



Rituelen met handen en voeten

Bij grote momenten in het leven horen rituelen. Rondom geboorte, trouwen en uitvaart zijn we ermee vertrouwd, zowel in relatie tot religie als daarbuiten. Er zijn ook rituelen die kleine kinderen helpen van de dag naar de nacht te gaan. Rituelen markeren een overgang, maken welkom, afscheid of verbinding tastbaar, geven er handen en voeten aan.

Rituelen zijn krachtig in hun eenvoud, ongeacht of het nu bestaande of zelfbedachte rituelen betreft. Zelfs als men niet in rituelen gelooft werken ze (Norton en Gino, 2013).

AUTEUR: JOSEPHINE AERTS

Een ritueel is een serie handelingen die een moment markeren. Het verbindt verleden, heden en toekomst in een beweging die bewust maakt en helend werkt. Het kan een afscheid, welkom of transitie zijn. Rituelen bestaan vooral uit symbolische handelingen. Een ritueel vindt binnen een bepaalde tijd plaats, maar hoe lang het duurt kan per situatie verschillen (Van Wielink, Wilhelm & Van Geelen-Merks, 2017).

Norton en Gino (2013) toonden aan dat een bestaand of zelfbedacht ritueel uitvoeren controle teruggeeft aan een cliënt die te maken heeft met verlies. Hiermee krijgt de cliënt

weer grip en dat draagt bij aan het herstel van en omgaan met het verlies. Verlies van werk, gezondheid, relatie, een dierbare of een plek. Deelname aan het ritueel is daarbij van groter belang dan geloof in het ritueel.

In de hoek van de praktijkruimte ligt een aantal stenen. Hij heeft ze wel gezien maar niet echt met aandacht. Deze keer liggen ze in het midden en hij vraagt zich af waarom. Het blijft even stil na de eerste begroeting. Beiden kijken naar de stenen.

Dan vraagt de coach wat hij ziet en als vanzelf worden de stenen gebeurtenissen op zijn pad. De een wat groter dan de ander, de een meer gepolijst, sommige ruw en scherp.

Na het vertellen nodigt de coach hem uit ze een voor een op te pakken. De zwaarte te voelen en ze dan een passende plek ten opzichte van zijn eigen plek te geven.

In stilte voltrekt zich het ritueel. Met grote zorg worden de stenen opgepakt, gedragen, gewogen in zijn handen en even later neergelegd. Als iedere steen op zijn plek ligt en de coachee in het veld staat zegt de coach: "Jij staat nog steeds overeind." Een diepe zucht geeft aan dat hij het ook kan zien en voelen. Zo is het. Te midden van alle gebeurtenissen staat hij nog steeds overeind. Op eigen benen.

Aanleiding

Iedere cliënt die we ontmoeten heeft al heel wat achter de rug. Op het moment dat ze bij ons aankloppen is er een noodzaak om opnieuw te kijken naar wat is. Omdat er een vraag, een pijn, een conflict of een verlangen is. Daarover nadenken heeft dan niet het gewenste resultaat gehad en dan is een hulpvraag de ingang tot een contact en soms past daar een ritueel bij. Op die manier blijft het geleerde aanwezig.

Als de ouders van Daan me bellen is het alweer enkele jaren geleden dat hun andere zoon overleed. Er is in die jaren hulp geweest voor zowel hen als Daan en hoewel het nooit went, de pijn niet minder wordt, gaan ze wel verder met elkaar. Ze bellen me omdat Daan steeds vaker net doet alsof zijn broertje er nog is. En dan eist dat zijn ouders hem ook vastzetten in de auto, hij ook voor Lars

een snoepje wil pakken of hij wil niet mee boodschappen doen omdat ze Lars vergeten zijn thuis. Na wat voorbeelden zie ik een patroon. Net op die momenten dat de ouders gewoon even iets willen doen wat ook moet, zoals de boodschappen, of op momenten dat je zelf als ouder genoeg aan jezelf hebt bijvoorbeeld na een lange werkdag, komt Daan en haalt Lars erbij. Hij dwingt hen als het ware om stil te staan, om wel te voelen waar zij proberen over te gaan tot de orde van dag. Naast het benoemen van het verlangen van Daan om Lars erbij te hebben op die momenten vraag ik aan de vader of er een manier is om Lars dat plekje te geven. Bijvoorbeeld na die lange werkdag, die ook na jaren nog als een opgave kan voelen omdat het gemis zo groot is.

Hij kijkt rond in de kamer en zoekt. Ik vraag hem hoe het zou zijn om als hij thuiskomt een kaars aan te steken bij de foto van Lars. Als teken dat iedereen er weer is. Als bevestiging naar Daan dat zijn wens om compleet te zijn ook die van zijn ouders is. Het is maar een klein gebaar, kost nauwelijks een minuutje tijd. Het brengt de rust weer terug in huis.

Kansen en valkuilen

Een ritueel doet in mijn ogen twee dingen: het maakt een moment bijzonder, en het geeft handen en voeten. Door een ritueel uit te voeren creëer je een nieuwe ervaring die door lichaam en geest wordt opgeslagen. Vooral daar waar trauma ook in het lichaam ligt als herinnering kan het helend zijn (Van der Hart, 2003).

De vaste rituelen uit bijvoorbeeld religie schrijven ons voor hoe, wat, waar en wanneer. De nieuwe rituelen kunnen op iedere tijd en plaats, met ieder doel plaatsvinden. Daarin schuilt ook een gevaar. Het ritueel is geen doel op zich, geen strik om een casus of kant

en klare oplossing. Dan schiet het zijn doel voorbij of kan een nieuw probleem creëren omdat het beklemmend en beperkend werkt. Een ritueel verandert niets aan wat is, je kan je verdriet niet zomaar op een stuk papier schrijven en verbranden. Het zet wel de tijd even stil, richt de spotlight op dat wat aandacht nodig heeft. Het maakt de ruimte groter dan de woorden en ook dan het moment. In een ritueel dat je samen uitvoert of bedenkt ligt iets van de eeuwigheid besloten.

Uitvoering

Een goed ritueel kent een begin en ook een einde, raakt de zintuigen, heeft vaak behoefte aan een of meer getuigen en is naast uniek voor jou op dat moment ook een verbinding met de grote wereld om ons heen. Het kent een aantal onderdelen: omkijken, stilstaan en verdergaan, vraagt om tijd, aandacht en betrokkenheid. Vaak ligt er een herhaling in besloten; in de begeleidende woorden of in de beweging die wordt gemaakt. Als je met je coachee een ritueel uitvoert ontstaat er een sacrale ruimte. Die kan ontstaan buiten kerk, herdenkingsplek of gebedsruimte om. Die ontstaat door de handeling, door de aandacht en het verlangen om bij iets stil te staan. Dat kan ook in de natuur zijn; het ritueel maakt de ruimte, niet andersom. Soms is de ruimte of plek juist deel van het ritueel, teruggaan naar de plek waar je iets of iemand verloor.



Een kleine organisatie gaat door fusie op in een grote organisatie. Door ongelijkheid in grootte bestaat bij de ondernemingsraad de angst voor identiteitsverlies. Om te weten wat ze willen behouden, om zorgvuldig te bewaren wat waardevol is en hen gevormd heeft is de eerste stap in het ritueel dat de leden met een camera door hun gebouw gaan. Welke plek is voor jou van belang, maakt voor jouw verhaal verschil? Deze foto's en verhalen worden gedeeld en vormen zo het vertrekpunt: dit is voor ons van waarde, dit zijn wij.

Als volgende stap worden post-its volgeschreven met alle dingen die ze enerzijds mee willen nemen en anderzijds moeten of willen achterlaten. Deze handeling – alles een naam en een plek geven – is emotioneler dan je zou denken. Er wordt hard gewerkt. Als alle post-its zijn opgehangen wacht de volgende taak. Zoals bij een verhuizing of een reis kan niet alles mee. Waar hoort het thuis, wat neem je mee en is je koffer dan nog te dragen? In dit ritueel splitst de or de bagage: het gedachtegoed dat ze doorgeven, de erfstukken van de organisatie en het erfgoed van de or. Er is ruimte om afscheid te nemen van wat niet mee kan, om de pijn daarvan te voelen. Sommige dingen geven ruimte als ze niet meegaan, andere laten een leegte achter. In de laatste stap wordt met elkaar bepaald wat er doorgegeven wordt en aan wie. In een dag tijd werd hier een overgangsritueel uitgevoerd. Iedere stap was vooraf bedacht en liet heel veel ruimte open voor het proces dat nodig was.

Van de religie naar nu

Lange tijd waren rituelen voorbehouden aan religies. Ze werden op een vast moment, volgens een vast patroon uitgevoerd. Dat maakte dat soms de ervaring verdween door de rou-

tine, de bekende en vertrouwde woorden. Tegelijk bieden ze vanuit die vertrouwdheid nog steeds troost, denk maar aan het bewieroken van een overledene, of het kaarsje dat gebrand wordt als iemand een operatie ondergaat of een examen moet doen. Voor oude en nieuwe rituelen geldt dat de uitnodiging is om ze met aandacht in het moment te ervaren.

Er is tegenwoordig alle ruimte om je eigen ritueel te maken of ontwerpen. De Vlaamse Barbara Raes gaat in haar werkplaats voor niet-erkend verlies zoveel mogelijk in op de nieuwe behoeftes van een veranderende samenleving. Denk aan een vrouw die bij haar komt voor een ritueel om afscheid te nemen van haar borst die moet worden geamputeerd, of aan een jonge moeder die het einde van haar bevallingsverlof op een aandachtige wijze wil markeren.

Of zoals therapeut Noor van Gulik: als een cliënt weggaat veegt ze de naam uit op het whiteboard en schrijft er de naam van de volgende cliënt op met 'welkom' ervoor. Alsof alles wat er was uitgewist wordt om ruimte te maken voor wat komt. Ook dat kan een krachtig ritueel zijn in al zijn eenvoud.

Zijn moeder heeft bedacht dat ze zijn vader allemaal iets meegeven bij het laatste afscheid. In zijn ogen zie ik de twijfel. Als ik ernaar vraag zijn er vooral verdriet en boosheid om de vader die hem niet zag, niet waardeerde. "Alsof ik minder ben dan mijn broer." "Misschien is dat gevoel wel wat je hem wil geven. Het hoeft geen dankbaarheid te zijn", zeg ik voorzichtig. Bij het afscheid een paar dagen later zie ik het gebeuren. Zijn moeder legt een schelp neer, zijn broer een veer. Hij heeft een grote kei en legt hem zonder woorden neer. In de korte tijd daar gebeurt er veel in hem. Als hij wegloopt bij de kist kijkt hij me even aan. Voor nu is het goed zo.

Handen en voeten

Rituelen maken zichtbaar, voelbaar en geven de regie weer terug. Je kan iets doen, vormgeven, uiting geven. Je kan ze aanpassen in vorm en tijd aan wat er nodig is. En of je ze herhaalt of eenmalig uitvoert, ook dat is aan jou en de cliënt. ■

Reageren? redactie@tvc.nl

Josephine Aerts werkt met mensen op het gebied van rituelen. Rituelen bij een uitvaart of in het zoeken hoe het leven weer op te pakken of juist los te laten. Door middel van taal en rituelen maakt ze met de cliënt de ruimte die nodig is voor een volgende stap.

www.madeliefjes.com

Referenties

- Hart, O. van der (Red.).(2003). *Afscheidsrituelen: Achterblijven en verder gaan*. Amsterdam: Pearson.
- Norton, M.I., & Gino, F. (2014). Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries. *Journal of Experimental Psychology*, 143(1), 266–272.
- Wielink, J. van, Wilhelm, L., & Geelen-Merks, D. van (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies: Handvatten voor de praktijk*. Amsterdam: Boom.



Wat betekent geloof voor jou en hoeveel geloof je in je eigen geloof?

Wat is geloof en wat doet geloof? Is er één geloof of zijn er meerdere?

Wat is geloof voor jou en wat doet het met jou?

Is geloof een religie of is geloof gelijk aan overtuigingen?

Geloof.....

Geloof je in de overtuigingen die je ouders je hebben meegegeven, de maatschappij, de leraren op school of misschien wel de verschillende leidinggevende waarmee je hebt gewerkt?

Welk geloof volg jij, je eigen geloof of het geloof van anderen?

Hoeveel inzicht heb je in je eigen geloof en hoe bewust ben je hiervan?

Inzicht in wat jouw geloof is, waar jij voor staat, wie maakt wie je bent, echt vanuit jouw kern, jouw geloof, dat is de basis voor hoe je in het leven staat en hoe je jouw leven leidt.



Geloof is diep in ons onbewuste geworteld en het moment dat je bewust wordt van je eigen onbewust geloof, je inzicht krijg in het onzichtbare, dat is het mooiste moment van coaching.

Marinda van Harskamp, ACC, ICF

Agenda:

- 25-9 Vertrouwelijkheid in verschillende culturen Hellen Hettinga
- 9-10 Teamcoaching
Arlette Nikken en Ellen Kuners
- 7-11 Vermoeidheid, stress en herstel
Karen Hillege
- 13-11 De relatie van coaches met geld
Thea Bombeek



Netherlands
Charter Chapter

Informatie: www.coachfederation.nl