Na een dag of drie, vier begeleiding van een groep kwam deze energie aan de oppervlakte in de vorm van golven van emoties, fysieke sensaties en herinneringen – alsmede het verschijnsel van ‘massaherinnering’ – veelal door grote delen van de groep ervaren tijdens een bijeenkomst. Als dit gebeurde, begonnen tientallen deelnemers plotseling te huilen, kregen ze collectief beelden van de oorlog alsof het persoonlijke herinneringen waren. Vervolgens kostte het ons dan nog een dag of twee om alles wat naar boven was gekomen, zorgvuldig te verwerken en te integreren.

Dit consistente patroon en de grote veranderingen die mogelijk waren binnen een dynamisch proces van groepsverandering verbaasden mij, en ze waren een inspiratie voor mij om diepgaander onderzoek te doen naar de collectieve schaduw.

Overal in Duitsland ontstond, met zeer verschillende groepen deelnemers, hetzelfde proces. Ik zag dat het alleen gebeurde als deelnemers een zekere mate van veiligheid bij en verbou-

denheid met elkaar en mij ervoeren, en als er sprake was van een voldoende sterke groepsaanwezigheid en verbinding. Het leidde vaak tot diepe heling. Het leven had me de weg gewezen naar een proces voor de integratie van collectief trauma, en ik wist dat ik het nog beter moest onderzoeken. Ik probeerde er zoveel mogelijk over te weten te komen. Tijdens het werken met dit proces slaagde ik er steeds beter in om de deelnemers door deze enorme golven van massa-energie heen te leiden, en daarbij elke groep op weg te helpen naar een betere regulatie.

De periode van contemplatie en onderzoek naar bewustzijn had me bij mijn ware roeping gebracht – een doel en missie waar ik nog steeds zeer enthousiast over ben.

In de jaren waarin ik les gaf in Duitsland ontmoette ik mijn geweldige vrouw, Yehudit Sasportas, een internationale kunstenaar van Israëliese komaf – waarna mijn leven opnieuw veranderde. Haar werk had, net als dat van mij, direct te maken met thema's van individueel en collectief trauma.

Nadat ik jarenlang rond had gereisd, gingen we in een flat in Berlijn wonen. Yehudit introduceerde me in een wonderbaarlijke kunstwereld die ik nog niet kende. De zeer inspirerende benadering door mijn vrouw van trauma via kunst, en de studie van het Jodendom, verschaften mij een andere bril om naar mijn eigen onderzoek betreffende collectief trauma te kijken. En ze liet me kennismaken met Israël, waar we later naartoe verhuisden zodat zij als buitengewoon professor les kon blijven geven op de afdeling beeldende kunst van de Bezalel Academy of Arts and Design. Israël werd al snel mijn nieuwe leraar, bracht me verder in mijn onderzoek naar de invloed die blootstelling aan oorlog en voortdurende conflictsituaties – langdurig historisch, cultureel en voorouderlijk trauma – heeft op een land of volk.

Uit dit werk ontstond een helder proces voor de integratie van collectief trauma, dat ik het Collective Trauma Integration Process⁴ (CTIP) noem. Ik begeleid nog steeds CTIP-bijeenkomsten in zowel Duitsland en Israël, als in veel andere delen van de wereld, en sloot er onlangs een af van 150 mensen uit 39 landen. Het CTIP kan succesvol worden uitgevoerd in groepen van al-

lerlei grootte, tot wel duizend deelnemers.

Tegenwoordig bouwen we de lessen van dit project verder uit via onze inspanningen voor het Pocket Project, een door Yehudit en mij opgerichte internationale non-profitorganisatie. In het Pocket Project werken we eensgezind samen met een groot aantal briljante onderzoekers en medewerkers van over de hele wereld, met als gezamenlijke missie: *bijdragen aan het helen van collectief en intergenerationeel trauma en het reduceren van de verstoringende invloeden daarvan op de wereldcultuur.*

Er zijn momenteel overal ter wereld veel crises, plaatsen waar reëel een oorlog dreigt of waar een oorlog gaande is. Zelfs in de gebieden waar oppervlakkig gezien vrede lijkt te bestaan, is de puinhoop van het niet-zo-verre verleden echter voelbaar. Elke regio heeft zijn eigen kenmerkende trauma. Het is alsof er zich een enorme olifant in de huiskamer van de mensheid bevindt; weinigen zien hem misschien of erkennen dat hij er is, maar we worden allemaal beïnvloed door het feit dat hij er is. Alles in onze maatschappij – van de geopolitiek tot het zakenleven, het klimaat, de technologie, de gezondheidszorg, het entertainment en de beroemdheden, en nog veel meer – wordt gedomineerd door het bestaan van deze olifant, door de erfenis van ons collectieve trauma. En zolang we niet erkennen dat hij er is, of op de juiste manier voor hem zorgen, zal de olifant alleen maar groter worden.

Dit boek biedt de mogelijkheid om een stap verder te komen in de richting van het (h)erkennen van de toenemende crisis van het collectieve trauma en er iets aan te doen. De zaadjes van het trauma groeien als schimmelsporen in het duister en de gebroken menselijke geest, maar zijn overal duidelijk zichtbaar: wijdverbreide eenzaamheid, endemische depressie, gewelddadige verdeeldheid, systematisch onrecht en talloze andere vormen van destructie, de snel toenemende klimaatcrisis inbegrepen. Hoewel de tijd dringt, voorspelt dit boek echter geen onheil. Er staan manieren in waarop we licht zouden kunnen werpen op het duister en het eens zouden kunnen worden over revolutionaire manieren om onze generationele en culturele trauma's direct aan te pakken, en zo onszelf en de wereld te helen.

Als modern mysticus en voormalig student geneeskunde ben ik geïnteresseerd in het overbruggen van de kenniskloof tussen de oude spirituele tradities en de moderne inzichten die de wetenschap ons verschaft. Ik denk dat we ons momenteel op de rand van een nieuwe tijd bevinden, een die vraagt om verbinding tussen kennis en geest, ziel en wetenschap. De evolutie zelf lijkt hiertoe uit te nodigen.

De collectieve geest is holografisch: we zijn zowel één als velen, enig in onze soort als verenigd, individu als geheel. We zijn allemaal niet alleen verantwoordelijk voor elkaar, onze voorouders en hen die na ons komen, maar ook voor de aarde waarop wij wonen. Ik denk dat we samen de ‘wond van de ziel’, die ons allemaal tekent, kunnen en moeten helen. Daardoor zullen we ons bewust worden van onze geweldige mogelijkheden en het grote potentieel van onze ware aard als mens, als geslacht van collectieve wezens binnen de grotere kosmische orde.

Dat we over niet al te lange tijd samen geïntegreerd en verenigd in het licht van een bloeiende toekomst mogen stappen, beter uitgerust om samen een nieuwe wereld te creëren.