

DE KUNST VAN HELPEN

*Uit 'Systemic Solutions Bulletin' nummer vier.
Bert Hellinger gaf in oktober 2003 een openbare lezing in Londen,
voorafgaand aan een tweedaags seminar.*

HELPEN EN DE KUNST VAN HELPEN

Om te beginnen wil ik iets vertellen over het helpen en daarna iets over de kunst van het helpen. Dit zijn twee verschillende benaderingswijzen.

HELPEN VERVULT

Helpen is iets heel natuurlijk. We kennen allemaal het gevoel van geholpen te worden, vooral door onze ouders. De hulp van onze ouders komt recht uit hun hart, want het geeft hen vervulling. Het helpen vervult een behoefte. Omdat we als kind werden geholpen, vinden we het ook fijn om andere mensen te helpen en dat doen we als we volwassen zijn, als we zelf kinderen hebben en als we andere mensen helpen die in nood zijn.

DE BALANS

Willen helpen betekent dat er een behoefte is om een evenwicht te herstellen. Omdat we hulp en veel goede dingen van anderen hebben ontvangen, willen we de balans in evenwicht brengen door anderen te helpen. Er zijn twee verschillende manieren om het evenwicht te herstellen.

De ene manier is dat we de ander iets van gelijke waarde teruggeven. Zo bereiken we een zekere balans. Partners bijvoorbeeld houden zo het geven en nemen in balans - omdat ze van elkaar houden doen ze dat op een speciale manier. Meestal geven ze ieder op hun beurt de ander iets méér dan ze gekregen hebben; zo groeit de uitwisseling en worden ze steeds gelukkiger. In de relatie met onze ouders is het anders. We kunnen deze balans nooit

herstellen. We kunnen geen evenwicht bereiken ten opzichte van onze ouders. We ontvangen zóveel van hen dat we dat nooit in gelijke mate terug kunnen geven. Maar er bestaat een oplossing: We geven door aan anderen wat we van onze ouders hebben gekregen.

PROFESSIONEEL HELPEN

Nu zijn er veel helpers, die op een professionele manier helpen en zij worden gedreven door deze behoefte om door te geven, wat ze gekregen hebben van hun eigen ouders. Dat is prima. De vraag is echter of wat ze doorgeven werkelijk helpt. Het helpt de therapeut natuurlijk - maar of het de cliënt helpt, is nog maar de vraag.

Veel professioneel helpen, werkt op dezelfde manier als die we thuis in onze familie geleerd hebben. We voelen een zekere empathie of sympathie voor anderen en we willen graag doorgeven wat we hebben ontvangen. Maar in de professionele hulpverlening is dat heel gevaarlijk. Waarom is dit gevaarlijk? Als we anderen op deze wijze willen helpen, dan zijn wij groot en is de ander klein. Zij zijn behoeftig en wij geven ze wat ze nodig hebben. Al snel ontwikkelt zich dan een vreemde relatie. Gek genoeg wordt dit de 'therapeutische relatie' genoemd en ik vraag me wel eens af of die relatie wel echt therapeutisch is.

Als iemand zich behoeftig gedraagt, dan ontwikkelt hij een overdracht naar de helper zoals een kind naar zijn ouders. En de hulpverlener ontwikkelt dan een tegenoverdracht en gaat zich opeens gedragen als een ouder. In veel psychotherapeutische scholen wordt dit gedrag als heel waardevol beschouwd.

Maar als we naar een familie kijken, dan zien we dat de ouders na enige tijd de behoeften van hun kinderen juist niet meer vervullen en ze geven hen niet meer wat ze verwachten. Ze frustreren ze en zo worden de kinderen op een bepaalde manier boos en tegelijkertijd worden ze zelfstandig. Dus de frustratie dat de verwachte hulp hen wordt onthouden, is een belangrijke stap op de weg van persoonlijke groei. Nu zijn er veel therapeuten die zich - als ze de therapeutische relatie aangaan - voelen als een ouder naar een kind, ze heb-

ben empathie zoals een ouder dat heeft naar zijn kind en ze hinderen daarmee de groei van de cliënt.

DE OUDERS

‘Therapeutische relaties’ kunnen niet slagen. Waarom niet? Veel mensen die psychotherapeutische hulp zoeken verwachten van de therapeut, dat deze hen iets geeft wat ze vroeger, toen ze kind waren, gemist hebben. Ze herhalen dus de situatie die ze als kind hebben meegemaakt. Ze kijken terug en vragen om iets dat eigenlijk alleen hun ouders konden geven. Maar in een therapeutische relatie gedraagt de therapeut zich vaak als een betere vader of een betere moeder, vooral als de cliënt begint te klagen over zijn ouders, zijn jeugd of zijn kindertijd.

Dan wordt de therapeut, door zich als een ‘betere ouder’ te gedragen, een vijand van de cliënt, omdat de cliënt diep in zijn hart altijd loyaal is aan zijn ouders. Wat een cliënt eigenlijk verwacht, is dat hij aan het eind van de therapie zijn weg terug naar zijn ouders heeft gevonden. Alleen als de verbinding met zijn ouders is hersteld en verdiept, zal hij zich in zijn ziel vervuld voelen.

Dit is geen geheim; veel kinderen proberen om hun ouders te helpen en ze voelen zich goed als ze dat doen. Opeens gedragen ze zich als ouders en ze behandelen hun ouders als kinderen. Dit is een omkering van de werkelijkheid. Ik heb dit patroon geobserveerd en je kunt het voor jezelf verifiëren. Als de therapeut zich zo gedraagt - in het soort therapeutische relatie die ik net heb beschreven - dan heeft hij zich meestal als kind op een superieure manier naar zijn eigen ouders gedragen. En hij herhaalt, in de therapeutische relatie, hetzelfde gedrag dat hij als kind heeft vertoond. Dit is een van de redenen waarom therapeuten er vaak moeite mee hebben om de ouders van een cliënt te respecteren.

Dit soort helpen, wat kan dat bereiken? Ik heb iets vreemds waargenomen. Ik heb met heel veel mensen te maken gehad en ik heb gezien dat er eigenlijk maar één probleem is: ze missen hun ouders. Hun problemen zijn ontstaan omdat ze de verbinding zijn verloren met hun ouders. Iedereen die de

verbinding met zijn ouders heeft verloren voelt zich minder waard, voelt dat hij of zij iets heel belangrijks mist. Want het leven komt tot ons door onze ouders en pas als we in vrede zijn met onze ouders - als we hen respecteren - dan kunnen we het leven in zijn volle omvang van hen nemen.

HULP DIE HELPT

Therapie betekent niets anders dan een kind thuisbrengen bij zijn ouders. Welke therapeutische beweging kan de cliënt helpen om zijn weg terug te vinden naar zijn ouders, in het bijzonder naar zijn moeder? Pas als de helper of de therapeut de ouders van de cliënt respecteert, van hen houdt en hun een plaats in zijn hart geeft, kan dit doel bereikt worden.

Als een cliënt dan bij je komt en over zijn ouders wil klagen, dan lukt het hem niet om jou aan zijn kant te krijgen of samen met jou tegen zijn ouders te zijn. Dat is dan onmogelijk. Opeens is de 'therapeutische relatie' zoals ik die eerder beschreef niet meer mogelijk.

Dit is een deel van de kunst van het helpen - dat we dit begrijpen en ons gedrag veranderen, zodat ouders en hun kinderen samenkomen en de therapeut niet langer superieur is. In wezen heeft een therapeut de laagste rang in deze relatie. Op de eerste plaats komen de ouders, dan de cliënt en op de derde plaats komt de therapeut. Dus alles is omgedraaid en de therapeut is op een plaats die veilig is voor hemzelf. Maar hij kan dit natuurlijk alleen maar doen als hij zijn eigen ouders een plaats heeft gegeven in zijn hart.

HET LEVEN NEMEN

Om jullie te laten voelen wat dat kan betekenen wil ik een kleine meditatie met jullie doen. Als je wilt kun je je ogen sluiten.

Stel je voor dat je voor je ouders staat. Je kijkt naar je moeder en je kijkt naar je vader. Achter hen zie je hun ouders, en achter hen zie je hun ouders en daarachter hun ouders, vele generaties ver, misschien duizenden generaties. En het leven stroomt door hen allen heen.