



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

De daad (alsnog) bij het woord voegen

*Martin Appelo**

Hart, O. van der (red.) (2003). *Afscheidsrituelen. Achterblijven en verdergaan*. Lisse: Swets & Zeitlinger B.V.

Als ik wil dat mijn dochter van vier om halfacht gaat slapen, moet ik tegenwoordig ongeveer om kwart voor zeven beginnen met haar naar bed te brengen. Tussen 'en nu naar bed' en 'nu het licht uit' ligt namelijk een enorme reeks handelingen en gezegden die elke keer op ongeveer dezelfde manier moeten worden uitgevoerd. De trap op volgens een bepaald patroon. Stukje linkerleuning, stukje rechterleuning, deze trede overslaan. Eerst helemaal uitkleden, 'behalve mijn hemd want anders is het te koud', en dan plassen. Niet onder de douche, maar wassen met precies dat washandje. Afdrogen, niet met lange halen maar met korte trillende bewegingen waar zij dan 'brrrrrrr' bij zegt. Voor een deel zelf tandenpoetsen en voor een deel moet ik dat doen. Altijd zorgen dat het puntje van de neus als laatste wordt gepoetst. (Erg belangrijk want als ik dat vergeet loop ik het risico dat we weer vanaf onder aan de trap moeten beginnen.) Hoe de pyjama aan moet is sterk afhankelijk van welke het is. Daarna op schoot, precies zo zitten, en dan een verhaaltje. Of twee, daar zit vreemd genoeg enige speling in het patroon. Na het verhaaltje in bed. Niet hup in bed, maar in beide armen nemen, twintig keer heen-en-weer zwaaien en dan in bed laten ploffen. Vervolgens moeten ook beer en pop op die manier in bed. En dan begint, na het instoppen, lostrappen, weer instoppen, weer lostrappen en weer instoppen, het afscheid nemen. Even knuffelen, even vertellen wat ik die avond nog ga doen, even uitrekenen over hoeveel uur ik dan naar bed ga, slaap lekker zeggen, een kus, naar de deur lopen, het licht uitdoen, nog een laatste vraag beantwoorden, en dan nog één, de deur dichtdoen, terugkomen, nog een vraagje beantwoorden, nog één kusje, slaap lekker zeggen, en zodra ik hoor 'tot de volgende keer maar weer', dan is het klaar.

De handelingen en gezegden tijdens deze drie kwartier hebben een sterk ritueel karakter. Ze worden in een vast patroon uitgevoerd en gebruikt om de overgang van de ene ervaringstoestand (waken) naar de andere (slapen) te maken. Het met de feitelijke overgang gepaard gaande ritueel (twintig keer heen-en-weer wiegen en dan in bed belanden) wordt nauwkeurig voorbereid, ingeleid, en gevolgd door de bevestiging dat je, wanneer je gaat slapen, niet echt alleen bent en ook weer wakker zult worden. Papa doet ondertussen immers allerlei dingen en er komt een volgende keer.

Rituelen komen over de hele wereld en in alle culturen voor. Bij hoogtijdagen en bij dieptepunten. Vroeger vooral in het groot. Tegenwoordig meer in het klein. Veel grootschalige, vaak aan religie verbonden rituelen hebben namelijk plaatsgemaakt voor rituelen die kort duren en waaraan weinig mensen deelnemen. Als je jezelf eens een paar dagen onder de loep neemt, sta je er versteld van hoeveel handelingen en overgangen je op een rituele manier uitvoert. Veel mensen raken dan ook in de war als ze iets niet op hun eigen manier kunnen uitvoeren. Andersom blijkt het therapeutisch aanbieden van een concrete, kortdurende, sterk individueel gekleurde manier om iets te doen, vaak te helpen om stress tegen te gaan of de rust te herstellen. Misschien is

* MARTIN APPELO is redacteur van Dth en hoofd onderzoek van GGZ Groningen.

het wel daarom dat het therapeutisch afscheidsritueel zo tot de verbeelding blijft spreken.

Onno van der Hart voerde de redactie over *Afscheidsrituelen. Achterblijven en verdergaan*. Het is een boek over afscheidsrituelen als therapie voor cliënten die geconfronteerd werden met de dood van een geliefde, met scheiding of mishandeling. En voor anderen die in emotioneel opzicht in beslag genomen blijven door bijvoorbeeld een slechte relatie.

Het is een opvallend luxe uitgevoerd boek. Dik papier en opdruk op de kaft. Op de voorkant en voorafgaand aan de verschillende delen staan stereotiepe foto's (handen, zonsondergang, vuur, beeld op kerkhof). Deze roepen bij mij Phil Bosmans-achtige associaties op (waar is de troostende tekst linksboven in de foto?) en dat is jammer, omdat die niet passen bij de inhoud van het boek.

De eerste editie verscheen in 1981. De herziene uitgave werd in 1987 ook in het Engels uitgebracht ('Coping with loss: the therapeutic use of leave-taking rituals'; New York: Irvington Publishers) en beleefde twee herdrukken. De huidige versie is een volledig herziene druk waarin ook bewerkingen zijn opgenomen van hoofdstukken en artikelen die eerder elders verschenen. Ik heb alleen deze editie gelezen en bespreek het boek daarom alsof het nieuw is.

Het therapeutisch afscheidsritueel is een geordend geheel van symbolische en geformaliseerde handelingen waarmee individuele cliënten (of echtparen, of gezinnen) uiting geven aan hun gevoelens en gedachten over het verlies, waardoor zij (alsnog) afscheid kunnen nemen en waardoor zij in staat worden gesteld een nieuwe start in het leven te maken (p. 22). Rituelen hebben het karakter van drama's, waarbij de betrokkenen tegelijkertijd de acteurs en toeschouwers zijn (p. 22). Als het goed is, helpt het ritueel een voltooid verleden tijd te realiseren (p. 23).

Het mooie aan een therapeutisch afscheidsritueel is dat het gebruikmaakt van dezelfde handelingen die tijdens een normaal verwerkingsproces worden uitgevoerd. Net als bij bijvoorbeeld een begrafenis is er ruimte voor het uiten van gevoelens, het verwoorden van gedachten, confrontatie met het verlies, afscheid nemen, steun van anderen, en na afloop beginnen met een nieuwe start.

Het boek begint met drie door Van der Hart geschreven hoofdstukken. Hierin geeft hij de theoretische basis voor rituele therapievormen. Hij beschrijft overgangsrituelen en de functie ervan, vergelijkt westerse therapeutische rituelen met genezingsrituelen van traditionele gemeenschappen, en geeft uitleg over het feit dat symbolisch afscheid nemen door de mensen die het doen, ervaren kan worden als echt afscheid nemen.

Duidelijk wordt dat rituelen formeel en inhoudelijk enorm kunnen verschillen, maar in feite altijd dezelfde basisstructuur hebben. Eerst is er een taxatiefase waarin de problemen en de situatie van de cliënt in kaart worden gebracht. Dan het afscheidsritueel. Dit verloopt via voorbereiding, herordening (bijvoorbeeld verzamelen van voorwerpen of schrijven van een brief) en afronding. Tijdens de afronding vindt het feitelijke afscheidsritueel (bijvoorbeeld verbranden of begraven) en een afsluiting plaats (bijvoorbeeld een maaltijd met vrienden). Ten slotte een follow-upfase waarin

wordt gekeken of de cliënt door het ritueel inderdaad zijn energie van het verlorene heeft losgemaakt en weer op iets of iemand anders kan richten.

Daarna volgen zeven hoofdstukken met praktijkvoorbeelden. Ze illustreren de diversiteit in vorm en inhoud, en de sterke structurele overeenkomst van rituelen. Interessant is om al lezend te ontdekken op hoeveel verschillende manieren een ritueel kan worden ingezet.

Het is niet alleen maar een manier om een therapie mee af te sluiten, maar kan ook vrijwel het enige onderdeel van de therapie zijn (Ebbers: hoofdstuk 4) of juist het begin van de therapie (Van der Hart: hoofdstuk 7). Rituelen zijn meestal bedoeld om een overgang te maken, maar kunnen ook dienst doen als metafoor voor het probleem waardoor de cliënt zijn identificatie ermee opgeeft (Van der Velden: hoofdstuk 8). Het ritueel kan alleen worden uitgevoerd, maar ook samen met de partner (Sargent: hoofdstuk 10) of met alle gezinsleden (Ebbers: hoofdstuk 9). Niet alleen psychotherapeuten gebruiken therapeutische rituelen, ook in de pastorale hulpverlening kunnen ze effectief worden ingezet. Bijvoorbeeld om schuldgevoelens te reduceren (Van Tienen: hoofdstuk 5) of als onderdeel van rouwverwerking (Herman: hoofdstuk 6).

Het laatste gedeelte bevat vijf hoofdstukken waarin afscheidsrituelen vanuit verschillende referentiekaders worden besproken. Dormaar vergelijkt afscheidrituelen met exposure, en het effect ervan met uitdoving. Gersons beschrijft afscheidsrituelen bij de behandeling van posttraumatische stress-stoornissen vanuit psychodynamisch en cognitief-gedragstherapeutisch kader. En De Tempe reflecteert vanuit cultureel-antropologisch perspectief op het moderne westerse rouwgedrag. Boelen en Van den Bout beschrijven therapeutische rituelen in de cognitieve gedragstherapie van gecompliceerde rouw. Zij leveren een belangrijke aanvulling op de rest van het boek door te benadrukken dat cliënten met behulp van een ritueel niet alleen afscheid kunnen nemen van iets of iemand anders, maar ook van een deel of levensfase van zichzelf.

In de epiloog presenteren Van der Hart en Boelen een duidelijke integratie van de voorgaande hoofdstukken. De kenmerken, werkzame principes en toepassingen van therapeutische afscheidsrituelen worden helder samengevat.

Over het geheel genomen is het een goed en vlot geschreven boek. Theorie en praktijk komen uitgebalanceerd aan de orde. Leerzaam en nuttig. De enige negatieve uitzondering is hoofdstuk 6 waar de therapeut-auteur naar mijn indruk wel erg met zichzelf bezig is. Ook is het af en toe moeilijk te geloven dat een beschreven ritueel is uitgevoerd zoals het er staat. Bijvoorbeeld in hoofdstuk vier. De cliënt gooit bij wijze van afscheid blaadjes briefpapier, één voor één in zee. Ik probeer me dat dan voor te stellen. Cliënt op het strand, dus voor de branding, voeten in zee, er staat vast en zeker een briesje, en dan een bijna niets wegend blad papier in het water proberen te gooien. En dan staat er toch dat de cliënt het papier in de golven ziet verdwijnen.

Ten slotte: het boek past goed in de traditie van de directieve therapie. Het wijst de lezer er met nadruk op dat veel problemen opgelost kunnen worden door iets te doen, en niet door er maar over te blijven praten. Sterker nog, blijven praten kan ook een manier zijn om afscheid uit te stellen. Werken met rituelen is dus een echte aanrader

voor iedere hulpverlener met cliënten die blijven vasthouden aan iets dat hen allang heeft losgelaten.