

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

REFLECTIES

Hellinger

INLEIDING

Vorig jaar september waren Marion van den Ende en ik in Suriname om les te geven. Een Surinaamse psychologe vroeg ons toen of het werk van Bert Hellinger in Nederland net zo populair was als in Suriname. Een ongemakkelijke vraag. Voorzover ik wist, hoorden de Familieopstellingen van Hellinger namelijk thuis in het alternatieve circuit en werd er in Nederland door vooraanstaande systeemtherapeuten negatief over gesproken. We redden ons eruit en later, zittend onder de palmen, zei ik tegen Marion dat ik mij wel eens wat meer in Hellingers werk wilde verdiepen. Uit nieuwsgierigheid, want ik was in Nederland ook al enkele therapeuten tegengekomen die er enthousiast over waren.

De redactie van *Systeemtherapie* had nog drie recensie-exemplaren van boeken over Hellingers werk die ze graag ter beschikking wilde stellen. Verder bleek Justine van Lawick bezig met een stuk voor het *Tijdschrift voor Psychotherapie*. Een collega stuurde een artikel dat in *Trouw* had gestaan, een andere stuurde een artikel uit *Skepter* (het tijdschrift van de stichting Skepsis, 'de kritische kijk op paranormale verschijnselen en pseudo-wetenschap'). Verder bleek een heel nummer van *Kontext*, een Duitstalig tijdschrift voor systeemtherapie, gewijd aan Hellingers werk.

Familieopstellingen is inmiddels opgenomen in het cursusaanbod van de Centrale Rino-groep. Hellingers boeken blijken bij een gespecialiseerde boekhandel als Scheltema en Holkema in Amsterdam bij de psychotherapieliteratuur te staan. Geen geringe positie voor deze 'Systemische Therapie'.

Wat ik hieronder schrijf, is gebaseerd op bovenstaande bronnen en op een gesprek met een collega die drie workshops over Familieopstellingen heeft gevolgd.

Ik zal eerst iets vertellen over Hellingers achtergrond, over zijn gedachtegoed en over zijn methode.

ACHTERGROND

Hellinger is geboren in 1925 in Duitsland. Tijdens de oorlog vocht hij aan het westelijk front. In 1945 meldde hij zich aan bij een missie-orde, werd tot priester gewijd en vertrok vervolgens naar Zuid-Afrika. In 1968 keerde hij naar Duitsland terug. Hij was zich inmiddels gaan interesseren voor groepsprocessen. In Duitsland begon hij groepstrainingen te geven, hij verliet de missieorde en startte met de psychoanalytische opleiding. Tijdens deze opleiding raakte hij geïnteresseerd in de 'oerschreeuwtherapie' van Janov. Uiteindelijk maakte hij de analytische opleiding niet af. Hij verdiepte zich in diverse therapievormen: gestalttherapie, transactionele analyse, Milton Ericksons hypnotherapie, NLP en psychodrama. Wat betreft zijn systeemtherapeutische kennis: hij heeft een gezinstherapieopleiding gevolgd in Duitsland, waar hij werd beïnvloed door de ideeën van Stierlin. Verder was hij geïnteresseerd in het werk van Satir en van Boszormenyi-Nagy. Sinds 1980 is hij als therapeut gevestigd, maar hij gaf al veel eerder seminars. Persoonlijk is Hellinger op dit moment in opspraak nu hij zijn ideeën ook heeft toegepast op het Duitse verleden en daarbij een groot begrip aan de dag legt voor de 'daders' c.q. de nazi's.

Hellinger noemt zichzelf geworteld in de constructivistische traditie van Bateson en Maturana. Dat betekent dat wat hij 'ziet' niet 'de waarheid' is. Verder noemt hij zich met nadruk fenomenologisch; hij 'ziet' wat er aan de hand is in de familieopstellingen en mits hij zich maar openstelt voor hetgeen 'het stromen van de liefde' belemmert, dient zich ook een oplossing aan.

GEDACHTEGOED

Belangrijke termen in zijn werk zijn 'binding' - de behoefte om ergens bij te horen - 'evenwicht' in geven en nemen en 'orde'. Orde is de natuurlijke wetmatigheid die het gedrag van menselijke relatiesystemen vormt en bepaalt. Daarbij bedoelt Hellinger niet alleen biologische en evolutionaire krachten, maar ook de dynamiek van complexe systemen en wat hij noemt de krachten van de 'verborgen symmetrie van de liefde' die werkzaam zijn in de ziel. Hellinger wijt veel problemen aan het negeren van deze orde. Tragedies in gezinnen en in intieme relaties houden volgens hem vaak verband met conflicten tussen het persoonlijk geweten dat onze bindingen beschermt en het verborgen geweten dat het familiesysteem beschermt.

Dit zijn Hellingers belangrijkste theoretische uitgangspunten. Voor het overige verzet hij zich sterk tegen theoretische gedachte-

vorming. Volgens hem observeert hij 'systemische processen' en richt hij zijn aandacht op wat hij mensen feitelijk ziet doen. Vanuit die beschrijving doen zich 'oplossingen' aan hem voor. Concepten zouden die zuivere waarneming slechts hinderen.

Gebaseerd op die waarnemingen hebben zich volgens Hellinger in de loop der jaren een aantal patronen aan hem voorgedaan, die zich telkens herhaalden en daardoor nu onderdeel zijn geworden van wat hij de 'natuurlijke orde' noemt. Hieronder beschrijf ik kort wat hij beschouwt als de natuurlijke orde van de man-vrouw verhouding en geef ik summier een aantal van zijn opvattingen weer over dader-slachtoffer relaties zoals die voorkomen in families waar sprake is van geweld, seksueel of anderszins.

Bij 'de natuurlijke orde' van de man-vrouw verhouding dient volgens Hellinger sprake te zijn van een 'systemisch evenwicht'. Dat wordt bereikt als de man 'echt man' is en de vrouw 'echt vrouw'. Seksualiteit bezegelt dat. Sterilisatie van een van de partners verhindert volkomen seksualiteit. Abortus betekent meestal het einde van de relatie, tenzij het geaborteerde kind een duidelijke plaats krijgt.

Het 'systemisch evenwicht' is er over het algemeen mee gebaat als de vrouw de man volgt; in zijn taal, zijn gezin en zijn cultuur. De vrouw volgt en de man moet 'het vrouwelijke' dienen. Leden van een gezin gaan zich over het algemeen beter voelen als het zwaartepunt van het gezin zich verplaatst naar de invloedssfeer van de man. Gezinnen functioneren ook beter als de vrouw de primaire verantwoordelijkheid heeft voor het innerlijk welzijn van het gezin, terwijl de man de verantwoordelijkheid heeft voor de veiligheid van zijn gezin in de wereld. Bij scheiding is het in het algemeen ook beter als de kinderen de vader volgen.

Ook binnen het gezin is er een volgorde, niet alleen gaat de vader voor de moeder, het oudste kind gaat ook voor het tweede kind, etcetera. Verder heeft de relatie van de ouders systemisch voorrang boven de relatie met hun kinderen. Nieuwe relaties hebben voorrang boven oude relaties, maar oude relaties moeten wel erkend worden en hun plaats krijgen. Zo blijven zij onderdeel van die nieuwe relaties uitmaken, of staan zij in de schaduw ervan.

Over de relatie tussen ouders en kinderen waar er sprake is (geweest) van (seksueel) geweld doet Hellinger uitspraken die gebaseerd zijn op zijn uitgangspunt dat in een familie iedereen deel heeft aan het lot en de schuld van een familie. Bovendien ziet hij als belangrijk punt bij problemen dat kinderen weigeren hun ouders te nemen zoals zij zijn.

Bij incest stelt hij dat beide ouders verantwoordelijk zijn, de vader op de voorgrond, de moeder op de achtergrond. In de opstellingen ziet hij als een belangrijke oorzaak van incest een verstoring van de relatie tussen de ouders. Daarbij benadrukt hij met name de rol van de moeder. Zo noemt hij voorbeelden waar de moeder probeert haar seksuele tekortschieten te compenseren door haar dochter aan te bieden aan haar man, of waar een dochter zich aanbiedt aan haar vader of stiefvader om de moeder te helpen.

Hellinger zegt dit zo te benadrukken omdat de verantwoordelijkheid van de vader, meestal de man, wel voldoende duidelijk is, maar het aandeel van de moeder onderbelicht. Volgens hem wordt het probleem niet opgelost wanneer een van de gezinsleden, in dit geval dus meestal de vader, als 'dader' gestraft wordt of uitgesloten. Slachtoffers van incest worden in een familieopstelling aangespoord om 'in liefde de schuld bij beide ouders te laten'.

Hellinger bestrijdt dat dit morele standpunten zijn of concepten. Volgens hem zijn het beschrijvingen van spontaan gevoelde lichamelijke reacties die voor alle leden van een gezin, met name voor de kinderen, voelbaar zijn.

Zowel op zijn gedachten over man-vrouw verhoudingen als op zijn ideeën over incestproblematiek heeft Hellinger veel kritiek gekregen.

METHODE

Bij Familieopstellingen wordt gewerkt in een groep. Daarbij kan het gaan om hele grote groepen van honderden mensen.

De deelnemer die wil 'werken', noemt beknopt zijn probleem. Beknopt, omdat een uitgebreide beschrijving de oplossing in de weg kan staan. Dan noemt hij of zij welke familieleden volgens hem of haar belangrijk zijn, en kiest uit de groepsleden representanten van die familieleden en ook een representant voor zichzelf. De deelnemer stelt vervolgens die representanten zo op dat hij het gevoel heeft dat het 'klopt'. Dit is een procedure die ook gevolgd wordt bij sculpten en bij psychodrama, met als belangrijk verschil dat de deelnemer niet zelf aan de opstelling deelneemt, maar vertegenwoordigd wordt door een representant. Als iedereen is neergezet, vraagt de therapeut of er in de familie iets bijzonders is gebeurd. Daarmee wordt gedomd op scheidingen, overlijden, zelfmoord, ongevallen, handicaps, ernstige ziekten, misdaden en of familieleden zijn uitgesloten. Karakterbeschrijvingen van de verschillende familieleden worden ontmoedigd. Die informatie kan de representanten beïnvloeden en hun spontane reacties op de opstelling belemmeren.

Als de deelnemer iedereen heeft neergezet en zelf weer is gaan zitten zodat hij kan zien wat er plaatsvindt, vraagt de therapeut alle representanten hoe ze zich voelen in hun positie. De therapeut verandert vervolgens die posities. Vaak wordt de beginopstelling aangevuld met familieleden, ook uit eerdere generaties, die aanvankelijk niet opgesteld waren. Via een aantal beelden wordt zo een uiteindelijke opstelling bereikt. De therapeut geeft tijdens het verschuiven van de familieleden doorlopend commentaar en legt ook de uiteindelijke opstelling uit. De therapeut is ook degene die vaststelt wat de eindopstelling is. Vervolgens wordt de deelnemer vaak zelf weer in de opstelling gezet in plaats van de representant om een tekst te zeggen of een gebaar te maken. De therapeut schrijft voor wat gezegd of gedaan moet worden. Er hoeft verder geen actie ondernomen te worden; de opstelling zelf zal zijn werk doen.

Fragmenten uit een opstelling met een deelnemer die ernstig ziek is. *Hellinger: 'De vader is jong gestorven, ik stel hem op zodat je hem kunt zien'. ... H: 'Ik kies nu iemand uit voor de moeder van je moeder en nog iemand voor de overleden jongste broer van je moeder'. ...H: 'Ik heb nu van alles uitgetoetst. Wanneer in een gezin de moeder voortdurend aan het sterven is, dan zegt een kind vaak: "Liever ik dan jij", en wanneer een ander kind overleden is, zoals haar broer, dan wil het kind hem vaak navolgen in de dood. Mijn beeld was aan het begin dat de vrouw eigenlijk wil sterven. En nu neemt haar dochter de plaats van haar moeder in en volgt de anderen in de dood. Zij voelt zich daar goed. Dat is de dynamiek van de ziekte'....H (tegen degene die de moeder representeert): 'Neem nu je dochter (de deelnemer die nu zelf in de opstelling staat) bij de hand en loop met haar naar jouw moeder toe. Maak allebei een buiging voor de moeder. Zeg ...- hoe noemde zij haar moeder, mamma? - ... zeg: "Mamma, het was heel erg".'*

De opstellingen zijn in principe eenmalig. Maar een aantal mensen komt meerdere malen terug en doet mee als deelnemer en/of als groepslid.

In de boeken wordt als effect van een goede opstelling regelmatig beschreven dat deelnemers gaan 'stralen'. Ook wordt beschreven dat, al lijkt een opstelling geen effect te hebben, desondanks later kan blijken dat er grote veranderingen in iemands leven hebben plaatsgevonden.

Systematische evaluatie of follow-up is niet verricht. Hellinger vindt dat ook niet belangrijk; er zijn zoveel invloeden in iemands

leven – het is ondoenlijk om na te gaan wat het effect is van een familieopstelling.

STANDAARDPATRONEN

Hoewel aan de ene kant familieopstellingen gezien worden als wisselend en flexibel, zijn er langzamerhand toch een groot aantal standaardpatronen te ontdekken. Veelal blijkt de cliënt zich geïdentificeerd te hebben met de depressie, het verdriet en/of de problemen van een ander familielid, bijvoorbeeld een ouder. Ook wordt de oorzaak van problemen gezocht in het feit dat familieleden ontbreken of uitgesloten zijn. De familie is daarin verstrikt geraakt, of de cliënt heeft zich met dit familielid geïdentificeerd. Dit laatste is meestal onbewust en kan gebeuren zonder dat dit familielid gekend wordt. Een derde veel voorkomend patroon is dat uit de familieopstelling blijkt dat het huidige probleem verband houdt met een vader-slachtoffer verhouding, zoals bij incest of andersoortig geweld. Dat kan in het heden zijn, maar ook in het verleden.

Ook de eindopstelling waarin het probleem is 'opgelost' kent stereotiepe trekken. Wanneer er sprake is van gestorven en/of uitgesloten familieleden krijgen die weer hun plaats in de familie. Bij een identificatie van de deelnemer met een van deze familieleden, moet het familielid weer zijn of haar plaats krijgen en moet de deelnemer zinnen spreken ter de-identificatie. Waar het gaat om incest of ander geweld bestaat de oplossing er meestal uit dat het slachtoffer de dader 'neemt' zoals hij is. Een voorbeeld. Een deelnemster is gedurende zes jaar samen met haar zusje door haar vader misbruikt. Ze haat haar vader en idealiseert haar moeder. Bij de opstelling komt naar voren dat moeder haar eerste man in de oorlog heeft verloren en met haar tweede man getrouwd is om verzorgd te zijn en nog een gezin te kunnen stichten. Ze had maar weinig seks met deze tweede man en was nog steeds innig met haar eerste man verbonden. Om het evenwicht te herstellen, had zij nu onbewust haar dochters aan hun vader aangeboden. Uit liefde voor allebei de ouders waren de dochters daarop ingegaan. In de opstelling werd de deelnemster gevraagd om tegen haar vader te zeggen: 'Het was heel moeilijk voor mij. Wat ik gedaan heb, heb ik uit liefde gedaan en daarom kleeft er aan mij ook geen enkele smet. De consequenties van het misbruik laat ik echter bij jou'.

GESPREK MET EEN COLLEGA

Een collega heeft drie keer deelgenomen aan Familieopstellingen, de eerste keer in Nederland als kennismaking bij een therapeut die ze kende, de tweede keer bij Hunter Beaumont en de derde keer bij Gunthard Weber. De laatste twee zijn al lang aanhangers van het gedachtegoed van Hellinger. Beiden hebben daarover gepubliceerd en gelden als zeer deskundig op dit terrein. Bij zowel Beaumont als Weber heeft deze collega een probleem ingebracht, de eerste keer een gezinsprobleem uit haar gezin-van-oorsprong, de tweede keer een probleem uit haar eigen gezin.

Beide opstellingen hadden een grote impact op haar gehad, zowel tijdens de opstelling als daarna. Ze vond het een heel emotionele ervaring om in een grote groep haar familie op te stellen en vervolgens te horen hoe de representanten zich in de opstelling voelden. Dat zijzelf niets kon toelichten, maakte het effect van de opstelling groter. De reacties van representanten waren treffend geweest, ze had geen enkele keer zelf weerstand gevoeld, iets van 'nee, zo was het niet'. Wat de therapeut toelichtte, getuigde van empathie en inzicht en het voelde natuurlijk aan om uiteindelijk de tekst te zeggen die hij haar voorstelde. Vanuit haar toeschouwersrol voelde ze zich erkend en gesteund toen haar representant een reactie rapporteerde die overeenkwam met de hare: 'Ik ben dus toch niet gek'. Als toeschouwer kon ze ook weer empathie voelen voor familieleden en duidelijker waarnemen welke problemen deze zelf hadden of gehad hadden.

Meteen na de opstelling kreeg ze een catharsis, een ontlasting waarbij ze moest huilen. De opdracht om vooral geen actie te ondernemen maar de opstelling 'zijn werk te laten doen' had ze bevrijdend gevonden. Zowel tijdens de opstelling als in de grote groep had ze zich opvallend veilig en geaccepteerd gevoeld. Beide opstellingen hebben een groot effect gehad op haar familieverhoudingen; ze gaven ook, zoals zij het noemde, 'vermilding'.

COMMENTAAR EN CONCLUSIE

Toen ik begon aan dit stuk, was mijn verwachting dat ik, als ik me meer zou verdiepen in Hellingers werk, meer zou begrijpen van het enthousiasme dat veel mensen er voor hebben. Dat is niet gebeurd. Desondanks blijkt uit het gesprek dat ik met mijn collega had dat een familieopstelling een buitengewoon helende werking kan hebben.

Wat vaststaat, is dat Hellingers 'Systemische Therapie' niet behoort tot wat wij beschouwen als het gedachtegoed van de systemische psychotherapie. Daar zijn vele redenen voor, ik noem er een aantal.

- Hellinger verbindt zichzelf niet met het systeemtheoretisch referentiekader. Hij noemt geen auteurs met wie hij zich verbonden voelt, hij refereert niet aan vroegere of recente ontwikkelingen in de systeemtherapie en hoe Familieopstellingen zich daartoe verhouden. Kortom, hij heeft geen leermeesters, alleen leerlingen.
- Hellinger heeft zelfs, volgens eigen zeggen, geen theoretisch gedachtegoed, want hij vindt dat theorie de blik slechts vertroebelt. Theorie kan een dogmatisch geloof worden en een keurslijf in plaats van een hulpmiddel om de wereld beter te begrijpen. Dat weten we als systeemtherapeuten uit onze eigen geschiedenis. Maar zonder theorie geen vak. Bij Hellingers opvattingen past dat nergens wordt beschreven over welke kennis en ervaring je moet beschikken om Familieopstellingen uit te voeren. Leerlingen worden dus niet opgeleid.
- Een begrip als de 'natuurlijke orde', waaraan Hellinger regelmatig refereert, is een moreel concept. Die concepten horen bij een sterk gesimplificeerd en karikaturaal wereldbeeld volgens een patriarchaal ideaal.
- De oorzaak van alle, zeer diverse problemen die deelnemers inbrengen, wordt gezocht in verstoorde familieverhoudingen. Dat is binnen systeemtherapie een verlaten gedachte, onder andere omdat dit wetenschappelijk niet houdbaar is gebleken. Bij veel problemen blijkt het een bruikbaarere uitgangspunt te zijn om de familie te beschouwen als context, of liever nog als *resource*.
- Ook Hellingers gedachten over follow-up en research plaatsen hem buiten het kader van wat op dit moment verwacht wordt van therapie. Waarnemingen moeten gesystematiseerd worden en zo mogelijk getoetst.

Kortom, Familieopstellingen en de 'Systemische Therapie' van Hellinger behoren niet tot wat wij beschouwen als systeemtherapie, zij voldoen niet aan de criteria die daarvoor (inter)nationaal gelden. De Centrale Rino-groep zou daarom geen cursussen Familieopstellingen moeten aanbieden.

Zelf heb ik nog een ander probleem met Hellingers werk. Zijn gedachtegoed vind ik over het algemeen warrige onzin of onbegrijpelijk. Maar zijn opvattingen over 'de natuurlijke orde' zoals die zou bestaan tussen mannen en vrouwen, vind ik niet alleen gesimplifi-

ceerd en karikaturaal, maar ook moreel verwerpelijk. Net als zijn opmerkingen waar het gaat over incest.

Dat maakte het een opgave om zijn boeken te lezen. Ik heb niet meer begrip gekregen voor het enthousiasme van mensen voor het werk van Hellinger. Integendeel. Dat betekent dat tussen mij en mijn collega meteen optreedt wat altijd gebeurt wanneer Hellingers werk ter sprake komt: je bent vóór of tegen. Een gewogen oordeel of middenweg lijkt niet mogelijk.

Anke Savenije

Literatuur

- Backes, O. (2004). Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund! Zur Konstruktion von Wirklichkeit zwischen Bert Hellinger und seinen Klienten. *Kontext*, 35, 223-235.
- Hellinger, B. (2001). *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Herder, A. M. (2004). Der alte Mann, der freundlich lächelt. *Kontext*, 35, 272-283.
- Lawick, J. van (in druk). Bert Hellinger, hoop of wanhoop? *Tijdschrift voor Psychotherapie*.
- Nanninga, R. (2004). Ordnung muss sein. *Skepter*, 17, 4, 8-20.
- Schafer, T. (2003). *Liefde kent vele lagen*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Weber, G. (2002). *De praktijk van Familieopstellingen*. Haarlem: Altamira-Becht.