

Helpen – blind of wetend?

Welke wijze van helpen werkt en is zinvol?

Het blinde helpen schaadt soms meer dan dat het nut heeft en het put de helpende uit. Hoe herken ik het onderscheid en welke basis is er nodig om een wetend helpen te betrachten en te leven?

Auteur: G. Enamaria Weber-Boch

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

Inleiding

Helpen heeft vele gezichten. Vanuit mijn meer dan 30 jarige ervaring in de pedagogiek, het sociale werk en in de systeemtherapeutische adviespraktijk weet ik over de veelvuldigheid van het thema *helpen* veel te vertellen. Niet alle hulp helpt de hulpzoekende tot meer kracht en groei. En menig helpen leidt de helper in de uitputting.

Om te bewerkstelligen dat helpen de hulpzoekende tot meer zelfverantwoordelijkheid, kracht en groei brengt en de helper niet tot uitputting leidt, is er een helpende terughouding nodig. Ook nodig is: het in acht nemen van het volwassen niveau bij het helpen, het systemische invoelen en het getransformeerde helpen, namelijk: de spirituele ontwikkeling van de helper; de verzoening in het hart van de helper.

Deze bijdrage belicht:

Blind helpen

1. Een helpende houding, die de hulpzoekende **niet** tot groei en ontplooiing dient en die de helper uitput. Ik zal ook het een en ander vertellen over het zogenoemde blinde helpen.

Wetend helpen

2. Aansluitend zet ik de helpende houding uiteen, die de hulpzoekende tot meer zelfverantwoordelijkheid, kracht en groei voert. Deze vorm van helpen noem ik het *wetende helpen*.
In relatie tot het wetende helpen ga ik het een en ander uiteenzetten over de ordeningen van het helpen, zoals B. Hellinger die ontwikkeld heeft.

Spirituele ontwikkeling

3. Als derde punt wil ik het licht laten schijnen op welk innerlijk en persoonlijk werk de helper moet doen, zodat helpen tot een wetend helpen kan worden.

Het zogenaamde blinde helpen

Drie hypothesen:

- Wanneer de helper in beweging is, hoeft de cliënt niks te doen!
- Wanneer de helper ageert, is de cliënt passief!
- Wanneer de helper zich inspant, komt de cliënt niet in de eigen verantwoordelijke en groeiende beweging!

Wij helpers, nemen soms een ongepaste verantwoording op ons en de cliënt voelt zich daarmee klein en bevoogd. Wij spannen ons in en hebben problemen om het de ander toe te vertrouwen. Achteraf gezien ergeren we ons misschien, omdat onze bemoeienissen geen

vruchten afwerpen en over het algemeen gezien de cliënt niet of nauwelijks in beweging is gekomen, er dus niets veranderd is.

Wij hebben dan een hulpvorm in praktijk gebracht, die van de cliënt geen zelfverantwoordelijkheid vraagt, die zijn gedrag zonder consequenties laat zijn. Daarmee geven wij onze cliënten macht over ons zelf.

Bij het blinde helpen willen helpers hun cliënten persoonlijk redden, omdat zij hun realiteit niet kunnen verdragen. Reddende helpers hebben het uitgesproken zwaar om de cliënt de verantwoording over de samenhang in zijn leven bij hem te laten.

Achter deze houding verbergt zich vaak helpende omnipotentie, Macht en controle, en ondanks alle inspanning verliest de helper daarbij de controle.

Blind helpen is principieel zeer vermoeiend! Door het blinde helpen kan de helper uitgeput raken!

Maar wat verbergt zich achter een dergelijke vermoeiende helpende houding?

Het handelen van de helpers komt uit de eigen onbewuste ruimtes, de blinde vlekken van zijn Vita¹.

De helper heeft hierbij belangrijke gebieden en conflicten uit de eigen familie laten liggen en niet geïntegreerd.

Hij lijdt aan het **helpersyndroom**. Een helper die aan 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 velerlei angsten ontwikkelde, omdat zijn geliefde ouders of verzorgers hulpbehoevend waren en het zelf daardoor eenzaam en alleen was. Een innerlijk kind, dat zichzelf als machteloos ervoer en desondanks hielp waar het kon. Een innerlijk kind, dat het leed van de ouders of van een van de ouders niet kon uithouden, omdat het leed van de vader of de moeder in hem existentiële angsten en diepe pijn veroorzaakten.

Claudia's moeder had vaak hevige buikpijn en last van haar gal en leed daar dagenlang aan. Ze had voortdurend een arts nodig. Claudia kon dat maar moeilijk uithouden. 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 uithouden, daarom deed zij veel moeite om dit lijden te verzachten. Nu is zij volwassen en werkt als therapeute en zij reageert 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 verantwoording 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. Het zogenaamde blinde helpen landt in de regel bij de cliënt niet, want het is een helpen zonder kracht. Het is 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 en het gevaar van uitputting in zich bergt.

Het wetende helpen.

Het wetende helpen vraagt om een omslag in het denken. Want om de krachten van de cliënt wakker te kunnen maken en ontwikkelen, om de cliënt tot een eigen verantwoordelijke handelen te brengen, moet men zijn eigen innerlijke kracht wakker maken en aanspreken.

¹ vita is het Latijnse woord voor leven

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

Het wetende helpen houdt in weet hebben van:

- de bewegingen van het leven
- de helpende structuren, die B. Hellinger de Ordeningen van het Helpen noemt.

De bewegingen van het leven

Wij mensen leven in de 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.

In de basis zou men kunnen zeggen, dat Leven een oefenveld is voor de ziel om deze dualiteit te overwinnen. Dus het dader-zijn en het slachtoffer-zijn te overwinnen en tot scheppersbewustzijn te ontwikkelen.

Wij mensen zijn in onze kern verbonden met de Bron. Dat wil zeggen, wij zijn verbonden met een innerlijke bovenpersoonlijke, scheppende instantie, die altijd juist werkt en die wijsheid in zich draagt. We zijn dus altijd op weg naar meer scheppingskracht en wijsheid. Dat is de hoogste opdracht.

Ook de helper is op deze weg en is daarbij niet beter of slechter dan de client. Naar mijn bevindingen is het doel van het leven om onze schaduwdeelen te verlichten en deze tot ons bewustzijn toe te laten. Het gaat er dus om meer zelfverantwoordelijkheid, liefde en bewustzijn in ons leven te brengen. Alle drempels alle problemen, die we in het dagelijkse leven tegenkomen, zijn stappen op de weg naar de Bron.

Om verder te komen, moeten wij iets doen. Dat wil zeggen wij moeten ons zelfverantwoordelijk 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, waaraan hij kan leren en groeien.

Wanneer iemand zijn problemen en belemmeringen in het leven ziet als lessen, dan heeft hij besloten voor zelfverantwoording en innerlijke groei. Daardoor heeft hij een goede uitgangspositie om zijn problemen op te lossen en daardoor te groeien. Een dusdanig constructieve levenshouding leidt ons tot meer bewustzijn, liefde en eigen verantwoording, als we daarbij ook het donker belichten en ons tot onze schaduwkanten verhouden.

Besluit iemand te lijden, zo heeft de helper deze beslissing te respecteren.

Meestal is het zo, dat een beslissing om te lijden 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 en verstrikkingen aan dit besluit ten grondslag liggen en op verlossing wachten.

Een dienend helpen geeft hier een aanbod en laat de cliënt zowel zelf besluiten, als het groeitempo bepalen, dat hij kan hebben.

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

Doet hij het toch, dan voorkomt hij dat de cliënt zijn eigen ontwikkelproces kan hebben. Dat betekent dat de hulpzoekende niet verder kan komen op de weg naar de Bron.

Neemt de helper zijn cliënt het werk en de verantwoording uit handen, dan snijdt hij hem ook af van zijn eigen innerlijke kracht. Acht de helper niet de vrije wil van de hulpzoekende, dan raakt hij in hem verstrikt, omdat hij ongeoorloofd in het leven, de zielsontwikkeling van de hulpzoekende ingrijpt.

Alleen vanuit een weet hebben van de bewegingen van het leven, heeft de helper het recht de cliënt in de eigen verantwoording, in de liefde, in het bewustzijn te leiden.

Naar mijn ervaringen zijn daarbij de vijf ordeningen van het helpen, zoals door Bert Hellinger ontwikkeld, een behulpzame oriëntatie voor de helper en het proces van het helpen. Ik zal ze hier in het kort weergeven.

5 Ordeningen van het helpen

1. Helpen heeft een helpende 'terughouding' nodig. Dat betekent de helper geeft alleen dat wat hij heeft en de cliënt neemt alleen dat wat hij nodig heeft om op zijn weg van de zielsontwikkeling verder te komen.
2. Zielsontwikkeling en groei hangen ook altijd af van bijzondere omstandigheden., uiterlijke zoals ook innerlijke. 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 daarmee bij het proces van helpen rekening houden.
3. Een centrale helpende ordening is 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, is de vierde ordening. Dat wil zeggen: de helper voelt zich niet zozeer persoonlijk in, maar voelt zich vooral in het systeem in waartoe de hulpzoekende behoort. Hij heeft dus alle leden van het systeem in zijn blik en vermijdt de persoonlijke relatie met de cliënt. Hiermee stem ik niet helemaal in. In het hulpverleningsproces kunnen situaties en weggedeelten ontstaan, waar een enkel lid van het systeem voor een bepaalde tijd een platform nodig heeft, om bijvoorbeeld de wond en de pijn van een trauma te zien, te belichten, te voelen, te achten om ze tenslotte te kunnen integreren.
5. Het getransformeerde helpen betekent, dat in het hulpverleningsproces de verzoening in het hart van de helper nodig is. 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.

De spirituele ontwikkeling van de helper

In de loop van mijn beroepspraktijk werd me steeds duidelijker, dat tot het wetende helpen een spirituele richting, dus een innerlijke ontwikkeling van de helper behoort. In de conventionele vakopleiding is deze kwaliteit helaas niet opgenomen. Dat is jammer! Want de spirituele ontwikkeling van de helper is in het wetende proces van het helpen van basale betekenis.

Spirituele ontwikkeling begint altijd in de eigen ziel en dat betekent:

- Wij helpers hebben uitputtend weet van onze onbewuste ruimten en van de thema's van ons eigen vita. We zijn bereid onze eigen donkere kanten, de blinde vlekken te bezien en ons erom te bekommeren en liefdevol in ons leven te integreren.
- Op dit pad nemen wij afscheid van onze wensvoorstellingen perfecte ouders gehad te hebben.

- 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.
- Daarbij kijken wij naar en voelen wij onze wonden en onze verwondingen, die net zo tot ons leven behoren als de kracht die daaruit is ontstaan.
- Op deze manier blijven wij gevoelig voor de eigen wondpijn en die van de anderen en overvragen ons niet.
- Wij stellen onszelf verantwoordelijk tegenover onze emotionele behoeftes op en zorgen zo voor onszelf.
- We houden van onszelf, zoals we zijn en beschermen ons door de noodzakelijke grenzen te stellen.

Op de spirituele weg verliezen familiale en culturele beperkende denk- en gedrag 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. We vertrouwen ons daarbij toe aan onze innerlijke scheppende kracht.

Wij helpers gaan vooraan op de weg naar de Bron.

Want tenslotte bepaalt ons innerlijk proces in hoge mate wat wij voor de cliënt kunnen doen. Of wij hem daadwerkelijk kunnen helpen. Of onze hulp met zijn emotionele psychische ontwikkeling in overeenstemming is. Dat wil zeggen: of wij in staat zijn in een ander mens de innerlijke kracht te wekken en een verantwoordelijk leren te initiëren.

Het wetende helpen in verbinding met de spirituele ontwikkeling van de helper is een moeiteloos helpen. Het is een helpen, dat niet vanuit de persoonlijke kracht van de helper helpt.

De helper leidt en laat zich daarbij leiden door zijn innerlijke scheppende bovenpersoonlijke instantie. Het is een zorgvuldig, een beheerst, terughoudend helpen, want de helper is daarbij in zijn eigen midden.

Het is een helpen dat afziet van macht en controle. Het is zonder oordelen en veroordelen. Het is een helpen zonder vrees, dat kan stand houden.

De helper kan overeind blijven, omdat hij op zijn weg naar de Bron menige dieptepunten heeft doorleefd. Hij heeft zich met zijn eigen angsten en eigen realiteit geconfronteerd en heeft ze aangenomen. Op deze manier heeft hij de kracht ontwikkeld, de innerlijke bewegingen van de client die tevoorschijn willen komen, tegemoet te treden

“ Hij is echter geen initiatiefnemer, die vanuit zich iets initieert en bereiken wil. Hij weet, dat het slechts in de terughouding in de waakzame terughouding mogelijk is om het verborgene aan het licht te laten komen. Dat wat aan het licht gekomen is, is dat, wat werkt.” oetnoot 1 literatuur

Heeft de helper dan de moed om dat wat zich laat zien in het hulpverleningsproces, zelf in de ogen te zien en uit te spreken; het aan de client op een volwassen zelfverantwoordelijk niveau toe te vertrouwen, dan maakt hij een weg van erkenning en groei mogelijk.. Het toevertrouwen van zelfverantwoordelijkheid en bewuste werkelijkheid geeft de client de kans tot een zielsontwikkeling, tot innerlijke groei en ontplooiing, tot een zelfverantwoordelijk leren.

Dat is de ware rijkdom voor een mens, wanneer hij daarbij ondersteund wordt, dat de ziel kan leren en groeien en wanneer zijn onvermogen zich kan transformeren tot vermogen.

Geraadpleegde Literatuur

1. Bert Hellinger, Ordnungen des Helfens, Carl-Auer-Systeme Verlag 2003
2. Fons Delnooz und Patricia Martinot, Spirituelle Hilfe, Windpferd Verlag 2004
3. (1) Bert Hellinger, das Familienstellen in Bewegung, in Praxis der Systemaufstellung 2/2002. (Herausgeber: internationale Arbeitsgemeinschaft, Systemische Lösungen nach Bert Hellinger e.V.)

Gertraud Enamaria Weber-Boch, geboren 1949



Gediplomeerd sociaal werkster, Masterstudie Literatuurwetenschappen, Psychologie en Pedagogiek; systemische familietherapeut, ontspanningslerares. Van 1982 tot 2001 directrice, organiseerde en ontwikkelde een decentraal familie georiënteerde kinderkuis. oprichtster en directeur van het diagnose en opleidingsinstituut voor systemische opstellingen, seminars, advies en en supervisie voor ouders, ouders in de jeugdhulpverlening, pleeg- en adoptieouders, pedagogische en systemische diagnostiek voor kinderen en jongeren, opleiding en nascholing in het sociale werk en pedagogiek.

Informatie: www.ds-zentrum.de