

INTERVIEW

“Uit ervaring weet ik hoe ver je van jezelf vandaan kunt raken”

Shielta Ramautarsing gebruikt eigen ervaring om anderen te helpen



Shielta Ramautarsing: “Mijn ervaringen benut ik ook in organisaties”

“Hoe meer de verhalen van mensen gedeeld worden en er mogen zijn, hoe meer er ingesloten kan worden en de ketens van intergenerationele trauma worden verbroken. Je bevrijdt daarmee de volgende generatie.” Trainer en coach Shielta Ramautarsing zag haar eigen intergenerationeel trauma onder ogen, mede gevormd door een familiegeschiedenis van overleven door migratie op migratie. **“Ik vind het belangrijk om met deze ervaringen bij te dragen aan het helingsproces van anderen.”**

Theo Brand

14 oktober 2024

Shielta Ramautarsing is een vrije geest die, zo zegt ze zelf, haar eigen weg plaveit in het leven. “Door mijn levenservaringen heb ik een diep begrip van de blokkades bij in- en uitsluitingsmechanismen. Zij vormen mijn drijfveren om mij in te zetten voor een gelijkwaardige en

vreedzamere wereld. Dat kan door een manier te vinden waarmee we met elkaar in verbinding kunnen staan om de ander te ontmoeten, te luisteren naar elkaars verhaal vanuit een open hart, en oordelen los te laten.”

“Ik ben tot de conclusie gekomen dat het leven zelf mijn grootste leerschool is”

Geboren en getogen in Nederland met Surinaams-Indiase roots, is ze opgegroeid in meerdere culturen en gewend om te schakelen tussen contexten, perspectieven, waarden en normen. “Het gedrag van volwassenen, hoe dat is gevormd en hoe je gedrag kunt veranderen, heeft altijd mijn belangstelling gehad,” zegt Shielta. “Ik ben opgeleid als andragoog, wat gaat over de verandering van volwassenen. Lange tijd heb ik gedacht dat je door kennis te vergaren het leven kunt begrijpen, maar ik ben tot de conclusie gekomen dat het leven zelf mijn grootste leerschool is.”

Hoe en waarom houd je je bezig met pittige thema’s als uitsluiting, autonomie, suïcide, intergenerationeel trauma?

“Met deze thema’s houd ik mij bezig omdat ik weet hoe moeilijk het kan zijn om in je eigen autonomie te staan, zeker als de omgeving verwacht dat je je conformeert. Uit ervaring weet ik hoe ver je van jezelf vandaan kunt raken, als je niet in verbinding bent met jezelf. Ik groeide op in een omgeving waar geweld, kindermishandeling en emotionele verwaarlozing achter de voordeur speelde, wat in de buitenwereld een taboe was. Daarnaast had ik als meisje een onderdrukte positie in het gezin, wat mij strijdbaar maakte.”

“Doordat ik een pad bewandelde waarbij ik mij niet conformeerde en eigen keuzes maakte, kreeg ik al vroeg in mijn leven met sociale uitsluiting te maken. Veel generatiegenoten uit de gemeenschap worstelden ook met de druk die hen werd opgelegd, maar durfden de stap om voor zichzelf te kiezen niet te maken, vanwege de angst voor uitsluiting. In deze periode werd in Den Haag de para-suïcide poli opgericht, omdat zoveel Hindoestaanse jongvolwassen meisjes een suïcidepoging deden.”

Doordat Shielta werd uitgesloten was haar gedrag onbewust gericht op ingesloten zijn. “Dat betekende dat ik onbewust loyaal bleef aan mijn gezin van herkomst en er weer bij wilde horen. Presteren, je diploma’s behalen, hard werken en een goede maatschappelijke positie verwerven was een manier om waardering te krijgen, goed genoeg te zijn in de hoop daardoor weer te worden ingesloten.”

Halverwege de dertig leek aan de buitenkant alsof alles bij haar in orde was. “Maar ik liep volledig vast, omdat zowel mijn jeugdervaringen met geweld als de ervaringen rondom de uitsluiting door mij werden onderdrukt. Alles wat je onderdrukt kost energie en wil er een keer uit. Voor mij begon hier een helingsproces en zoektocht naar wie ik ben en waar ik thuishoor. Met deskundige hulp heb ik aan mijn trauma’s gewerkt en ik heb mijn roots onderzocht door vier generaties terug te gaan in het familiesysteem. Het was een transformatieproces dat me veel inzichten heeft gegeven.”

Shielta ontdekte dat sprake was van stapeling van trauma en onverwerkte emoties. “Deze zijn van generatie op generatie overgedragen, mede door een dubbele migratie binnen vier generaties en koloniale invloeden. Onverwerkte emoties kunnen tot zeven generaties worden doorgegeven. De generatie van mijn ouders en die daarvoor waren aan het overleven, zoekend naar plek en positie in de maatschappij. Eerst van India naar Suriname en daarna van Suriname naar Nederland. Het kost minimaal drie generaties om opnieuw te wortelen in een ander land.”

“Door in te sluiten wat mij heeft gevormd en wat ik bij mij draag, laat ik mezelf niet meer vanuit overlevingskracht zien, maar vanuit de kracht wie ik in de kern ben”

De generatie van haar ouders was de tweede generatie en vertrokken uit Suriname zonder dat zij geworteld waren. “Maar wat neem je mee als je geen wortels hebt? Ontworteling en verbroken familiebanden hebben een destructief effect als je aan het overleven bent en er geen ruimte is om emoties te verwerken. Het kan leiden tot exploderen in de vorm van geweld en agressie, of tot imploderen in de vorm van ziektes en tot uitsluiting. Ook komt suïcide vaker voor in gemeenschappen waar nog veel onopgelost en niet erkend trauma zit. Suïcide zie ik als een laatste middel om ingesloten te willen zijn.”

Door deze inzichten kon Shielta anders naar haar verhaal kijken. “Waar ik lange tijd vast zat, leerde ik om er met compassie en zonder oordeel naar te kijken. Door in te sluiten wat mij heeft gevormd en wat ik bij mij draag, laat ik mezelf niet meer vanuit overlevingskracht zien, maar vanuit de kracht wie ik in de kern ben.”

“Ik vind het belangrijk om met deze ervaringen bij te dragen aan het helingsproces van anderen. Zelf heb ik mensen in mijn omgeving gemist die door een vergelijkbaar proces zijn gegaan. Ik heb veel alleen moeten uitzoeken om mijn weg te plaveien, wat geen makkelijke opgave is geweest.”

Om deze reden schreef ze haar boek ‘De kracht van Zijn wie ik ben; inzichten vanuit levenslessen’ dat in 2017 uitkwam. “Ik koos voor een boek gebaseerd op mijn eigen ervaringen, omdat ik veel zelfhulpboeken heb gelezen, maar wat ik miste is het proces van vastzitten en waar je doorheen gaat als je aan jezelf gaat werken en op hoeveel aspecten van je leven dat invloed heeft. Met het delen van mijn verhaal wil ik anderen in hun eigen verhaal trekken, om zo tot heling te komen.”

Wat is na het uitkomen van je boek anders voor je geworden; hoe zijn zaken verder ontwikkeld of veranderd voor je?

“Toen mijn boek uitkwam was er maatschappelijk nog niet zoveel aandacht voor zaken als uitsluiting, machtsmisbruik, de invloeden van slavernij en kolonisatie en ‘metoo’, zoals nu. Als je gevoelige thema’s in het licht zet en bespreekbaar wilt maken, krijg je een tegendruk vanuit het systeem. Hoe groter de tegendruk, des te meer zit er nog vast in een systeem. Als je een persoonlijk verhaal deelt, word je persoonlijk aangevallen en de integriteit waarmee je je verhaal deelt wordt in twijfel getrokken. Voor mij betekende het dat ik wederom met sociale uitsluiting te maken kreeg. Dat had ik deels voorzien, maar ik was niet voorbereid op de mate waarin. Het heeft mij veel pijn en verdriet gedaan.”

“Je kunt pas insluiten als je weet wat je in jezelf uitsluit en alles wat je uitsluit bepaalt de dynamiek”

Je moet volgens Shielta stevig in je schoenen staan. “Het koste mij moeite om overeind te blijven staan. Tegelijkertijd weet ik dat de heftigheid waarmee er wordt gereageerd iets zegt over de mate waarin blokkades en onverwerkte trauma’s in een systeem aanwezig zijn. Een getraumatiseerd systeem zal er alles aan doen om trauma’s waar het mee kampt vooral niet zichtbaar te laten zijn. Het zet dan uitsluiting in als overlevingsmechanisme. Daar waar er veel wordt uitgesloten, is er dus ook veel trauma dat nog geheeld mag worden.”

Gelukkig zijn er ook mensen uit de gemeenschap en daarbuiten voor wie het verhaal helpend is in hun eigen helingsproces, zo merkt Shielta op. “Uiteindelijk gaat het om universele processen, ook al wordt de context van mijn verhaal gevormd door mijn afkomst. Deze context maakt een verhaal zichtbaar dat onderdeel is van de Nederlandse samenleving. Dit soort verhalen zijn nog te veel onzichtbaar.”

Hoe gebruik je jouw inzichten met betrekking tot uitsluiting in je werk?

“Tien jaar geleden heb ik, na bijna twintig jaar ervaring als leidinggevende, mijn bureau Wij Zij & Ik Coaching en Advies opgericht met als doel gelijkwaardigheid te bevorderen. Ik zet mij daarbij in op het behoud van werk en vergroten van doorstroom van doelgroepen waar dat niet vanzelfsprekend gebeurt. Speciale aandacht gaat naar vrouwen en medewerkers met andere culturele roots.”

“Nog voordat de term inclusie zijn intrede deed, had ik een visie op leiderschap die daarbij aansluit, omdat ik vind dat de kracht die veel medewerkers bij zich dragen niet wordt herkend. En daarmee dus ook het talent niet. Ik herken dat veel van deze medewerkers zichzelf laten zien vanuit overlevingskracht, wat hen absoluut ver brengt, maar wat ook energie kost, omdat ze een deel van zichzelf niet laten zien.”

Shielta ziet dat zij hard werken en zich aanpassen. “Maar ze benutten onvoldoende de kracht van wie ze in de kern zijn. Iemand is succesvol, maar op de lange termijn kost dit veel energie met het risico op uitval of baanverlies. Doordat ik gewend ben te schakelen tussen contexten, kan ik leidinggevend begeelden, zodat zij talent meer herkennen en benutten. En medewerkers begeelden door te werken aan de blokkades die hen tegenhouden om zich vanuit hun volledige potentieel te laten zien.”



Shielta Ramautarsing

“Je kunt pas insluiten als je weet wat je in jezelf uitsluit en alles wat je uitsluit bepaalt de dynamiek. Voor zowel leidinggevend als medewerkers betekent dit op een diepe laag in jezelf onderzoeken wat je nog uitsluit. Door zicht te krijgen op de plek en positie in het gezin van herkomst, familiegeschiedenis, intergenerationele doorwerking van gebeurtenissen als slavernij, migratie, oorlog, kolonisatie, uitsluitingsmechanismen, kunnen zij blokkades doorbreken en zichzelf laten zien vanuit hun ware potentieel.”

Empathie en het bieden van veiligheid en vertrouwen zijn volgens Shielta de grootste leiderschapsvaardigheden voor inclusief leiderschap. “Wat ik zie is dat leidinggevend zich vaak niet bewust zijn van de mate waarin de ander zich veilig, gezien, welkom voelt en de invloed van hun eigen gedrag op deze aspecten. Er ligt vaak een onbewuste verwachting dat de ander zich moet aanpassen, terwijl de sleutel tot verandering bij henzelf ligt door te onderzoeken wat zij nog in zichzelf uitsluiten.”

“Mijn ervaringen benut ik ook in organisaties waar sprake is van sociaal psychologische onveiligheid op de werkvloer, uitsluiting, discriminatie en racisme. Dit zie je vooral in organisaties waar sprake is van een ‘gesloten familiesysteem’ en/of waar gehoorzaamheid aan hiërarchische structuren wordt verlangd. Vele voorbeelden zijn in de media verschenen, zoals de Politie, Rijksoverheid, Defensie, media, diverse sportverenigingen en geloofsstromingen. Ook daar zie je dat klokkenluiders worden uitgesloten als overlevingsmechanisme van het systeem. Ik train en coach medewerkers die slachtoffer zijn om weer in hun kracht te staan en ik train leidinggevenden op hun leiderschapsvaardigheden ten aanzien van het creëren van veiligheid en vertrouwen.”

Je ziet en definieert het bestaansrechttrauma, zoals je dat noemt, als een gevolg van uitsluiting. Hoe kunnen we uitsluiting voorkomen? En hoe kan, als er toch bestaansrechttrauma ontstaat, een mens dit trauma te boven komen en waarom is dat belangrijk?

“De impact die uitsluiting heeft wordt nog teveel onderschat. Loyaliteit en angst leiden ertoe dat mensen blijven zwijgen. Omstanders spelen een cruciale rol doordat zij blijven zwijgen. Er is moed voor nodig om zaken bespreekbaar te maken of naar je eigen verhaal te durven kijken. Soms is de impact of de angst zo groot dat men geen andere uitweg ziet dan te kiezen voor suïcide. Vorig jaar verloor ik mijn broer doordat hij suïcide pleegde. Na een moeilijk jaar kan ik me weer inzetten op het thema bestaansrechttrauma en vind ik het nog belangrijker dat hier aandacht voor is.

De impact van uitsluiting heb ik als een bestaansrechttrauma gedefinieerd die op twee manieren kan ontstaan: door de interactie tussen individuen én als je nog delen van jezelf uitsluit.”

Een bestaansrechttrauma ontstaat door langdurige en stelselmatige uitsluiting waarbij het ene individu het andere individu niet erkent, onderdrukt of uitsluit. Degene die is uitgesloten zal alles doen, bewust dan wel onbewust, om weer ingesloten te zijn, zelfs als dit het eigen leven kost. Een bestaansrechttrauma kan echter ook ontstaan, doordat je zelf langdurig en stelselmatig delen van jezelf uitsluit. Je eigen systeem, zal bewust dan wel onbewust, alles doen om deze delen weer in te sluiten, zelfs als dit het eigen leven kost.

Shielta vindt het bijzonder dat deze definitie voor mensen die zich erin herkennen een houvast vormen. “Zij voelen zich erkend, gehoord en gezien doordat ze vaak al lange tijd met gevoelens rondlopen die ze niet kunnen plaatsen. Door de tweeledigheid van de definitie krijgen ze inzicht in hun eigen reactiepatronen en gedrag.”

“Hoe meer de verhalen van mensen gedeeld worden en er mogen zijn, hoe meer er ingesloten kan worden en trauma wordt verbroken”

“Je kunt uit een bestaansrechttrauma komen doordat je verhaal er mag zijn, in de eerste plaats voor jezelf,” vervolgt ze. “Door ruimte en erkenning te geven aan de pijn, gevoelens en emoties, kan je er anders naar gaan kijken en helen. Wat je vaak ziet, is dat mensen erkenning zoeken bij de ander voor hun verhaal en dat ze dat in onmacht houdt. Juist de mensen die er onderdeel van zijn, bijvoorbeeld in de gemeenschap of organisatie, kunnen deze erkenning niet geven als er nog teveel onverwerkte pijn, emoties en trauma’s zijn.”

Erkenning aan jezelf geven maakt dat je je kracht en wie je in de kern bent hervindt, benadrukt Shielta. “Als samenleving kunnen we daaraan bijdragen door zonder oordeel, met compassie en een open hart te luisteren naar de ander. Hoe meer de verhalen van mensen gedeeld worden en er mogen

zijn, hoe meer er ingesloten kan worden en de ketens van intergenerationele trauma worden verbroken. Je bevrijdt daarmee de volgende generatie.”

Hoe kijk je in dit kader aan tegen de missie van Nieuw Wij ‘verbind de verschillen’? Wat is er nodig om deze missie te laten slagen?

“Ik volg Nieuw Wij al bijna tien jaar. Jullie missie sluit mooi aan bij mijn missie naar gelijkwaardigheid, en verbinding. De manier waarop jullie verschillen verbinden staat haaks op de polarisatie die momenteel groeit in de samenleving. Jullie zijn een voorbeeld waar de politiek van zou kunnen leren. Het vergroten van jullie zichtbaarheid en naamsbekendheid zou helpen om de missie te laten slagen.”

Waarop ben je trots en wat maakt je dankbaar?

“Ik ben trots op waar ik nu sta, als mens, als vrouw, als moeder, als ondernemer. Ik heb een weg afgelegd waarin strijd een belangrijke plek innam. Deze strijd heb ik losgelaten, waardoor ik nu bedding kan geven aan degene die nog aan het strijden zijn voor hun plek en positie, zowel in familie, werk als samenleving. Ik ben dankbaar voor de mensen en onzichtbare krachten die mij daarbij steunen.”

NieuwWij.nl, 14 oktober 2024

<https://www.nieuwwij.nl/interview/uit-ervaring-weet-ik-hoe-ver-je-van-jezelf-vandaan-kunt-raken/>