

Boekbespreking

De verborgen dynamiek van familiebanden

door: Bert Hellinger

Uitgeverij Altamira-Becht . Haarlem

De verborgen dynamiek van familiebanden is een algemeen studieboek over familieopstellingen, geschreven door de pionier op dit gebied. Met een familieopstelling maak je inzichtelijk hoe de bindingen van een familie in elkaar zitten, met het doel om verstoringen in die relaties weer te helen.

Dit boek beschrijft de theorie en de praktijk uitgebreid en geeft veel illustratieve voorbeelden.



Hellinger beschrijft dat er naast ons persoonlijke geweten, dat betrekking heeft op onze persoonlijke schuld en onschuld, ook een systemisch geweten bestaat. Hoewel wij dat mogelijk niet bewust voelen, staat ons systemisch geweten in dienst van de bindingen binnen de familie. De afhankelijkheid binnen de familie versterkt die binding. Het systemisch geweten is zuiver wanneer we handelen op een manier die de band met onze groep versterkt.

De familie

Samen met onze familie vormen we een gemeenschap met een gezamenlijk lot. De banden die de leden van een familie bijeenhouden zijn onafhankelijk van tijd en ruimte. De systemische orde in families is er gewoon; het is de 'Orde van de Liefde'. Volgens Hellinger zal een schending van die orde consequenties hebben in het familiesysteem. Dit zou zelfs een paar generaties later nog naar buiten kunnen komen.

Tot het familiesysteem behoren de volgende mensen, ongeacht of ze nog in leven zijn:

- kinderen
- ouders en hun broers en zussen
- grootouders en soms een of meer overgrootouders
- iedereen die plaats gemaakt heeft voor iemand uit het systeem, bijvoorbeeld vroegere partners of geliefden van een ouder of grootouder (ook als die gescheiden of overleden zijn) en iedereen van wie een familielid enig voordeel heeft gehad door verlies, ongeluk, vertrek of overlijden.

Hellinger geeft hiervan het volgende voorbeeld:

In een tweede liefdesrelatie voelt de tweede partner de vroegere binding van de ander. De nieuwe relatie kan alleen slagen als de binding aan de eerste partner erkend wordt en in ere wordt gehouden. De nieuwe partner moet weten dat hij of zij de eerste opvolgt en hem of haar 'eer' verschuldigd is.

Hoewel iemand vaak meer van de tweede partner houdt dan van de eerste, is de binding met de tweede minder sterk dan met de eerste.

Het gezin

Man en vrouw vormen de grondslag van het gezin. De basisrelatie in een gezin is die tussen de vader en de moeder. Zolang die relatie goed is, voelen de kinderen zich

veilig. Men wil zó graag ergens bijhoren, dat kinderen de band met hun gezin als liefde en geluk ervaren, ongeacht of het gezin hen koestert of verwaarloost. Ook ervaren kinderen de waarden en gewoonten van hun gezin als goed, wát het gezin ook gelooft of doet.

Hellinger geeft aan dat het voor een vrouw natuurlijk voelt als zij haar man volgt in de taal, het gezin en de cultuur. Een gezin vaart er wel bij als de vrouw de primaire verantwoordelijkheid voor het innerlijke welzijn van het gezin heeft en de man voor de veiligheid in de wereld zorgt en men zijn leiding volgt: 'Liefde stroomt het gemakkelijkste als de man leidt en de vrouw volgt.'

Een jongen zou uiteindelijk meer naar de vader en een meisje meer naar de moeder gaan trekken.

Voor ouders is het ontzettend prettig als hun kinderen hen 'nemen' zoals ze zijn. Ouders geven en kinderen nemen. Als het geven en nemen uit evenwicht is, wat de normale situatie is bij ouders en kinderen, dan kunnen de kinderen dit 'goedmaken' door later aan hun eigen kinderen te geven.

Een familieopstelling maken

Opstellingen kennen drie fasen en geven twee verschillende beelden van het systeem: een beeld van de destructieve dynamiek én een beeld van de oplossing.

De eerste fase van de opstelling geeft de herinneringen en innerlijke beelden van de cliënt weer. In de tweede fase ga je stap voor stap op zoek naar een beeld van een systemisch evenwicht en een liefdevolle oplossing. In de laatste fase geeft de opstelling een beeld van wat mogelijk is.

In de opstelling moet er een overzicht komen van het familiesysteem, waarbij niemand vergeten mag worden; denk hierbij ook aan een miskraam, een buitenechtelijk kind of een adoptief kind.

Als je een opstelling maakt, doe dat dan op je gevoel. De representanten die opgesteld staan, zeggen wat zij ervaren; zonder te censureren.

Tineke, juni 2009

www.lemniscaatcounselling.nl

