

Op de rand van het licht

Over rouw en ritueel

Hoe schep je in het werken met dood en intens verlies een context via verhalen, muziek en rituelen? Zodanig dat je jezelf insluit, de dynamiek van leven en dood én de mensen met hun verlieservaringen waar je mee te maken krijgt? Getuige zijn van 'het ondraaglijke', betekent de eenvoud van het kleine gebaar kunnen verbinden met het grote geheel vanuit een bodem van aanwezigheid in jezelf, weet trainer Mirjam Dirkx.

Een tijdelijke schuilplaats

Wanneer mensen of organisaties zich bij je melden, omdat de dood of het 'ondraaglijke' op de deur klopte, dan past enige bescheidenheid. Niemand van ons 'kent' immers zekerheden over de dood, over het grote mysterie. Getuigenis, er zijn, luisteren: dat zijn de kleine betekenisvolle gebaren van waaruit je mensen of groepen kunt bijstaan in het onontkoombare rouwproces dat zich aan hen heeft opgedrongen. Om de overgang te kunnen maken naar een leven met het verlies. Luisterend, aanwezig en present zijn, helpt om van de eenzaamheid van het verdriet naar gemeenzaamheid te komen.

Maar hoe doe je dat? Hoe maak je een ruimte waarin zowel jouw menselijke maat als de dood en je cliënt met zijn of haar rouw er kunnen zijn? Natuurlijk zul je als begeleider van deze rouwprocessen ook terugdeinzen, schrikken of juist versmelten met de tranen. Die onmiddellijke reactie van jezelf aannemen en nieuwsgierig kijken naar welke ervaringen ze je leiden – of van welke ervaringen je weg wilt blijven – helpt je om de grond onder je voeten te hervinden in relatie tot de dood. Je eigen verlies als bron om open te kunnen staan voor de diepte van het verlies van anderen. Het eigen afscheid als bron van weten van wat het betekent om los te laten. Je eigen pijn als bron om de pijn van de ander te kunnen contain-

nen. Het eigen geloof in de liefde als bron om elkaar over de dood heen de hand te kunnen reiken. Je persoonlijke transcendente ervaringen als glimp op het grote mysterie van leven en dood.

Eigen ervaringen en hulpbronnen

Naast kennis, scholing en literatuurstudie, helpen je eigen verhaal en je eigen hulpbronnen je om getuige én gids te kunnen zijn in het rouwlandschap. Welke helpers had je als achtjarige? Was het je kinderlijke verwondering over hoe dood er eigenlijk uitzag bij de kikker die je opblies of het konijn dat stijf in zijn hok lag? Of waren het film- of verhaalhelden die de dood trotseerden? Of waren het de gefantaseerde vriendjes, je helpers van de overkant? En wat biedt je grond als volwassene, als het gaat om afscheid en verlies? Geloof in een hiernamaals, een eigen bijna-dood ervaring of het aanwezig zijn bij het stervensproces van een geliefde, kunnen een ander perspectief bieden rondom de dood. Je eigen spirituele ervaringen van eenwording, hemelse muziek of ontroerende gedichten... Of gewoon je eigen pijnlijke ervaringen van afscheid bij leven, zoals het loslaten van je opgroeiende kinderen of het verlies van betekenis. Dagelijkse vormen van afscheid bereiden ons immers voor op het grote, ultieme afscheid, zo schrijft Judith Viorst in *Noodzakelijk verlies*.

Door: Mirjam Dirkx



Mirjam Dirkx is trainer/opleider bij Phoenix Opleidingen. Ze geeft samen met Joke Goudswaard en Stefan Woudenberg de opleiding *Op de rand van het licht*, over werken met rouw en ritueel. Samen met Anne Birnie schreef ze het boek *De muzen aan het woord; werken met beeld en muziek in coaching, therapie en training*.
www.phoenixopleidingen.nl

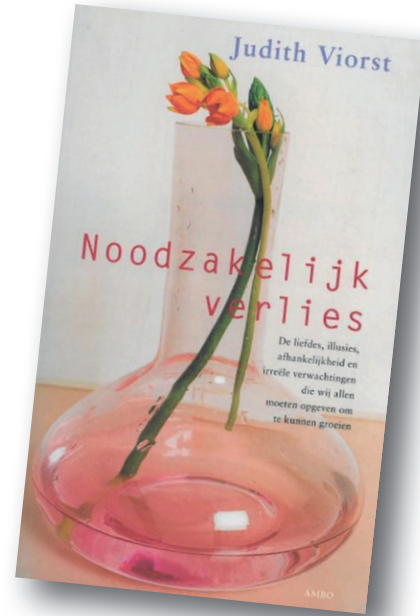
Met andere woorden: met je eigen ervaringen en hulpbronnen in de hand, vind je een gepaste maat in relatie tot dood en verlies én de toegang tot rituelen die de overgang naar een volgende fase kunnen ondersteunen.

Hij komt mijn kamer binnen. Aan de telefoon had hij zijn vraag al duidelijk gemaakt: 'ik zoek een tijdelijke schuilplaats... Ik weet niet hoe ik dit moet doen.' Twee maanden daarvoor had zijn dochter haar eigen leven beëindigd. We geven elkaar een hand, nemen een kopje koffie, zetten ons neer. We vallen even stil, kijken elkaar aan. De rauwheid van het gebeurde tekent zijn gezicht, zijn spreken... Ik deins vanbinnen terug, een eerste lijfelijke reactie. De dood en haar onverbiddelijkheid die zo pontifi-

caal met hem de kamer binnenwandelen! Wat kan ik betekenen rondom dit onpeilbare verlies? Ik weet het weer: eerst mijn eigen onmacht rondom de dood inademen, dan de dood uitnodigen en een denkbeeldige plek in de kamer geven. Drie ademteugen en het broodnodige binnenwerk, dan ben ik er weer... 'Vertel', nodig ik hem uit.

Sleutelscenario bij overgangen

Rituele handelingen helpen om de overgang te maken van de onvoltooid verleden tijd naar de voltooid verleden tijd. Iets wat belangrijk is in elk rouwproces. Afscheid en verlies vragen om datgene of diegene die sterft, te laten verhuizen van de buitenwereld naar je binnenwereld, naar je hart – een uitspraak van rouwdeskundige Manu Keirse. En dat gaat in



“Goede rituelen maken gebruik van symbolen en worden gekenmerkt door eenvoud, ruimte en gezamenlijkheid”

Ik houd het kleine ritueel in ere opdat je elk moment terug kunt keren. Iedere dag wanneer het avond wordt, maak ik de tafel klaar; een extra bord, bestek, je eigen stoel, een kaars, een glas. Alsof je enkel opgehouden was.

Ik hoor (hoe kon ik denken dat hetgene waardoor ik ben, voor altijd was verdwenen), ik hoor, alsof de woning nog bestond, het grind, de klink, het aanslaan van de hond, en je komt binnen op het ogenblik dat ik de lamp ontsteek, de bloemen schik.

Ik hoop alleen dat ik dan rustig blijf en haast niet opziend van mijn stil bedrijf de woorden vind als was het vanzelfsprekend: Schuif aan, tast toe, er is op je gerekend.

Jean Pierre Rawie



golven waarbij verlies- en herstelgericht gedrag elkaar afwisselen. Van ontkennen van het verlorene naar erkennen, van het hiernamaals naar het hiernamaals, van leren leven vanuit het verlies naar leven met het verlies, van het uiting mogen geven aan de woede, tot het kunnen zijn met de opluchting, van het eenzame naar het gemeenzame, van verlies van zin naar zingeving.

Het ritueel is een georganiseerde reeks symbolische handelingen, waarbinnen ieders eigen verhaal en beleving betekenis kan krijgen. Ruim genoeg in non-specifieke en symbolische taal, zodat iedereen met zijn individuele verhaal erin 'past'. Woorden als 'de reis', 'de tocht' of 'de queeste', brengen een innerlijk, transderivatieel zoekproces op gang, waarbij je als vanzelf je eigen ervaringen verbindt aan de woorden die je aangereikt worden.

Met deze taalpatronen roep je het (nog) on- of voorbewuste wakker. Symbolen kunnen als een soort Gestalt uitdrukken wat wel voelbaar, maar nog onnoembaar is. Het zijn betekenisdragers. Het kapottrappen van een in een doek gewikkeld glas tijdens een Joodse bruiloft bijvoorbeeld, gaat niet over een glas breken; het appelleert aan de onverbreekelijke band die er met de huwelijksvoltrekking is gesmeed tussen de jongehuwden. Het stu-

ren van 'hemelpost' naar een overleden geliefde, symboliseert de nooit eindigende hartsverbinding. De menselijke verbeeldingskracht, ons fantasievolle vermogen, helpt om het onkenbare en onbevattelijke van de dood taal, vorm en betekenis te kunnen geven.

Transformatie faciliteren

Rituele handelingen zijn niet alleen ruimte gevend aan de individuele beleving, ze bieden ook richting. Zodat je transformatie en overgang naar een volgende fase faciliteert. Van ongeloof en ontkenning naar erkenning. Van het naar binnen krullen naar het weer meer naar buiten toe richten. Van het donker naar het licht, of juist omgekeerd. Denk aan de uitdaging van het vuurlopen; het blootsvoets lopen over gloeiendhete kooltjes om jezelf te reinigen van negatieve energieën en het ervaren van de beloning van de overwinning. Het is je gelukt! Een bekrachtigende ervaring waarbij het onmogelijke mogelijk kan worden. Of denk aan het ritueel waarbij de kinderen en kleinkinderen samen de kist voor opa timmeren. In het werken met hamers en spijkers creëren ze een rustplaats voor hun dierbare. Al schavend en schurend vertellen ze elkaar hun herinneringen met een lach en een traan. Een oefening voor de dag van de crematie. Goede rituelen maken gebruik van symbolen en worden gekenmerkt door eenvoud, ruimte en gezamenlijkheid. Ze werken naar een volgende fase toe, zonder dat ze je ergens naartoe dwingen.

Ze komt niet rond met het verlies van haar werk. Een groot conflict wat nooit uitgesproken was, maar na een jaar van ziekte in een pijnlijke juridische strijd eindigde, waarbij ze haar team niet meer te zien kreeg. De begeleider neemt haar mee naar zijn 'klaagmuur'. Hij geeft haar een stapel papier en een doosje houtskool. 'Schrijf al je klachten uit je lijf en op het papier' moedigt hij haar aan. 'En neem je tijd'. Ze gaat verwoed aan de slag. De eerste onmachtige boosheid komt in grote zwarte, hoekige let-

ters en veel uitroeptekens. Die erna komen als een echo, telkens iets kleiner. Naarmate de briefjes elkaar opvolgen, worden de letters ronder, zachter. Na de laatste woorden komen de tranen.

Adempauze in de tijd

‘In een ritueel krult de tijd naar de randen van de ruimte, zodat wij mensen het tijdelijke verbinden met het eeuwige. Zo ontstaat er verbinding tussen verleden, heden en toekomst.’

– Wibe Veenbaas

Een goed ritueel is als een adempauze in de tijd. Je staat stil bij wat (er) is en tegelijkertijd lijkt de klokkentijd even stil te staan; alleen je innerlijke beleving telt. Dat wat verloren is geraakt, hoe je daar nu mee omgaat en hoe je daar morgen of volgend jaar mee verder kunt, komen samen in de rituele handeling. Zodat er een doorgang mogelijk is naar een volgende fase in het leven met het verlorene. Denk aan het lopen van een labyrint. Een symbolische ruimte die ontworpen is om mensen te laten verdwalen, en hun weg te hervinden. In het binnen dwalen van het labyrint en je weg naar buiten hervinden, geef je betekenis aan wat was, wat is en daarmee krijg je een nieuw perspectief op wat komen gaat.

Volgens de filosoof Byung-Chul Han ‘brengen rituelen een gemeenschap voort waarin mensen met elkaar kunnen resoneren, waardoor er een gedeeld levensritme ontstaat.’ En dat biedt bedding en het besef er niet alleen voor te staan, ook in de individuele rouw en pijn. De individuele, bijna niet te dragen pijn kan troost vinden in het grotere, collectieve verhaal. Het verhaal van alle mensen. Het tijdelijke ‘nu’ kan zich verbinden met het eeuwige ‘van alle tijden’. Er opent zich een grotere ruimte, waarin je je gedragen kunt voelen. Zoals in een concertzaal luisteren naar

het requiem van Fauré, met je medebezoe- kers om je heen die hun adem en hartslag samen met jou afstemmen op de puls van de muziek; individuele verhalen die troost vinden in het collectieve verhaal van sterfelijkheid en van levenslust, zoals Fauré het meer dan honderd jaar geleden verklankte.

Walk of Grief, Terschelling



Rouwritueel

Alles, waarin we iets groters dan onszelf ervaren, kan inspiratie bieden voor het ritueel. Voor sommigen is dat muziek die honderden jaren geleden is gecomponeerd, voor anderen het bos met de bomen die ouder zijn dan jijzelf. Voor weer anderen de seizoenen met haar alsmaar door- gaande levenscyclus, mystieke teksten,

(bijbel)verhalen, een kunstwerk, sjamanisme. Via een bij de rouwenden aansluitend ritueel met betekenisvolle symbolen, hervinden ze hun eigen antwoorden in het rouwproces. Ze worden gids in hun eigen rouwlandschap.

‘Toen onze zoon plotseling overleed, stond onze wereld op zijn kop. We moesten leren omgaan met rauw verlies en voelden tegelijkertijd veel liefde om ons heen. Wandelen in natuur, achter ons huis op Terschelling, hielp om het verlies te kunnen dragen. De natuur leerde ons hoe dood en leven, verlies en groei, met elkaar verweven zijn. De nachtelijke sterrenhemel deed ons beseffen dat we onderdeel waren van iets groters. We stampten in de duinen zonder dat we ons beoordeeld voelden. Het mos ving onze tranen op. In de zee voelden we weer veerkracht opborrelen. En oude bomen lieten ons zien dat er levens voor ons zijn geweest en ook weer na ons zullen komen. We wandelden veel en deelden verhalen. Zo kwamen we op het idee van ‘The Walk of Grief’, een 75 kilometer lange pelgrimstocht door de natuur van Terschelling.’
(Uit: www.walkofgrief.nl)

Op de rand van het licht

Werken met rouw en ritueel is werken in het schemergebied tussen donker en licht, tussen wat is en wat komen gaat. Het is als een soort van vroedvrouw aanwezig zijn in de drempelovergangen, in de adempauze in de tijd. Met je zijnskracht begeleid je drempelovergangen in een gebied waar mensen de weg nog niet weten. Dat vraagt van jou als begeleider dat je kunt zijn met het donker en de dood én dat je kleine lichtjes weet aan te steken op de donkerste plekken. Een betekenisvol en een betekenisgevend vak! ■