

Kan trauma worden doorgegeven via ons DNA?

Door Jonathan Davis, 3 maart 2016

Kan een trauma van generatie op generatie worden doorgegeven?

Het leren om zelf trauma's los te laten voordat we het doorgeven aan de volgende generatie met PTSS (posttraumatische stressstoornis) is een beproeving voor het hele lichaam, een gebeurtenis van enorme proporties met buitengewone gevolgen voor de mens. - Susan Pease Banitt

Bij transgeneratieel trauma is de gedachte dat ernstig trauma zijn weerslag kan hebben op de kinderen en kleinkinderen van degenen die deze trauma's ervaren hebben, door te leven met een persoon die lijdt aan PTSS en de uitdagingen die dat met zich mee kan brengen. Wat nieuw is - dankzij het vakgebied van de epigenetica - ontdekt de wetenschap dat trauma's worden doorgegeven aan toekomstige generaties door middel van meer dan alleen aangeleerd gedrag.

Een veelgehoord voorbeeld is het doorgeven van de gevolgen van trauma's door holocaustoverlevenden aan hun kinderen en kleinkinderen door. Het lijkt erop dat trauma's of de gevolgen hiervan via onze genen worden doorgegeven, en dat heeft enorme gevolgen voor ons.

Wat geven we onze kinderen door?

Het meest verontrustend idee dat ik op school geleerd heb, is dat de genen die je van je ouders krijgt worden doorgegeven aan je kinderen, en niets van wat je in je leven doet verandert die genen. Gelukkig beginnen de resultaten binnen de epigenetica deze gevaarlijke houding te veranderen. We geven inderdaad exact dezelfde chromosomen door van ouder op kind, maar de kwaliteit waarin die genen zich bevinden op het moment dat we ze ontvangen kan worden verbeterd of verslechterd afhankelijk van wat er met ons gebeurt en de keuzes die we gedurende ons leven maken.

De reden waarom het verontrustend voor ons het oude idee te geloven, is dat het heeft geleid tot hele generaties van mensen die geloven dat hun keuzes in relatie tot hun eigen lichaam en de omgeving die zij beïnvloeden geen nadelige invloed heeft op de genen van toekomstige generaties. Kortom, zo heeft het het vermogen dat wij de macht uit handen te geven, simpelweg uit onwetendheid. Gelukkig, nu de kennis van epigenetica zich verder verspreidt, helpt het ons te begrijpen dat hoe we ons leven leiden positieve gevolgen kan hebben voor de kwaliteit van onze eigen genen, en dat we dat aan onze nakomelingen doorgeven.

Wat is epigenetica?

We kennen allemaal het beeld van een dubbele DNA-helix. Stel je nu voor, dat elk van de dertien treden in de spiraalvormige ladder die een chromosoom maakt, niet zomaar een trede is, maar een 'aan/uit' schakelaar. Je hebt misschien precies hetzelfde chromosoom gekregen als je moeder of je vader, maar dit chromosoom is veranderd door de manier waarop je je leven leidt.

Sommige treden in de ladder staan nu op 'uit' waar ze ooit op 'aan' stonden en andersom. Je genen reageren net als jij op je omgeving, omdat ze net als jij bewust zijn.

Ons DNA leeft in de kern van onze cellen en geeft instructies om nieuwe cellen aan te maken. Daarom staat een betere kwaliteit DNA gelijk aan betere aanmaakinstructies, met als gevolg een gelukkiger, gezonder lichaam. Aan de andere kant, de voortdurende afbraak van de epigenetische

structuur van onze genen kan leiden tot een vermindering van de immuniteit en vruchtbaarheid en een verhoogde gevoeligheid voor celverandering.

Wanneer wordt een emotioneel trauma teveel

Trauma's ontstaan, in simpele bewoording, als we een punt bereiken waarop we het niet meer aankunnen. We zijn overweldigd en we hebben niet de middelen of vaardigheden om onze weg hieruit te vinden. We bevinden ons in een staat waar ons sympatisch zenuwstelsel op overuren draait. Hierdoor kunnen we vast komen te zitten in een vecht of vlucht reactie langer dan goed is voor ons lichaam. Het in stand houden van deze staat van hoge alertheid veroorzaakt uitputting en verstoring van de normale functies van ons systeem. In onze cultuur noemen we acute gevallen hiervan PTSS, posttraumatische stressstoornis.

PTSS is komt veel voor onder de overlevenden van oorlog en andere traumatische gebeurtenissen

Dankzij deze diagnose hebben we nu deze enigszins arbitraire grens, die bijna voorschrijft dat de echt getraumatiseerde mensen aan de ene kant staan en de rest aan de andere. De realiteit is dat de grens tussen degenen die lijden aan PTSS en alle andere mensen is gecreëerd, uitgevonden en verzonnen is door de menselijke geest, met weinig aandacht voor het feit dat we allen in verschillende mate trauma dragen. Ieder van ons bevindt zich op het uiterste van de schaal en voorbij het punt waarop iemand de diagnose PTSS krijgt.

Het soort trauma dat we allemaal dragen kan uit de kleinste dingen bestaan, zoals de tijd dat we werden uitgelachen omdat we het antwoord op een vraag niet wisten of andere schijnbaar onbelangrijke dingen, zoals als een kind dat geplaagd werd. Het kan bestaan uit momenten van pijn en tragedie die zich hebben voorgedaan in ons leven, maar veruit de grootste factor is of we de pijn blijven dragen als trauma is of het overweldigend was en of het nog steeds overweldigend is.

We hebben steun nodig om ons trauma te kunnen voelen en verwerken

Volgens transpersoonlijke psychologen is het zo dat wanneer het trauma zo overweldigend is, ons enige verdedigingsmechanisme is om het niet te voelen. Zo blijven we het dragen tot de dag dat we de moed en de kracht vinden om eindelijk alles te voelen en tot emotionele voltooiing komen, ook al is de fysieke gebeurtenis misschien al lang geleden geëindigd. Een aantal problemen kan deze voltooiing in de weg staan: iemand kan het gevoel hebben dat hij zich niet veilig genoeg voelt of niet genoeg ondersteund wordt om kwetsbaar te zijn in het gevoel van oude pijn om het los te laten. De persoon kan opnieuw getraumatiseerd worden door terug te gaan naar de herinnering aan wat er gebeurd is.

Het loslaten van ons trauma zodat het niet wordt doorgegeven

Voor sommige mensen volstaat het om uit te leggen dat gevoelens van pijn en ongemak gewoon geaccepteerd moeten worden en laten zijn in plaats van ze te proberen te verbergen, te vermijden of weg te duwen. Zodra iemand zijn innerlijke pijn beoordeelt en bestempelt als iets slechts of iets wat hij niet wil of niet leuk vindt, houdt hij onbedoeld en zonder het te weten zijn pijn vast en verhindert hij dat deze los gelaten kan worden.

Juist door de pijn te laten zijn, in plaats van te proberen tegen te houden, laten we het los en worden we vrij, maar er is wel een aanzienlijk risico op her-traumatisering. Naar mijn mening gebeurt dit wanneer een persoon zijn oude pijn en trauma naar boven haalt om te proberen het los te laten, maar dan, in plaats van het te accepteren en het er te laten zijn, verbinden ze het

trauma aan hun oordeel dat dit precies is wat ze niet willen. Dus ze ervaren de pijn weer, maar doen dit zonder het daadwerkelijk los te laten.

Voor degenen die aan het uiterste einde van de traumaschaal zitten, beter bekend als PTSS, zijn deze ervaringen van pijn en trauma's uit het verleden die naar bovenkomen om losgelaten te worden, niet welkom en vrijwillig. Tijdens deze periodes, die opgeroepen kunnen worden door alles wat maar in de verste verte op het oorspronkelijke trauma lijkt, vindt er herhaaldelijk her-traumatisering plaats, wat het probleem nog verergert.

Wat gebeurt er als we onze oude pijn en trauma's niet kunnen loslaten?

Als iemand een trauma ervaart en nooit in staat is om tot emotionele voltooiing te komen omdat het gewoonweg te overweldigend is, heeft dit zijn weerslag op het lichaam door afgifte van immense hoeveelheden stresshormonen. Hierdoor wordt een signaal afgegeven aan de genen dat de omgeving vijandig en onveilig is. Dit heeft zijn weerslag op de kwaliteit van de genen. De structuur van de genen verandert en daardoor is het mogelijk dat genen in deze toestand worden doorgegeven aan volgende generaties.

De meest heftige voorbeelden van het doorgeven van trauma's tussen generaties ontstaan wanneer er een generatie wordt geboren die het trauma van zijn ouders draagt, en de ouders en kinderen nog steeds in traumatische omstandigheden leven. In sommige gevallen kan dit generaties lang duren, met name in gevallen van voortdurende oorlog, kolonisatie en genocide. Prof. Judy Atkinson spreekt in haar boek 'Trauma Trails' over haar werk om hele inheemse gemeenschappen te helpen genezen van transgenerationele trauma's. De traditionele aanpak waarmee ze werkt is terug te vinden in een Uplift-artikel. Technieken zoals ademwerk en vipassana zijn succesvol in het loslaten van trauma's, evenals ernstige gevallen van PTSS die genezen zijn met psychedelische middelen, zoals ceremonieel gebruik van Ayahuasca.

Evolutie - niet neergang - als soort

Ik neig ernaar om te denken dat de epigenetische structuur van ons DNA òf een rots òf een of een kristal is. De moleculen in een rots kunnen identiek zijn aan die van een kristal, met het enige verschil dat de moleculen in een rots rommelig zijn, terwijl die in een kristal meer samenhangend zijn waardoor licht doorgelaten kan worden. Misschien zijn er op dezelfde manier meer rommelige en meer samenhangende toestanden dan alleen de 'aan/uit schakelaars' in ons DNA. Het goede nieuws is, dat als onze epigenetische structuur relatief rommelig kan worden als gevolg van uitdagende en pijnlijke externe factoren, ze ook meer samenhangend kunnen worden als we gezondere beslissingen nemen over blootstelling aan milieuvervuilende stoffen en, indien mogelijk minder blootstelling aan emotionele verontreinigingen zoals stress en trauma.

Mijn persoonlijke theorie over het leven is dat de werkelijkheid waarin we leven doorgestoken kaart is: alle paden leiden tot leren en groei. Het minder geëffende pad kan zijn dat de kwaliteit van ons DNA afneemt, waardoor de kans groter wordt dat:

- a) degenen die zich niet snel genoeg kunnen aanpassen het niet zullen overleven, en
- b) dat we door een plotselinge verandering op een andere zijtak van de evolutionaire boom terechtkomen. Het geëffende pad naar evolutie kan zijn door onze epigenetische code in een hogere mate van samenhang te brengen door onze vroegere pijn en trauma's te genezen, en misschien zelfs door het trauma dat ons van onze voorouders werd doorgegeven te genezen. De enige vraag die overblijft is: welk soort willen we zijn?