

HERSTELLEN VAN planeetpijn

TROOST EN VEERKRACHT
Bij NATUURTRAUMA



Voor alle kinderen

© 2024 Lara Schmelzeisen, Ybe Casteleyn & Jill Marchant

© 2024 Samsara Uitgeverij

Gedichten: Jill Marchant, www.zinschrijven.wordpress.com

Omslagillustraties: Lara Schmelzeisen

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé,
www.erikthedesign.com

Copyright oefeningen, theorie en illustraties:

Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0

International (CC BY-SA 4.0)

Meer informatie hierover in de bijlagen van het boek.

ISBN 978 94 93301 91 7 / NUR 777

Behalve oefeningen, theorie en illustraties mag niets uit deze uitgave gereproduceerd worden zonder schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoudstabel

11	Inleiding
11	Natuurtrauma, een hedendaags begrip
13	Hoe dit boek is opgebouwd
13	Hoe je dit boek kunt lezen
16	Dank
19	DEEL 1: NATUURTRAUMA OVERLEVEN
20	Natuurtrauma: overweldigende rouw om natuurverlies
24	1.1 Lottes tranen
24	Huilen op de sofa
26	Natuurtrauma: traumatische rouw
27	Het keukengesprek
29	Natuurtrauma is geen klimaatangst of depressie
30	Het familiebezoek
32	Instinctieve overlevingsreacties
33	De zoektocht
35	Erkenning is de eerste stap
38	Oefening: mijn imaginaire community
44	1.2 Davids avontuur
44	Weg uit het kapelletje
46	Natuurtrauma en eenzaamheid
48	Mee in de bus
49	Instinctieve overlevingsreacties (2): face en friend
50	Terug bij af
52	Activisme: vechten tegen?

53	In de tent
55	Natuurverbinding als bedding
57	Oefening: een boom anders bekijken
66	1.3 Sarah's walging
66	Strandvakantie
68	Ecoschaamte
70	Plasticbraaksel
71	Walging
72	Tentgesprek
74	Groen geweten: voetafdruk of handafdruk?
76	Weer thuis
77	Kringloopdenken en netwerken
81	Oefening: leven, nu. een gesprek in de toekomst

88	1.4 Berts tweespalt
88	Diner in het chalet
91	Labels en zondebokken
92	Aan het vuur
94	Rouw en verbinding
96	Onder de sterren
98	Bewust kiezen voor niet-weten
100	Een grotere familie
102	Levend verlies
105	Oefening: het ergste wat er kan gebeuren

111 **DEEL 2: DE WORTELS VAN NATUURTRAUMA**

116	2.1 Lou's vlucht
116	Huis nummer 8
119	Natuurtrauma en feminisme
120	Het feest
122	Kritiek op het ecofeminisme
124	De ceremonie
125	Menselijke kwaliteiten
126	De nieuwe bubbel
130	Oefening: reflectievragen rond zorg dragen voor

136 **2.2 Heiko's masterplan**

136 **De start-up**

139 Natuurtrauma en kapitalisme

141 **De breuk**

143 Kritiek op klassisme

144 **De tuin**

147 **Het voedselbos**

149 Verschillende kapitaalsoorten

151 Oefening: kapitaalsoorten-diagram

156 **2.3 Catalina's namen**

156 **De grijze nachtmerrie**

160 **Winst voor wit**

162 Natuurtrauma en kolonialisme

163 **Woorden als wapens**

166 Antiracisme als wapen

167 **Stenen, zaden en kasseien**

170 Bescheidenheid en privileges

171 **Het is nooit gedaan**

173 Oefening: reflectievragen rond bescheidenheid

178 **2.4 Enno's vragen**

178 **Waarom?**

180 **Plan B**

182 Natuurverbinding en adultisme

185 **In gesprek**

187 Anti-adultisme als vlucht

188 **De schuur**

191 Ontzag, verwondering en morele schoonheid

192 **Weer thuis**

194 Oefening: brandnetels strelen

199 **DEEL 3 NATUURVERLIES KOESTEREN**

204 **3.1 Een bedding voor je verdriet**

204 **Jij ook?**

206 **Natuurverbinding in de praktijk**

206 **Verbinding met de plek waar je woont**

- 207 Oefening: een cirkel van een kilometer rond je woning ontdekken
- 209 **Verbinding met de elementen om je heen**
- 211 Oefening: een zegen van de elementen in ontvangst nemen
- 213 **Verbinding met het ritme van de seizoenen**
- 214 Oefening: een stiltemoment inlassen bij een overgang
- 216 **Waarom zijn deze oefeningen goed voor mij?**
- 217 **Wat als ik geen of weinig verbinding voel?**
- 217 **Afsluitende woorden bij dit hoofdstuk**

224 **3.2 Gedragen en geborgen rouwen**

- 224 **Rouwen is een werkwoord**
- 227 **Jouw ritme**
- 228 Oefening: je ritme benoemen
- 230 **Rouw is nooit 'af'**
- 232 Oefening: je rouwplek inrichten
- 235 **Troost**
- 236 Oefening: je oever uitdeinen en troost planten
- 237 **Waarom zijn deze oefeningen goed voor mij?**
- 238 **Wat als ik rouw om iets wat niet van mij is?**
- 239 **Afsluitende woorden bij dit hoofdstuk**

244 **3.3 Rouw koesteren**

- 244 **Rouwnatuur, rouwcultuur**
- 246 **Rouwmomenten feestelijk inbedden**
- 247 Oefening: een eremaaltijd houden voor je verlies
- 249 **Ten dienste van rouw handelen**
- 250 Oefening: een drijfveer maken van je rouw
- 251 **Bezoek je (imaginaire) rouwplek**
- 252 **Samen mens zijn, samen rouwen**
- 253 Oefening: een rouwcirkel houden
- 257 **Waarom zijn deze oefeningen goed voor mij?**
- 258 **Wat als iemand overstuur raakt?**
- 259 **Afsluitende woorden bij dit hoofdstuk**

262	Bijlagen
264	Theoretische intermezzo's
266	Oefeningen
267	Gedichten
268	Leeslijst
271	Nawoord
272	Over ons

Inleiding

NATUURTRAUMA, EEN HEDENDAAGS BEGRIP

Dit boek is een zoektocht naar woorden voor mensen die de wereld willen redden zonder daaraan ten onder te gaan.

Tijdens deze zoektocht naar woorden ontstond als vanzelf het woord 'natuurtrauma'. De term verwijst niet alleen naar de huidige toestand van de natuur, maar ook naar onze eigen ervaring van dit natuurverlies. Wij leven in een periode waarin de natuur onder zware druk staat, een dermate zware druk dat de aardse omgeving zoals wij die kennen, dreigt te bezwijken.

Als we er geen woorden aan geven, blijft de pijn onzichtbaar.

Net als voor andere bewoners van de aarde, is dit ook voor ons mensen niet zonder gevolgen: onze thuisplaneet is bedreigd, stabiliteit en betrouwbaarheid gaan verloren. Dit jaagt velen van ons angst aan, stort ons in machteloosheid, maakt ons depressief, cynisch of gevoelloos.

Planeetpijn is een poging om deze soms zeer pijnlijke ervaringen te erkennen voor wat ze zijn: onomkeerbaar natuurverlies dat iemand in de kern van zijn wezen raakt — traumatisch natuurverlies oftewel: natuurtrauma. Natuurtrauma past in het rijtje van andere grote traumatische ervaringen zoals schoktrauma, (chronisch)

jeugdtrauma en hechtingstrauma. Ook in deze termen staat zowel de gebeurtenis zelf centraal, als de impact die deze gebeurtenis op ons verdere leven heeft.

Deze gelaagdheid in de traumaterminologie heeft een reden: ze spiegelt de gelaagdheid van de traumatische ervaringen zelf. Een traumatische ervaring vindt immers niet plaats in het luchtledige, maar altijd in een context. Hoe de directe omgeving erop reageert heeft bijvoorbeeld een beslissende impact op het verloop van het herstelproces: krijgt degene die het trauma beleefd heeft wel of geen erkenning, wel of geen hulp, steun of zorg? Dit zijn beslissende factoren wat traumaverwerking aangaat. In bredere zin spelen ook maatschappelijke tendensen mee: hoe wordt in het algemeen gekeken naar bijvoorbeeld slachtoffers van chronisch jeugdtrauma? Vinden zij de gepaste erkenning en hulp bij gezondheidsinstanties? Is de maatschappelijke bedding voor kwaliteitsvolle hulp van dergelijke slachtoffers aanwezig?

Wij staan niet
boven of apart van
de natuur, we
maken er deel van
uit. Als jouw
lievelingsboom
sterft, sterft een
deel van jou mee.

Lijden aan trauma is altijd ook lijden aan verlies van verbinding. Bij hechtingstrauma krijgen kinderen niet de zorg die ze nodig hebben en verliezen daardoor de vaardigheid afgestemd te zorgen voor een ander. Bij natuurtrauma verliezen wij stukken en brokken natuur én verliezen we de verbinding met de natuur, de mensen om ons heen en onszelf. Bijvoorbeeld als we niet begrepen worden of als wij onze eigen traumatische verlieservaring niet onder ogen willen zien. Zowel bij hechtingstrauma als bij natuurtrauma staan wij erna geheel anders in het leven dan wanneer we het niet meegemaakt zouden hebben.

Rouwen is ook:
zacht blijven
voor jezelf

Naast voorbeelden geven van natuurtrauma en natuurtrauma inbedden in een bredere psychosociale context, wil dit boek ook antwoord geven op de vraag: hoe kunnen wij van natuurtrauma herstellen? Moeten wij natuurtrauma bevechten en overwinnen? Of moeten wij verdergaan, met ons verlies leren leven? Er is, denken wij, een derde weg, namelijk rouwen om wat was en niet meer is, én in verbinding blijven — met de natuur, met onze eigen aard en met de mensen om ons heen.

HOE DIT BOEK IS OPGEBOUWD

In de verhalen opgenomen in *Planeetpijn* staan mensen centraal die dankzij natuurtrauma zijn gegroeid. Ze kijken op een nieuwe manier naar de huidige ecologische crisissen. De theoretische intermezzo's, illustraties en oefeningen nodigen uit je eigen weg hierin te ontdekken.

Deel 1 'Natuurtrauma overleven' gaat in op de persoonlijke ervaring van mensen die lijden onder de ecologische crisissen. Natuurverlies kan alleen al traumatiserend zijn door de schaal. Het versterkt de machteloosheid en de eenzaamheid die met natuurtrauma gepaard kunnen gaan. Wij leven niet meer, we verduren, we bijten door, we overleven.

In deel 2 'De wortels van natuurtrauma' belichten we de psychosociale aspecten van ons verlies van verbinding met de natuur. Elk persoonlijk verhaal heeft ook een collectieve dimensie, overstijgt het individuele. Het gaat om meer dan onze eigen pijn, strijd of ons eigen leven. Maar door te kijken naar deze facetten, kunnen we begrijpen hoe diep natuurtrauma wortelt in de bredere maatschappelijke context.

In deel 3 'Natuurverlies koesteren' ligt de focus op concrete oplossingen. De lezer wordt uitgenodigd zijn eigen natuurverbinding te verdiepen, kracht te scheppen om gezond en geborgen te rouwen en zich weer volop te verbinden met het leven.

HOE JE DIT BOEK KUNT LEZEN

Je kunt dit boek lezen van begin tot eind, of, al naargelang je interesse, openslaan op een specifiek hoofdstuk, verhaal of theoretisch intermezzo.

In de eerste twee delen vind je acht hoofdstukken: acht persoonlijke verhalen doorspekt met theoretische intermezzo's; elk hoofdstuk eindigt met een toepasselijke oefening en een gedicht.

Als een bundel verhalen

De verhalen in dit boek gaan over mensen zoals jij en ik. Die niet weten wat ze aan moeten met hun verdriet, woede en schaamte over wat er gebeurt met de natuur. Ze voelen zich machteloos of eenzaam. Meelezen, hun ervaringen meebeleven, doet begrip en medemenselijkheid in ons groeien. Zo krijgen we vanzelf voeling met wat natuurtrauma in ons eigen leven betekent, begrijpen we onze eigen verbinding met de natuur beter en kunnen we verkennen hoe we om natuurverlies kunnen rouwen en ervan herstellen.

Als een leerboek

Elk verhaal, elk hoofdstuk is ook de neerslag van een persoonlijk ontwikkelingstraject, leer materiaal voor wie interesse heeft in de raakvlakken van trauma, rouw en natuurverbinding. Ouders, leerkrachten, begeleiders, hulpverleners, activisten... in dit boek krijg je een breed kader aangereikt om het gesprek aan te gaan met mensen die lijden aan natuurtrauma.

In de theoretische intermezzo's worden specifieke begrippen uitgelegd en gekoppeld aan de persoonlijke verhalen. We hebben heel wat opzoekwerk verricht, maar dit is geen wetenschappelijk boek. Je vindt heldere, geïllustreerde intermezzo's en een leeslijst, maar geen voetnoten of een bronnenlijst.

Deze theoretische intermezzo's — blauw gekleurd — kunnen ook los van de verhalen gelezen worden, als een boek in een boek, als op elkaar volgende lessen over natuurtrauma. Achter in het boek vind je een lees- en linklijst per hoofdstuk, die je kunt gebruiken om je kennis over een bepaald thema te verdiepen.

Als een voelboek

Elk verhaal eindigt met een oefening voor de lezer — in grijs — en met een gedicht. We willen je uitnodigen om te voelen, om met

meer dan alleen je hoofd te begrijpen wat natuurtrauma inhoudt. In deel 3 nodigen we je uit om je eigen natuurverbinding verder uit te diepen en op zachte manieren ruimte te geven aan rouw in je leven. De oefeningen zijn zo veilig mogelijk gehouden, maar het blijft belangrijk om steeds weer voor jezelf na te gaan of ze voor jou helend zijn, of niet.

Ben je niet zeker of de manier waarop jij rouwt 'gezond' is? Stel je dan de vraag of het doorvoelen van iets enkel en alleen verdrietig en/of overspoelend is, of dat het je ook op een of andere manier goeddoet — bijvoorbeeld dat je na een oefening iets lichter, veiliger, rustiger, opgelucht of gelouterd voelt.

Dank

Dit boek werd geschreven in de loop van een jaar.
Eén baan van de aarde om de zon.
Bedankt, zon, maan en sterren.
Voor jullie heldere licht en zachte glans, de hele tijd door.

De eerste ideeën voor dit boek ontstonden aan zee.
Bedankt, wind, dat je deze verhalen, zoals vele andere verhalen
en liedjes, mee de wereld in fluisterde, leven inblies.

Dit boek werd geschreven, getypt en verbeterd over grenzen heen,
dankzij de metalen, mineralen en stenen in onze laptops.
Zonder jullie is moderne technologie onmogelijk, dank jullie wel.

Passages in dit boek die pijn deden, moeilijk waren,
werden zachtjes begeleid door kaarsvlammen en kampvuren.
Dank je, vuur, voor je warmte en kracht.

De verhalen in dit boek zijn van mensen geleend, vaak gedeeld
tijdens een kop thee. Heerlijke mengsels van bloesems, blaadjes
en kruiden, gegroeid met wortels in de aarde.
Dank jullie wel, water, aarde, plantenrijk.

En dankjewel voor de speelse nieuwsgierigheid, meesjes en eksters,
die dagelijks aan het bureauvenster kwamen piepen.

Tot slot, dankjewel aan alle mensen, die dit boek mede hebben
mogelijk gemaakt, aan iedereen die kleine en grote stukken uit
zijn leven deelde en ons moed insprak, en aan al diegenen die ons
zorgen uit handen namen en ons ruimte gaven, zodat wij aan de
schrijf- en tekentafel konden zitten.

Dank jullie wel.



DEEL 1

NATUURTRAUMA OVERLEVEN

1

NATUURTRAUMA OVERLEVEN

Hoe kan kennis over trauma en rouw ons helpen om met natuurverlies om te gaan?

Deze vraag ligt aan de basis van deel 1. In de verhalen lees je over mensen die dankzij natuurtrauma zijn gegroeid en op een nieuwe, andere manier naar de huidige ecologische crisissen kijken.

NATUURTRAUMA: OVERWELDIGENDE ROUW OM NATUURVERLIES

Wij gebruiken 'natuurtrauma' als synoniem voor traumatische rouw om verlies van natuur of van de verbinding met de natuur. Het is traumatisch omdat het verlies dat we ervaren overweldigend is. En pijn doet, ons ineen doet krimpen van verdriet. Natuurverlies is alleen al traumatiserend door de schaal. Deze versterkt de machteloosheid en eenzaamheid die mensen kunnen ervaren bij natuurtrauma: wij leven niet met natuurtrauma, maar verduren of 'overleven' het.

Verlies van natuur of natuurverbinding kan vele vormen, klein en groot, aannemen. Welk verlies voor jou van betekenis is, is heel persoonlijk en hangt af van je eigen situatie. Het verlies van een lievelingsboom kan traumatisch zijn. Een brandend bos zien

ook, zelfs op televisie. Een doodgereden dier op straat. Of de herinneringen aan weilanden vol vlinders en zangvogels, of andere natuurlandschappen die bedreigd worden of nu zeldzaam zijn.

Er bestaat steeds meer wetenschappelijke literatuur over natuurverbinding, de impact daarvan op onze gezondheid en over ecologische rouw. Maar een objectieve meetmethode voor rouw of trauma bestaat niet, ook niet voor ecologische rouw of natuurtrauma. Natuurtrauma is persoonlijk en intiem, net zoals jouw verbinding met de natuur dat is. Niemand anders dan jijzelf kan voelen wat natuurverlies voor jou betekent.

Omdat onze westerse cultuur natuurverbinding niet bijzonder hoog in het vaandel draagt, ontbreken vaak woorden om uitdrukking te geven aan wat we voelen. Diffuse angst, opborrelende woede of een stil gevoel van eenzaamheid begeleiden ons soms jarenlang—tot we woorden vinden. Tot we onze pijn serieus nemen, niet meer wegstoppen maar zichtbaar maken.

De eenzaamheid en de stilte die vaak met natuurverlies gepaard gaan, komen in de volgende hoofdstukken op verschillende manieren aan bod. De verhalen maken zichtbaar wat voorheen onzichtbaar was, zonder woorden bleef en zelfs op onbegrip stuitte.

We hopen dat je niet alleen begrip en medeleven kunt voelen voor de mensen die hun verhaal hier delen, maar ook zelfcompassie. En dat je begrip voor jezelf op een zachte manier kan groeien tot de tijd rijp is om je eigen natuurtrauma te herkennen en te helen.