

## Generationstraumer - Genetiske koder

"En traumatiserende oplevelse er ofte en personlig ting, men stressniveauet fra oplevelsen kan påvirke den næste generation." Sådan skriver det videnskabelige tidsskrift *Nature Neuroscience*.

Uddrag af artiklen: *"I et nyt studie har forskere fundet ud af, at stress forandrer produktionen af de såkaldte microRNAer i sæden hos mus. Forskerne tog en mor-mus væk fra sine unger og udsatte hende for stress for eksempel ved at putte hende i koldt vand. Moren blev adskilt fra sine mus hver dag, så hun ikke kunne passe ordentligt på dem, og netop denne oplevelse har stresset de baby-musene. De små han-mus udviste ifølge forskerne en depressiv adfærd, og forskerne fandt en unormal høj mængde af fem microRNAer i deres sæd. For at undersøge musenes sæd nærmere, befrugtede de æg fra en ikke-traumatiseret mus. Det viste sig, at de nye mus også havde depressiv adfærd. Den traumatiserende oplevelse blev altså givet videre til næste generation." (Mikro-RNA er et forstadium af individuelle gener, opstået f.eks. ved erfaringer og traumer).*

## Bruce Lipton – det nye paradigme om genetik

Især Bruce Liptons forskning har medvirket til at forklare disse fænomener. Hans resultater fortæller, at vi ikke er ofre for vore gener, idet 95% af os fødes med sunde gener. Det betyder, at det er stress, der forvandler vore gener til syge gener. Det betyder også, at vores cellebiologi kontrolleres af omgivelserne, eller de tanker og overbevisninger, der bestemmer, hvordan vi reagerer på omgivelserne.

Lipton taler om den sunde og den usunde stress. Han definerer den sunde stress om den, der redder fra den glubske tiger, mens den usunde stress er den, der udløses hele tiden af situationer, hvor vi ikke er i umiddelbar fysisk fare. Når vi alligevel reagerer med stress, er energien spildt. Herved tærer vi først på energiresourcerne til immunsystemet, da de livsvigtige funktioner som åndedræt og fordøjelse først og fremmest skal fungere.

Det nye paradigme om genetik fortæller, at kroppen er en energimæssig virkelighed, som er udformet gennem bevidsthedens kraftfelt.

Lipton gør samtidig opmærksom på, at den tidligere opfattelse i lægelige kredse af, at man er styret af sine gener, er med til at sunde kvinder tilbydes at få fjernet deres sunde bryster, fordi nogen i deres familie har brystkræft. En skræmmende form for lemlæstelse.

## Generationstraume

Traumer, som involverer hele familier kan gå fra generation til generation, og de kaldes **generationstraumer**. At være såret og ramt i sjælen, er de oprindelige folkeslags måde at beskrive traumatiske oplevelser, som ikke blot påvirker hele familien, men også trækker spor gennem generationer. Symptomerne og prægningerne genduspiller sig generation efter generation.

Denne type af traumer er karakteriseret ved deres vedholdende og stærkt begrænsende temaer i livet. Eksempler kan være voldsmønstre, misbrugsproblemer og fobier. Traumatet fremkalder en personlig meget stærk sandhed, som føles som sandheden om, hvordan det har været, hvordan du er nu og altid vil være fremover. De vil ikke slippe, de er irrationelle og giver oftest ikke mening i den aktuelle livssituation. De mønstre og oplevelser - der stammer fra alvorlige traumatiske oplevelser, som ikke er blevet set på, forholdt sig til eller healet - kan være ulykke, dødsfald, overgreb, tab, krig, forbrydelser, etc. De kan ligge helt op til 10 generationer tilbage. Familien er med andre ord traumatiseret, og det gives videre til næste generation og næste generation, osv.

Børnene, der fødes i sådanne familier mister deres egentlige identitet meget tidligt i barndommen og udsætter sig for en programmering, ikke kun i den fysiske opdragelse, men der sker også en ubevidst overførsel af forfædres tanker og følelser for at forstærke oplevelsen af problemet hos de involverede sjæle. Kommende generationer må således sige ja til at gøre andres projekt til deres eget. Grundoplevelsen på programmeringstidspunktet er, at individet lærer at tage noget for givet uden at stille spørgsmål. Den efterfølgende bevidstgørelsesproces kan være smertefuld, indtil vi ser læringen i sygdommene, men på længere sigt skabes der en ny bevidsthed i mennesket. Det højere formål med traumechok er oftest en åbning for sjælelige impulser, der åbner sindet for mennesket og giver nye unikke muligheder.

## Hvordan opdages disse traumer og hvordan kan de stoppes?

Vi har arvet gener og anlæg fra vore forældre og bliver bærer af menneskeheds samlede erfaringer på godt og ondt. Vi har arvet forfædrenes dyder og synder i vores genmateriale. Hos det enkelte menneske er nogle sider aktiveret, mens andre aldrig bliver det.

Når vi pludselig står i problemer, kan det være en oldemors traume, der er reaktiveret - vi er bærer af. Vi er "offer" for problemer, vi ikke selv har skabt. Generationstraumer gør os på en måde til en del af en større helhed, hvor vi alle deler den viden og erfaring, som det enkelte væsen udvikler. Når tiden er moden bliver nogle af erfaringerne (skelner ikke mellem gode eller dårlige) stillet til rådighed for dig og for andre, der nu enten lider under samme problem eller nyder glæde af et allerede udviklet talent. På en forunderlig måde samarbejder vi ubevidst med hinanden, stiller os til rådighed for hinanden og spiller de roller for hinanden, der kan aktivere de traumer/erfaringer, der er nødvendige for en bestemt udviklingsproces.

## Hvad betyder det for vores behandlinger?

Oftest er generationstraumer årsagen til, at vi som behandlere kører fast i et klient. Et nedarvet traume kan vise sig ved, at healingsprocessen går i stå. De involverede personer får svært ved at udvikle sig, hvis de overhovedet kan. I sessionen ender det ofte med, at klienten sidder fast, klienten lever i fortiden og kan ikke være i nuet.

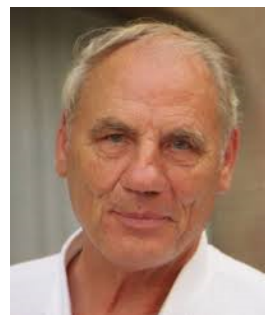
Når der er tale om et generationstraume, så tjek om der kun er en person af slagsen eller en hel række af dem, som udgør en gruppe med samme fællesnævner, ligesom en stamme.

Vigtigt: Når en person har forstået mønstret og frigjort sig fra det, så vil det smitte af på alle sjæle, som er underlagt samme generationstraume. De får ad denne vej hjælp til at komme videre.

En udvidet form for generationstraumer kan være et menneske, som påtager sig at "opdrage" en større del af menneskeheden end en familie. De gør det ved at påtage sig smerten for en større befolkningsgruppe, f.eks. ved at påtage sig et fysisk/psykisk handicap, hvor man viser andre mennesker, at en sådan forhindring kan overvindes indefra ved at ændre sit syn på livet. Ved deres positive livsholdning til trods for mange uforståelige smerter – så løfter de andre mennesker ud over sig selv. På en måde ønsker disse mennesker at vise en højere virkelighed, som er uforklarlig set ud fra en fysisk verden. De gør det muligt for andre at se virkeligheden på en ny måde.

## Dr. Hamers forskning

Dr. Hamer er læge, og da hans søn blev dræbt i Italien, udviklede Hamer ½ år senere en prostata cancer og hans kone fik også cancer. Han var ikke i tvivl om sammenhængen mellem deres sorg og sygdommen, så han valgte at interviewe mennesker, der havde udviklet samme sygdom, men valgte kvinder med cancer i æggestokke (det kvindelige modstykke), fordi han forventede større åbenhed om følelser. Han undersøgte deres oplevelser inden for 2 år før de udviklede sygdommen, og han fandt at alle havde mistet en nærtstående. Efter dette undersøgte han de bagvedliggende fakta, så efter 20 års forskning inden for alvorlige sygdomme, kunne han konstatere, at alle sygdomme starter med et konfliktchok, som man er helt uforberedt på. Det sidste er vigtigt, fordi den biologiske sygdom starter ikke, hvis man er forberedt på tragiske hændelser.



Ifølge Hamer er det nødvendigt at finde frem til traumet og forstå, hvad der skete. Det er ikke altid en betingelse for at blive helbredt, at man finder ud af årsagen til en sygdom. Lignende situationer som indeholder de samme følelser og negative overbevisninger som dengang, kan bearbejdes. Man kan altså komme i forbindelse med et dybere traume ud fra de situationer i barndommen, som triggede de genetiske koder. Når traumet er forløst forvinder "arret" i hjernen og helbredelsen sker, symptomerne forsvinder.

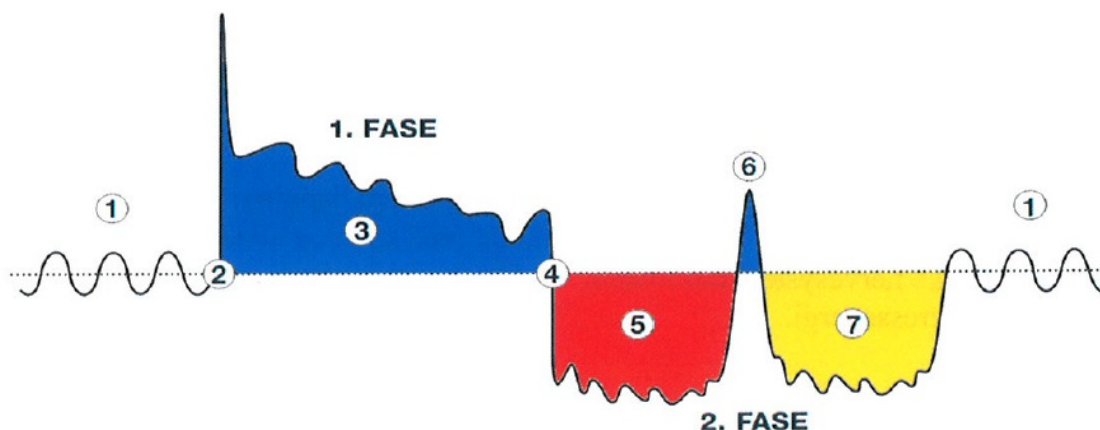
## Mennesket er en helhed

De sygdomme, som et konfliktchok fører til er ikke naturens fejltagelse, som man før har troet, men der ligger en biologisk mening bag, idet naturen har designet programmer til det formål at hjælpe individet til at overleve.

Man skal ikke kun se på den akutte livskonflikt for personen, men forsøge at se hele menneskets liv som en helhed. Sygdommen har ofte været undervejs i flere år, hvor et traume blev lagt ofte tidligt i livet. Den akutte konflikt behøver ikke være årsagen, men kan ses som et enkelt led i en række af lignende konflikter, som personen har givet op over for.

Ønsker man psykoterapeutisk at hjælpe med til løsningen af personens livskonflikt, er det nødvendigt, at personen ændrer sit liv, bliver bevidst om sin situation og gør noget ved sin egen situation.

Hamer har opstillet en model for sygdomens og helbredelsens faser



### MODEL FOR DE BIOLOGISKE FASER

En sygdomsproces kan skildres på denne måde med følgende 9 faser:

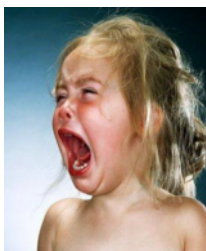
1. *Normalt helbred*
2. *Biologisk Konfliktchok - UDIN*
3. *Konfliktfase - Kold - Tanker*
4. *Konfliktløsning - Ubevidst eller bevidst proces*
5. *Helbredelsesfase 1 - Parasympatisk - Varm*
6. *Helbredelseskriser - Kort sympatisk fase - Biologisk test*
7. *Helbredelsesfase 2 - Varm*
8. *UDIN erkendes*
9. *Normalt helbred med ny bevidsthed*

Læs mere i metamedicin om de forskellige faser.

### TRAUMECHOK / KONFLIKTCHOK

Det helt centrale i hans ideer er, at han påstår, at årsagen til alle smerter og sygdomme begyndt med et traumechok, en såkaldt UDIN. En UDIN defineres som en uforudset stressoplevelse. Når en voldsom situation ikke føles, og så at sige rystes af igen, så lever oplevelsen i energisystemet, men ikke i bevidstheden. CT-scanninger viser sig få minutter efter et traume som en skygge i hjernen, Når vores energisystem befries for traumet, forsvinder sygdommen og pletten opløses.

**U**            **Uventet**  
**D**            **Dramatisk**  
**I**            **Isolerende**  
**N**            **Nul strategi**



Vi er på en eller anden måde alle påvirket af traumer. Oftest er ubevidste og oftest er de svære at få bugt med:

1. fordi de ift. kroppen vil være beskyttet af en overlevelsesstrategi. F.eks. vil et barn, der ikke har fået kærlighed, udvikle en evne til ikke at involvere sine følelser i menneskelige relationer. Skulle personen forfalde til at hengive sig til følelser, så kommer krybdyrhjernen og siger, "Husk på hvad der engang skete, det kan ske igen – og personen trækker sine følelser tilbage.
2. fordi der kan være en benægtelseskultur til stede, hvor det kan være farligt at åbne for de stærke følelser, som oftest er forbundet til et traume.

*Traumer ligger som tidsindstillede bomber inden i os. De er uafsluttede reaktioner, de er nedfrosset i nervesystemet.*



Der findes mange begivenheder, der kan forårsage traumer:

- Ved fødsler og i fostertilværelse
- Tab af forældre eller kære
- Ulykker
- Krig
- Naturkatastrofer
- Overgreb (sexuelle, følelsesmæssige mm.)
- I fællesskaber

Generelt kan vi sige, at et traume indtræffer, når en situation påvirker en organisme uden at blive løst. Og for menneskets vedkommende betyder det, at når vi traumatiseres, er vi ikke i stand til at skabe mening i det, vi oplever. Når vi udvikler et traume, kan man sige, at sygdommer (symptomerne) på en måde bliver organismens sikkerhedsventil. Denne ventil slipper lige akkurat nok tryk ud, til at systemet kan køre videre. Med sygdommen får organismen den oplevede fornemmelse til at registrere enhver tanke, følelse eller adfærd, som den kan anvende til at rumme den uudløste energi, der er mobiliseret for at overleve.

Impulsen til at afslutte traumatet forbliver levende uanset hvor længe, den har ligget der. Når vi lærer at udnytte impulsen, bliver den vores vigtigste ven ifm. bearbejdning af traumer – den vil altid give os en chance mere, nemlig hver gang traumatet reaktiveres af lignende situationer.

### **Gentagetvang:**

Når et traume grundfæstes i mennesket, opbygger det overlevelsesmekanismer og pseudoforklaringer (løgne) der skal skabe mening i hændelsen.

Med tiden kommer følelsen og traumatet til at styre den måde vi oplever verden på. Og påvirkninger forbliver ubevidst for personen selv. Personen er ikke fuldt bevidst om traumatet, men traumatet er fuldt aktivt. Og bidrager med impulser til vores adfærd. Det betyder, at en mand der selv er blevet slået som barn, han vil som voksen føle sig tvunget til at slå sine børn ud fra den energi, der ligger bundet i traumatet.

Fænomenet, der tvinger til gentagelse af tidligere traumatiske situationer, kaldes gentagetvang. Den er en spejling af andres følelser og er tegn på, at er bærer af andres følelser. På denne måde bliver ødelæggende for andre, men den gode side ved gentagelsen er, at de nye, som tager traumatet på sig nu kan hjælpe de andre, som er kørt fast i problemet. Ved at en person finder en vej ud af problemet, så eksisterer det ikke længere i bevidsthedsfeltet og vil således lettere falde fra hinanden og til sidst uddø sammen med de mennesker, der dør. Således bliver livet et gruppearbejde.

Impulsen til at afslutte og heale traumatet er meget stærk og vedholdende gennem de symptomer, som det skaber. Trangen til at løse problemet gør, at vi hele tiden drages imod de situationer, hvor traumatet kan blive gentaget på mere eller mindre åbenlyse måder

Det kan opleves og spilles både på indre og ydre niveauer, men uanset om man "kun" dømmes andre og bliver irriteret på dem, så vil kroppen opleve reaktionen – idet den ikke kender forskel på om det er i virkeligheden, det sker eller det er i personens tanker, det udspiller sig. Følelsen vil være den samme og kroppen vil reagere.

Heri ligger meget forståelse for PTSD (Post Traumatisk Stress Syndrom).

Under den tvangsprægede adfærd oplever personen en ikke eksisterende fare, som alligevel stresser og forbruger kroppens energi. Herved må vi skelne mellem 2 former for stress.

**Positivt stress** er den, som redder dit liv. En farlig tiger udløser et alarmsignal fra kroppen om en fare, som udløser kamp-flugt reaktionen i kroppen for at beskytte os, og kroppen vender så tilbage til normalt tilstand, når faren er overstået. At reagere på falske alarmsignaler. Fysiologien går i gang uden der er en egentlig grund til det.

**Negativt Stress** er, at stress-reaktionen, der udløses ved reaktivering af et traume, når man ikke er i fare. Det sker ubevidst som en tolkning ud fra den bevidsthedstilstand, der var på traumetidspunktet. Man reagerer således på en indbildt faretilstand ud fra et ubevidste traume fra fortiden, som bliver reaktiveret i nutiden.

Der er ved den negative stress tale om et energispild, hvor situationen i dag ikke er livstruende, men kroppen reagerer alligevel, pga. fejltolkning og programmering fra fortiden – der udløser alarmsignal uden egentlig grund. Og energien spildes.

Dette problem skaber betændelse i kroppen, og betændelse fremkalder smerte. Siden kan betændelsestilstanden antage mere kroniske sygdomme som gigt, allergier, kræft mm..

**Citat af Martin Luther King:**

*"På en meget virkelig måde er alt liv forbundet. Alle mennesker er fanget i et netværk af gensidighed, som ikke kan undslippes, og er forbundet i skjæbnens sammenhængende væv. Hvad der påvirker den ene dirkete, påvirker alle indirekte. Jeg kan aldrig blivedet, jeg burde være, førd du er, hvad du bør være – og du kan aldrig l'blive, hvad du burde være, før jeg er, hvad jeg bør være. Dette er virkelighedens indbyrdes forbundne struktur."*

I den shamanistiske kultur opfatter man sygdomme og traumer som et problem for hele fællesskabet og ikke kun for den ene eller de individer, som fremviser symptomerne. Af samme grund søger folk i disse samfund helbredelse ikke kun for deres egen skyld, men for helhedens skyld.

*Eks. En 13-årig piges forældre søgte hjælp til pigens depression. Under testen kom det frem, at datteren egentlig bar følelser for sin mor og hendes bror, og det var det, som belastede hendes nervesystem. Ved at snakke med familien og behandle pigen, fik hun det bedre.*

**Krybdyrhjernen**

Krybdyrhjernen er sæde for instinkterne, og den er kodet med planer om adfærd, der skal sikre artens overlevelse. Den reulerer kroppens vitale funktioner som overlevelse og reproduktion. Selv om vi som mennesker kan tilsidesætte signalerne herfra, så er det den, der indeholder nøglen til løsninger for hvordan vi kan blive helbredt.

Der findes 3 reaktionsmuligheder, når man oplver chok:

- 1 Fight
- 2 Flight
- 3 Fall dead (fastfrysingsreaktion) – en overlevelsesmetode, som mange rovdyr falder for, idet de går uden om bytte

Dyrene i naturen frigør sig instinktivt fra den ophobede energi og udvikler sjældent eller aldrig symptomer. Dyr, som oplever traumer, rammes af rystelser efter oplevelsen og derefter rejser de sig op og går videre en erfaring rigere og uden sygdom efter oplevelsen. Men hvad sker der med mennesker, der ikke har noget effektivt middel til at reagere effektivt - de kan ikke kæmpe imod faren, de kan ikke flygte fra den og strategien med at falde død om virker ikke?

Her indtræffer traumechok, en tilstand af stress, som kan udløse forskellige sygdomme. Man kan sige at sygdomme er stivnede rester af energi, som ikke er blevet forløst og frigjort fra vores ubevidst krybdyrhjerne.

For en person med et ubearbejdet traume er det umuligt at overvinde angsten. Hændelsen kan gang på gang overvælde dem, hvilket kan medføre at det er umuligt at genoptage livet.

Men traumer kan helbredes, og det kan ske uden mange timers terapi og uden afhængighed af medicin. Det kan ske på få minutter, hvis de rigtige omstændigheder er til stede.

**At genkalde sig kropsfornemmelsen i forbindelse med traumet er nøglen til helbredelse** – ikke voldsomme følelser. Og denne tilstand har vi alle mulighed for.

Symptomer kommer af sammentrængt energi – fornemmelser i kroppen kommer af symptomer og ved at gå ind i kropsfornemmelser ifm. med traumet, sker healingen. Der findes ingen vej uden om problemet. Det problem, som vi ikke kunne løse dengang, forstod vi ud fra den livserfaring vi dengang var i besiddelse af. Men ved at gå ind i traumet i dag, kan vi med en større bevidsthed og erfaring rumme smerten og se, hvad den vil have os til at forstå.

Nærværet er vigtigt ifm. at iagttage et scenari – det betyder at opleve som der var uden at tolke det eller forsøge at ændre på det. Herefter bliver det lettere at forstå meningen i hændelsen.

## HEALING AF TRAUMER

Ud fra Hamers model vil det være teknikker, som healer traumer på den ene måde eller den anden, som er de mest effektive. Alle teknikker som afmonterer den tikkende bombe vil kunne helbrede sygdomme uden angst for, om de vil bryde op igen.

Er et traume healet betyder det indsigt og forståelse, der gør, at man kan ikke længere påvirkes på dette område, men det betyder så ikke, at man aldrig syg igen. Men det vil være et nyt traumechok indeholdende andre aspekter af livet.

Det vil være både farligt og umuligt at spå om hvilke teknikker, som virker eller ikke virker, idet begrebet PLACEBO altid må medinddrages. Placebo betyder, at en ikke aktivt virkende medicin, f.eks. en kalkpille, kan helbrede sygdomme lige så effektivt som den rigtige medicin – bare folk tror på det.

Men placebo har en svag side – den virker kun, indtil en autoritet fortæller om sagens rette sammenhæng, så kan sygdommen bryde op igen.

Det må være op hvert enkelt menneske at søge den/de person(er), som han/hun føler sig mest tryk ved og hvor kemien passer sammen.

### Afbalancering 1:

Traumet kan heales ved at smelte sammen med en forfader så langt tilbage som mønstret stammer. Du behøver ikke en stamtavle. Forestil dig, at du bliver denne person. Dit sind er hans/hendes sind. Dit hjerte er hans/hendes hjerte. Du kan medvirke til at heale andre ved at heale deres problem i dig selv. Herved frigives energien i traumet, som vil påvirke alle bærere af traumet. *Brug f.eks. ELSK DIG SELV teknikken (se nedenfor).*

### Afbalancering 2:

Omprogrammering af mønstre ved Healing code. Download artikel om healing code på denne hjemmeside eller [www.jamur.dk](http://www.jamur.dk).

## ELSK DIG SELV

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1 Tænk på noget, der er let for dig at elske – det kan være et familiemedlem, en ven, et kæledyr, et landskab, en plante etc.</li><li>2 Luk øjnene og tænk på det, der er let at elske – bliv ved indtil du føler, at kærligheden strømmer.</li></ol> |
|---|

- 3 Vend noget af kærligheden mod dig selv og mærk, hvordan det føles i din krop, når du elsker dig selv.

Eller

- 1 Forestil dig et billede i dit hjerte af det, der er let at elske. Elsk det inde i dit hjerte, indtil følelsen er stærk og stabil.
- 2 Lad så billedet opløses, mens du bevarer følelsen af kærlighed.

Elsk dig selv mens du har det forfærdeligt:

- 1 Tænk på noget, du ikke har lyst til at tænke på.
- 2 Bliv i kroppen og mærk, hvordan det føles.
- 3 Elsk nu dig selv, mens du har den forfærdelige følelse. Elsk dig selv – ikke på trods af følelsen, men på grund af den. Elsk ikke den forfærdelige følelse, men dig selv i den pågældende situation.
- 4 Elsk dig selv præcis som du er uden nogen dagsorden om at ændre noget.