



Gertraud Enamaria Weber-Boch
Dipl. Sozialarbeiterin/Literaturwissenschaftlerin
Systemische Therapeutin
Entspannungslehrerin
E-Mail: post@ds-zentrum.de
Web: www.ds-zentrum.de

Steinhagen, 30.05.2005

Vertaling: Iris Pinkepank en Annemieke de Vries. De Glind, september 2007

Lezing

Enamaria Weber-Boch

Helpen in Balans

-Ordeningen van het helpen-

Vak-seminar in Buxtehude op 18 en 19 juni 2005

“Het leven dienen”

Systemisch werken in helende, verzorgende en pedagogische beroepen

Voorwoord

Bij de voorbereiding van de lezing werd mij steeds duidelijker, dat ik mij aan een interessant en omvattend thema gewaagd heb. Ik wil u, geachte collega's, uitnodigen mijn lezing als gefragmenteerde gedachtestromen te beschouwen, die u verder kunt ontwikkelen, verder kunt doordenken en kunt aanvullen.

In deze lezing geef ik mijn professionele ervaringen en inzichten weer.

Helpen heeft vele gezichten. Vanuit mijn meer dan dertigjarige ervaring in het sociale werk weet ik over de veelzijdigheid van het thema *helpen* veel te vertellen. Niet alle hulp helpt de hulpzoekende tot meer kracht en groei. En menige hulp leidt voor de helper tot uitputting.

1. In deze lezing begin ik met een uiteenzetting over de helpende houding, die de hulpzoekende *niet* tot groei en ontplooiing brengt.
2. Ik ga het een en ander vertellen over het zogenoemde 'blinde helpen'.
3. Aansluitend zet ik het *andere helpen* uiteen, dat ik het 'dienende helpen' of het 'wetende helpen' noem.
4. In relatie tot het dienende/wetende helpen geef ik een toelichting op de ordeningen van het helpen, zoals Hellinger die ontwikkeld heeft.
5. Ten slotte wil ik het licht laten schijnen op het innerlijke en persoonlijke werk dat de helper moet verrichten, zodat helpen tot een *helpen in balans* kan worden.

1. De helpende houding die de hulpzoekende niet tot groei en ontwikkeling brengt en de helper kan uitputten

Drie hypothesen

1. Als de helper in beweging is, hoeft de cliënt niks te doen.
2. Als de helper ageert, is de cliënt passief.
3. Als de helper zich inspannt, krijgt de cliënt geen eigen verantwoordelijkheid en komt hij niet in beweging noch tot groei.

Wij, helpers, nemen soms een ongepaste verantwoordelijkheid op ons en de cliënt voelt zich daardoor klein en bevoogd. Wij spannen ons in en hebben problemen de ander die verantwoordelijkheid te geven. Achteraf gezien ergeren we ons misschien, omdat onze bemoeienissen geen vruchten afwerpen. De cliënt is immers niet of nauwelijks in beweging gekomen en er is dus niets veranderd. Wij brengen dan een vorm van hulp in praktijk, die van de cliënt geen verantwoordelijkheid vraagt, die zijn gedrag zonder consequenties laat zijn. Daarmee geven wij onze cliënten macht over onszelf.

2. Blind helpen

1. Bij het *blinde helpen* willen helpers hun cliënten persoonlijk redden, omdat zij hun realiteit niet kunnen verdragen.
2. Reddende helpers hebben het uitgesproken zwaar om de cliënt zelf de verantwoordelijkheid over de samenhang in zijn leven te geven.

Achter deze houding verbergt zich vaak *helpende omnipotentie*, waarbij controle en macht centraal staan. Ondanks alle inspanning verliest de helper juist vaak de controle.

Blind helpen is vermoeiend!

Maar wat verbergt zich achter een dergelijke vermoeiende, helpende houding? Het handelen van de helper komt voort uit de eigen onbewuste ruimtes, de blinde vlekken van zijn *vita*¹. De helper heeft hierbij belangrijke gebieden en conflicten uit de eigen familie laten liggen en niet geïntegreerd. Hij lijdt dan aan het *helpersyndroom*. Een helper die aan

¹ *vita* is het Latijnse woord voor leven

het helpersyndroom lijdt, wil bijvoorbeeld zijn moeder redden en redt in haar plaats de cliënt.

Bij de blinde helper ageert een onvrij, innerlijk kind, dat zich ooit, vele jaren geleden, enorm heeft ingespannen, zich heeft opgeofferd om bijvoorbeeld een zieke moeder of een hulpbehoevende vader te helpen. Een innerlijk kind dat angsten voor rampen ontwikkelde, omdat zijn geliefde ouders of verzorgers hulpbehoevend waren, waardoor het zelf eenzaam en alleen was. Een innerlijk kind, dat zichzelf machteloos voelde en desondanks hielp waar het kon. Een innerlijk kind, dat het leed van zijn ouders – of van één ouder – niet kon verdragen, omdat dat leed in hem existentiële angsten veroorzaakte.

Voorbeeld

Claudia's moeder had vaak buik- en hoofdpijn. Claudia kon dat maar moeilijk verduren. Zij schrok, wanneer haar moeder moest lijden en probeerde alles om haar aan het lachen te maken. Claudia kon het lijden van haar moeder niet verdragen en daarom deed zij veel moeite om dit lijden te verzachten.

Nu is zij volwassen en werkt als therapeute reageert zij nog steeds zo. Bij haar komen mensen met problemen en zij probeert deze problemen op te lossen. Daarbij doet ze hetzelfde als vroeger: ze wil de opdracht uitvoeren. Dat betekent: zij neemt de verantwoordelijkheid voor de cliënt op zich.

Men zou *blind helpen* ook als een geprojecteerde vorm van het helpen kunnen zien. Want emotioneel gezien, projecteert de helper zijn verleden in het heden. Hij is emotioneel gebonden aan een onverwerkte situatie uit zijn verleden en om die reden is hij minder in contact met de realiteit, met het hier en nu.

Drie hypothesen

1. Blind helpen, wat moeite kost, ontstaat uit de kinderlijk magische verbeelding om voor anderen iets te kunnen doen, hen te kunnen veranderen. Daarbij zijn de onopgeloste verwijten, de emotionele en mentale patronen uit de eigen vita de drijvende krachten.
2. Het blinde helpen voedt zich vaak vanuit een verborgen emotionele behoefte, verbonden met het onvermogen om voor zichzelf te zorgen en voor zichzelf waardering en mededogen op te brengen (er wordt bijvoorbeeld voor de cliënt geen passende plek en ruimte in het eigen leven gegeven; de cliënt zijn eigen verantwoordelijkheid geven, valt zwaar).
3. Het blinde helpen dat moeite kost, wordt soms geïdentificeerd met een ideaaltypisch Über-Ich (vanwege de wens naar perfecte ouders) dat zich in de behoefte van de helper kan uiten. De behoefte om de cliënt steeds te willen 'voeden', als helper steeds 'goed te willen zijn' en de cliënt geen eigen verantwoordelijkheid te willen geven (met als gevaar bijvoorbeeld uitputting en burn-out).

Blind helpen dat moeite kost, landt in de regel bij de cliënt niet, want het is een helpen zonder kracht, een aanmatigend helpen, een baatzuchtig helpen. Een helpen dat niet de kracht van de cliënt wakker maakt en ontwikkelt, maar onbewust een narcistische bevrediging voor de helper is.

Het vraagt om een omslag in het denken om de krachten van de cliënt wakker te kunnen maken en te ontwikkelen, om de cliënt tot een eigen verantwoordelijke zienswijze en een eigen verantwoordelijk handelen te brengen.

3. Het dienende en wetende helpen

Deze vorm van hulp kan een hulpzoekende tot meer kracht en groei brengen en de helper voor uitputting behoeden. Om te beginnen wil ik graag uitleggen wat ik onder een diende helpershouding versta:

Wanneer een helper – *in de zin van het dienen* – helpt, dan *dient hij het leven* – zie de titel van dit seminar – want hij voedt het leven en brengt het met zijn hulp naar buiten. Het LEVEN WEKKEN en IN DE MENS TEVOORSCHIJN HALEN, is in principe de eigenlijke betekenis van dienen.

Een dienende helpershouding is een actief helpen en dit helpen maakt niet klein, maar dient het leven. De helper is daarbij actief en creatief. Hij zoekt naar een sleutel om in de hulpzoekende het leven tevoorschijn te halen, tot leven te brengen.

De leider, degene die voorgaat, zal de dienaar zijn. Heeft Jezus Christus dat niet zo voorgeleefd?

Wie dus andere mensen leidt, of wie andere mensen helpt, dient hen, wanneer hij hen tot leven wekt. Dienen betekent niet onderdanig zijn, zich klein maken of iemand naar de zin maken. Dienen betekent het gesprek met elkaar bevorderen, de uitwisseling tussen mensen en dat wat hen verbindt, ondersteunen.

Een dienend helpen bewerkstelligt dat het contact tussen twee partijen heen en weer gaat, want wanneer het contact en de uitwisseling van informatie goed is, dan slaagt een gemeenschap. Dan zal een firma bijvoorbeeld goed samenwerken en succes hebben. Dan zal in een familie bijvoorbeeld een betere uitwisseling zijn en begrip voor elkaar, dan kunnen kinderen veilig opgroeien.

Een diende helper gaat naar de mensen toe, die elkaar blokkeren en elkaar het leven zwaar maken en hij biedt hen zijn dienst aan om gezamenlijk met hem het probleem te onderzoeken en te bespreken.

Het dienende helpen draagt het wetende helpen in zich.

Tot het wetende helpen behoort:

1. Een weten over de bewegingen van het leven.
2. Een helpende structuur, die door Hellinger de ordeningen van het helpen zijn genoemd.

Ad 1. Wat houdt het weten betreffende de bewegingen van het leven in?

Wij mensen leven in dualiteit, tussen twee polen van licht en donker. Licht is dat wat zich van de liefde bewust is, Licht is bewustzijn, is liefde. Het donker is dat wat geen liefde kent. Het zijn onze schaduwdeelen, onze blinde vlekken.

Licht en donker zijn de belangrijkste dimensies in het helpende proces. De ziel gaat de weg, men zou ook kunnen zeggen: het leven is een oefenplaats voor de ziel om deze dualiteit te overwinnen en in het bewustzijn van God, naar 'de Bron' te gaan, oftewel erin te groeien.

Mensen zijn altijd op weg naar 'de Bron'. Ook de helper is op weg naar de Bron. Dat is de hoogste opdracht en, naar mijn observaties, het doel van het leven: meer bewustzijn, meer liefde te bereiken. Alle drempels, alle problemen die we in het dagelijkse leven tegenkomen, zijn stappen op de weg naar de Bron.

Om verder te komen op de weg naar de Bron, moeten mensen iets doen, dat wil zeggen, zich bewegen, ontwikkelen en groeien. Daarbij is iedereen vrij hoe hij met zijn belemmeringen, zijn problemen wil omgaan. Of hij eromheen wil gaan, aan hen wil lijden of dat hij de belemmeringen ziet als lessen, waarvan hij kan leren en groeien. Wanneer iemand zijn problemen en belemmeringen in het leven ziet als lessen, dan heeft hij besloten om te leren en te groeien.

Dan heeft hij een goede uitgangspositie om zijn problemen op te lossen en daardoor te groeien. Een dusdanig constructieve levenshouding leidt tot meer bewustzijn en eigen verantwoordelijkheid, als we daarbij ook het donker liefhebben en belichten, ons tot onze schaduwkanten verhouden.

Besluit iemand te lijden, dan heeft de helper ook deze beslissing te respecteren. Meestal is het zo, dat een beslissing om te lijden of om niet te groeien in het donker ligt en minder uit de ruimte van het licht en bewustzijn komt. Dan is het zinvol met de cliënt te kijken, welke blokkades, afsluitingen en verstrikkingen daaraan ten grondslag liggen en op verlossing wachten. Een dienend helpen laat hierbij de cliënt het groeitempo bepalen dat hij aankan.

Voor iedereen zijn er op weg naar de Bron steeds weer valkuilen en struikelblokken die op zijn weg komen en die zijn problemen en belemmeringen kunnen versterken.

Wanneer wij als helper op deze manier naar het proces van het helpen kijken en naar onze cliënten, dan wordt toch heel duidelijk, dat de helper een hulpbehoeftige niet het werk uit handen mag nemen.

Doet hij het toch, dan voorkomt hij dat de cliënt zijn eigen ontwikkelproces kan doormaken. Dat betekent dat de hulpzoekende niet vooraan kan komen op de weg naar de Bron. Neemt de helper zijn cliënt het werk en de verantwoordelijkheid uit handen, dan snijdt hij hem ook af van zijn eigen innerlijke kracht.

Respecteert de helper de vrije wil van de hulpzoekende niet, dan raakt hij in hem verstrikt, omdat hij ongeoorloofd in het leven, de psychische ontwikkeling van de hulpzoekende ingrijpt. Alleen vanuit de kennis van de bewegingen van het leven heeft de helper het recht de cliënt in de eigen verantwoordelijkheid, in de liefde, in het bewustzijn, in het licht te leiden en hem aan te moedigen het donker te verlichten.

Ad 2. Een helpende structuur

Naar mijn ervaringen is de ordening van het helpen die door Bert Hellinger is ontwikkeld, een behulpzame oriëntatie voor de helper en het proces van het helpen. Dit zal ik verder uitwerken.

4. Ordening van het helpen volgens Bert Hellinger

Bert Hellinger ontwikkelde een ordening waarin hij vijf vormen van helpen onderscheidt.

1. *Een helpende 'terughouding'*. Dat betekent dat de helper alleen geeft wat hij te bieden heeft. De cliënt neemt alleen wat hij nodig heeft om op zijn ontwikkelingsweg verder te komen.
2. *Helpen om het leven en de menselijke groei te dienen*. Hierover hebben we al uiteenzettingen gehoord. Hellinger beklemtoont hierbij: *"Ontwikkeling en groei, zowel uiterlijk als ook innerlijk, hangen ook altijd af van bijzondere omstandigheden. Veel uiterlijke omstandigheden zijn een gegeven en onveranderbaar, zoals bijvoorbeeld erfelijke ziektes of ook de opeenvolging van gebeurtenissen in een familie of van eigen schuld en van schuld van vreemden."* De helper moet daar bij het proces van helpen rekening mee houden.
3. *Het in stand houden van het niveau van de volwassenen bij het helpen*. Dat betekent dat een helper een volwassene die hulp zoekt, ook als volwassene bejegend en alle pogingen van de cliënt hem in de ouderrol te drukken afhoudt.
4. Het systemische 'zich-invoelen' bij het helpen. Dat wil zeggen: de helper moet zich niet zozeer inleven in de persoonlijke wereld van de hulpzoekende, maar in het systeem waartoe hij behoort. Hij heeft dus zicht op alle leden van het systeem en vermijdt een persoonlijke relatie met de cliënt. Hiermee ga ik overigens niet helemaal in mee, omdat er in het proces van het helpen situaties kunnen ontstaan, waarin een helper een enkel lid van het systeem voor een bepaalde tijd een platform moet kunnen geven, zodat de wond en de pijn van een trauma gezien, geacht en geïntegreerd kan worden.
5. *Het getransformeerde helpen*, waarbij het gaat om de verzoening in het hart van de helper. Dat wil zeggen, de helper ontplooit een waardevrije houding tot ieder mens, zoals die is. Het is een helpen dat van verontwaardiging, van veroordeling en van macht afziet. Tot het getransformeerde helpen behoort het openen van het hart van de helper, waardoor hij boven zijn eigen beperkingen uitgroeit.

Voorbeeld van een dienend en wetend helpen

Mevrouw H. is alcoholiste in een vergevorderd stadium. Ze is niet meer in staat voor haar achtjarige zoon te zorgen, die intussen al symptomen van verwaarlozing ontwikkelt. Mevrouw H. is gescheiden en de heer H. zit in de gevangenis. Er is geen verdere familie. In een gesprek met mij als jeugdzorgmedewerkster probeert mevrouw H. haar situatie te ontkennen en te verbergen. Ik zeg tegen haar dat niet alleen haar zoon hulp nodig heeft, maar ook zij. En dat het mijn doel is, haar de verantwoordelijkheid te laten dragen voor haar zoon en voor haarzelf. Dat het niet mijn opzet is deze zaak door de rechter te laten regelen. Na een tijd van intensieve gesprekken, stemt mevrouw H. er ten slotte ermee in, dat ik haar zoon naar een pleeggezin kan brengen. Daar voelde hij zich snel op zijn plek en ik haalde hem één keer per week op en ging op bezoek bij mevrouw H., zoals ik haar beloofd had. De collega van de GGZ bekommerde zich nu uitvoeriger om mevrouw H. en het lukte hem ten slotte mevrouw H. tot een ontwenningsskuur te bewegen. Ongeveer een jaar later werd ik door mevrouw H. gebeld. Ze nodigde me uit voor de koffie. Ik nam de uitnodiging aan en bezocht haar in de kliniek. Ze had zich zeer in haar voordeel veranderd. Ze was slanker geworden en had een goed verzorgd uiterlijk. Bij koffie en gebak vertelde ze mij over haar alcoholtherapie, over haar nieuwe werk, over haar nieuwe relatie met haar zoon, over haar

huidige zienswijze over haar leven. Ze bedankte mij, omdat ik zo vasthoudend geweest was. En haar zo helder en duidelijk met haar gedrag en haar alcoholgebruik en bovenal met haar verantwoordelijkheid als ouder geconfronteerd had.

Mevrouw H. en ook haar zoon zijn door deze hulpmaatregelen in hun emotionele ontwikkeling verder gekomen. Hun levenskracht kon gewekt worden en mevrouw H. heeft besloten te leren en te groeien.

Na verloop van tijd werd het mij in mijn praktijk steeds duidelijker dat een spirituele richting en ontwikkeling behoort tot de grondhouding van de dienende en wetende helper.

De spirituele richting en ontwikkeling van de helper is in de conventionele vakopleiding niet opgenomen. Dat is jammer, omdat zij in het dienende en wetende proces van het helpen een basale betekenis heeft. Spirituele ontwikkeling begint altijd bij de eigen ziel. Dat wil zeggen: de helper zegt 'ja' tegen zijn persoonlijke ontwikkeling, want ook hij is een mens op de weg naar de Bron, die de hinderpalen en problemen op zijn weg moet kunnen zien en oplossen.

Bekijken wij op deze manier de helper, dan wordt duidelijk: hij is niet beter of slechter dan een hulpzoekende. Misschien heeft hij al een aantal hindernissen goed overwonnen en is daardoor gegroeid en gerijpt. Hij heeft misschien al een aantal struikelblokken uit de weg kunnen ruimen en schaduwdeelen in het licht gebracht, van hen gehouden en in zijn leven geïntegreerd.

5 Het helpen in balans

Helpen in balans heeft iets met rust in het hart te maken. Maar het is een lange weg om de rust in het hart te vinden. Een weg, die via eerlijke zelfkennis en zelfontmoeting tot meer bewustzijn en tot een emotionele balans leidt. Het volgen van die weg vraagt veel van je, het is een spiritueel pad.

De wijzen leren ons, dat innerlijke rust alleen verkregen kan worden door diepe deemoed in je hart. Deemoed is tenslotte de moed om de eigen waarheid, de eigen werkelijkheid, onder ogen te zien en om zich te verzoenen met de eigen werkelijkheid en de eigen levensomstandigheden.

1. Daarbij zouden wij als helper uitputtende kennis moeten hebben van onze onbewuste ruimtes en de thema's van de eigen vita. We zouden bereid moeten zijn ons met de eigen donkere en blinde kanten te confronteren en ons in te spannen om deze te verlichten en liefdevol in ons leven te integreren.
2. Op dit pad nemen wij afscheid van de wens van 'perfecte ouders'.
3. En we komen in overeenstemming met de eigen ouders, we nemen hen zoals ze zijn of waren. Wij komen in overeenstemming met onze voorouders en onze komaf.
4. Daarbij kijken wij naar onze wonden en onze verwondingen, die net zo tot ons leven behoren als de kracht die daaruit is ontstaan.
5. Op deze manier blijven wij gevoelig voor de eigen wondpijn en die van de anderen en overvragen ons niet.

6. Wij stellen onszelf verantwoordelijk voor onze emotionele behoeften en zorgen zo voor onszelf.
7. We houden van onszelf, zoals we zijn en beschermen ons door de noodzakelijke grenzen te stellen.

Op de weg naar de rust van het hart verliezen oude, destructieve patronen hun macht over ons. En wij brengen onszelf meer en meer in situaties, die de leiding van ons persoonlijk proces en van het proces van het helpen overnemen. Zoals Jezus zei: als leider en wegwijzer gaan wij dienend voor; alleen zo, op deze manier, kunnen wij leidend voorgaan en het leven dienen!

Helpen in balans heeft naast een dienende houding en een wetend helpen ook altijd als voorwaarde dat je intensief werkt aan jezelf. Immers, ons innerlijk proces bepaalt in hoge mate wat wij voor de cliënt kunnen doen: of wij hem daadwerkelijk kunnen helpen en of onze hulp in overeenstemming is met zijn emotionele en psychische ontwikkeling. Dat wil zeggen, of wij in staat zijn in een ander mens de innerlijke kracht te wekken en een verantwoordelijk leren te initiëren. Naar mijn mening is helpen in balans een moeiteloos helpen, dat niet vanuit de persoonlijke kracht van de helper helpt. De helper leidt en laat zich daarbij leiden.

Onze eigen emotionele balans en de groeiende rust in het hart vergroten ons waarnemingsvermogen en onze intuïtie. Het breidt steeds meer in die richting uit dat wij intuïtief kunnen waarnemen en voelen. Soms wordt het mogelijk de fenomenen van het ogenblik, de waarheid van het ogenblik, de taal van de ziel te herkennen.

Dat wil zeggen, soms krijgen wij beelden, voorstellingen, woorden, die ons verstand niet altijd kan verklaren en toch is het informatie die het proces van het helpen voedt, als wij daar verantwoordelijk mee omgaan.

Bij het *helpen in balans* worden ons soms zulke fenomenen van het ogenblik getoond. Het is informatie waarmee wij zonder waardeoordeel, zonder vrees, maar bovenal oplettend moeten omgaan. Ook deze informatie staat in dienst van het leven en wij moeten het zo gebruiken dat het de hulpzoekende bij zijn psychisch ontwikkelingsproces behulpzaam is.

Samenvatting

1. Helpen in balans vraagt om een onbewogen, geconcentreerd helpen. De helper is daarbij in zijn eigen midden.
2. De helper is zonder vrees, omdat hij stand kan houden, kan verdragen wat er op hem afkomt. Hij is verbonden met de geestelijke universele kracht.
3. De helper is zonder vrees, omdat hij zijn eigen schaduwthema's doorloopt en integreert.
4. De helper ziet af van macht en controle. Hij gaat de confrontatie aan met dat wat aan het oppervlak wil komen zonder oordelen of veroordelen.
5. Deze vorm van helpen put de helper niet uit.
6. Helpen in balans geeft de cliënt de mogelijkheid van het volgen van een weg van inzicht en kennis. De kans om tot emotionele ontwikkeling tot groei en ontplooiing te komen en tot een eigen, verantwoordelijk leven.

7. Dat is de ware rijkdom voor een mens, wanneer hij daarbij ondersteund wordt, dat zijn ziel mag leren en groeien. Dat hij zijn onvermogen kan omvormen in een vermogen.