

## Het emotionele lastenboek van de familie

Chris Dutry

In een tijd waarin het kerngezin centraal staat, is het goed eraan herinnerd te worden dat de relaties met ouders, grootouders – zelfs als die overleden zijn of nooit gekend zijn – een grote rol blijven spelen in het samenleven van een koppel en hun kinderen. Soms wordt men daartoe zelfs gedwongen als er bij een lid van de familie iets blijft ‘wringen’. Emotionele lasten uit het familieverleden, die soms over generaties heen worden meegesleept, kunnen echter worden achterhaald met zogenaamde ‘familieopstellingen’. Deze opmerkelijke vorm van gezinstherapie danken we aan de Duitse psychoanalyticus Bert Hellinger (1925), wiens ideeën sinds enkele jaren ook bij ons meer aandacht krijgen.

### Hellinger

Allicht kan je Hellingers therapeutische aanpak beter begrijpen als je zijn levensverhaal kent. Als tiener blijft hij zoveel mogelijk weg op de samenkomsten van de ‘Hitlerjugend’, want zijn ouders staan erg kritisch tegenover de nazi’s. Van zijn diepgelovige katholieke ouders leert hij dat luisteren naar het eigen geweten de enige bescherming biedt tegen de verleiding door valse autoriteiten. Net wanneer de zeventienjarige Hellinger dreigt opgepakt te worden door de Gestapo, roept de *Wehrmacht* hem op en wordt hij ingezet aan het front. Wanneer de geallieerden oprukken naar Berlijn, belandt Hellinger in een krijgsgevangenkamp in ons land.

Kort na zijn vrijlating uit dat kamp en zijn terugkeer naar huis – hij is dan twintig – treedt hij toe tot een katholieke religieuze orde. Na zijn opleiding werkt hij zestien jaar lang als priester-missionaris bij de Zoeloes in Zuid-Afrika. Hij krijgt er oog voor de menselijke basiswaarden als voedingsbodem voor elke culturele verscheidenheid. Hij begrijpt dat het individu ook gezien moet worden binnen het netwerk van de basisrelaties waarin het is opgegroeid, met name de ruimere familieclan. En, niet onbelangrijk, hij ontdekt het belang van de groepsdynamica.

### Verborgene loyaliteiten

In de jaren tachtig treedt Hellinger uit en keert hij terug naar Duitsland, waar hij een opleiding in de psychoanalyse aanvat. Na zich verdiept te hebben in allerlei therapeutische scholen werkt hij zijn eigen therapie uit die hij ‘familieopstellingen’ noemt. De belangrijke ideeën van verborgene loyaliteiten en het belang van evenwicht tussen geven en nemen, ontleent hij aan de relationele ethiek van Ivan Boszormenyi-Nagy.

In eerste instantie lijkt Hellingers aanpak op een soort rollenspel, maar het is meer dan dat. Het komt erop neer dat de persoon die zich niet goed in zijn vel voelt, indirect geconfronteerd wordt met zijn familieleden, vooral met de significante figuren ervan, zoals moeder of vader, grootvader of grootmoeder, een overleden broer of zus, soms ook een ongeboren broertje of zusje. Soms gebeurt het dat tijdens een familieopstelling duidelijk wordt dat een miskraam jarenlang verzwegen bleef.

Al deze figuren worden belichaamd door een aantal vrijwilligers, de representanten, die een soort tijdelijke ‘vervangfamilie’ vormen. Ook de cliënt krijgt een plaatsvervanger en de overige representanten worden er rond geplaatst. Die posities worden door de cliënt aangewezen. De houding van elke figurant – gestorven personen liggen op de grond – en hun onderlinge afstanden zijn erg belangrijk. Alle representanten vertolken hun gevoelens

bij die opstelling en in onderlinge dialoog wordt steeds duidelijker met welke personen de cliënt een verwrongen relatie heeft. Opmerkelijk is dat buitenstaanders bijna meteen de diepe gevoelens – van pijn tot schuld – aanvoelen van het personage dat ze vertolken, hoewel ze die persoon nooit ontmoet hebben, laat staan persoonlijk zouden kennen. Hellinger verklaart dit vanuit het ‘energetisch veld’ dat een dynamisch proces op gang brengt.

De bedoeling is tot een nieuwe opstelling te komen, die de liefde binnen de familie weer laat stromen. De cliënt wordt in deze verbeterde opstelling geplaatst, om ze op hem of haar te laten inwerken en zijn emotionele verstrikking los te laten.

Soms is een tweede of derde opstelling nodig om de verborgen loyaliteit duidelijk te maken. De overleden moeder wordt losgelaten, de last van het oorlogsverleden van grootvader wordt door het kleinkind aan hem teruggegeven of de gestorven tweelingbroer krijgt zijn plaats onder de doden. Zo worden zij gerespecteerd in hun lot en kan de cliënt voortaan zijn eigen weg gaan, verlost van die emotionele last uit het verleden.

### **Familiegeweten**

Volgend citaat uit het boek ‘Kindliche Not und kindliche Liebe’ van Sieglinde Schneider zal wellicht herkenbaar zijn voor sommige opvoeders.

*“Kijken wij als ouders of leraren alleen maar naar het kind als een individu en verbinden we alle moeilijkheden alleen aan hem, dan wordt het kind tot een probleem. De diepere opgave die het kind met zijn onberekenbaarheid of zelfvernietigend gedrag wil oplossen, wordt niet gezien en niet geacht. In zijn loyaliteit jegens iemand van de familie en zijn lot, kan een kind zich niet echt laten helpen, omdat het iedere verbetering als verraad tegenover deze persoon zou ervaren. Dat is een reden waarom jongeren vaak therapie weigeren of hulp saboteren die er alleen op gericht is dat het beter met henzelf zou gaan.”*

De loyaliteit die een kind onbewust beleeft ten opzichte van zijn grootfamilie, kan beschouwd worden als een soort ‘familiegeweten’ dat evenals het persoonlijk geweten verinnerlijkt wordt. Maar deze ‘blinde liefde’ kan destructief werken wanneer een kind zich verantwoordelijk gaat voelen voor een gebeuren uit het familiale verleden waar het geen schuld aan heeft. Zijn latere relaties worden ermee belast of zelfs onmogelijk gemaakt. Zo compenseren kinderen vaak wat de ouder bij zijn partner mist. In extreme gevallen leidt dat tot incest tussen vaders en dochters. Schijnbaar onschuldiger is de zoon die zijn moeder ‘verwent’ door steeds in haar aanwezigheid braaf en lief te zijn, maar later een ‘macho’ of ‘softie’ wordt, die zich niet zelden tot een vrouwenhater ontpopt. Vaak situeert zich dit in een zogenaamde ‘perverse driehoek’, waarbij de moeder onderdrukte woede of wrok tegen haar partner uit via haar zoon. Daardoor is er veel kans dat die zoon later tegenover zijn eigen partner diezelfde negatieve gevoelens zal beleven.

Volgens Bert Hellinger mag een kind er nooit toe gedwongen worden om slechts één van de ouders lief te hebben. Relatieproblemen tussen de ouders zijn hún probleem en ze mogen er de kinderen niet mee belasten. Bij een scheiding is co-ouderschap de beste manier om de kinderen contact met beide ouders te laten hebben. Wanneer dit niet mogelijk is, kunnen ze het best verblijven bij de ouder die zijn ex-partner nog het meest respecteert. Ook in een eenoudergezin heeft een kind recht op zijn beide ouders.

Kinderen zijn de ‘alarmlichtjes’ van het familiesysteem. In de nieuwe Nederlandse wetgeving rond jeugdzorg staat dat met het woord ‘cliënt’ niet meer alleen de jongere wordt bedoeld, maar het hele gezin, inclusief pleegouders, stiefouder of anderen die de jongere als

behorend tot hun gezin verzorgen en opvoeden. Het probleem van het kind ontstaat binnen een bepaalde relationele context en moet ook daarbinnen bekeken en behandeld worden. Aandoeningen als ADHD of autisme horen daar ook bij. Weliswaar moeten kinderen tot bij de aanvang van hun puberteit niet bij een familieopstelling aanwezig zijn. Nadien is het aanbevolen om hen ook op te stellen.

Bron:

Indra Torsten Preiss, Gezonde verhoudingen. Familieopstellingen voor gezin, relatie en organisatie, Uitgeverij Archipel, 2008

Het citaat van Sieglinde Schneider komt uit dit boek (p. 183).