

Rituelen voor afscheid, loslaten en verder gaan

Door Jos Olgers

Dit artikel bestaat uit twee delen.

Het eerste deel reikt een praktisch kader aan hoe een (hypno)therapeut praktisch rituelen kan gebruiken om mensen te helpen (als ze klaar zijn met de verwerking van 'het oude') afscheid te nemen van dit 'oude', het los te laten en een nieuwe weg in te slaan.

In tweede deel van dit artikel, beschrijf ik een succesvol afscheidsritueel (met voorbereidings sessies) in hypnose van een oudere man. Zijn vrouw en moeder van zijn kinderen was overleden. Hij voedde zijn kinderen op. Ondanks dat hij op latere leeftijd een nieuwe liefde vond, kon hij deze niet 'omarmen'. Zijn gevoelens ten opzichte van zijn overleden vrouw bleven daartussen zitten.

Beide artikelen zijn integraal overgenomen uit mijn boek 'De Binnenwereld Spreekt' (§ 8.6).

Een prachtige manier van werken is het werken met rituelen. Rituelen zijn praktische bewegingen die mensen helpen oude gevoelens, verbindingen of gedragingen los te laten. Het doel is veelal dat ze dan los van alles wat hen in het verleden houdt, een nieuwe vrije toekomst in kunnen stappen. Ook zijn rituelen ondersteunend om weer nieuwe stappen in het dagelijks leven te zetten.

Heel vaak is hypnotherapie een ideale manier om rituelen voor te bereiden en na afloop in de praktijk weer af te ronden en te integreren. Centraal staan daarbij drie belangrijke elementen:



Foto: Jan Barendrecht

1. Loslaten

Vaak voelen mensen zich gehinderd nieuwe stappen te nemen, omdat er 'iets' is dat hen in het verleden houdt. Dit kan van alles zijn. Deze hindernissen kunnen gevonden worden in: diverse emoties (variërend van een hartsverbinding tot woede of wraakgevoelens), beloften (van eeuwige trouw, zorg voor soms achterblijvers die inmiddels al volwassen zijn), liefdevolle aandacht van de omgeving voor het verdriet van de eenzaamheid, bestaanszekerheid (een nieuwe stap in het leven, werk, woonplaats etc. te maken) of een soort basisangst om überhaupt een stap te maken. Dergelijke gevoelens kunnen maken dat iemand met zijn energie en aandacht in het verleden blijft hangen. Het is daarom belangrijk om hier zodanig mee gewerkt te hebben, dat de lading van deze hindernissen achtergelaten kan worden in het verleden. De hele persoon moet uiteindelijk vrede hebben met de te nemen stap.

Dit betekent, dat het altijd belangrijk is bij het doen van nieuwe stappen om uit te zoeken of er geen innerlijke belemmeringen zijn die een nieuwe stap zouden kunnen tegenhouden of die de basis van terugval kunnen zijn. Als deze er zijn, zal er zodanig aan gewerkt moeten worden, dat er echt vrede is met het nemen van een nieuwe stap.

- Wanneer iemand bijvoorbeeld voor zijn gevoel nog blijft hangen in een oude liefdesrelatie (of welke relatievorm dan ook; relatie met werk, collega's, maar ook met een overleden huisdier, een alleen in de binnenwereld bestaande relatie met bijvoorbeeld een verkrachter etc.) is het meestal belangrijk om in de eigen binnenwereld *erkenning* te geven dat deze emoties spelen.

- Aan de lading wordt zodanig gewerkt¹ dat iemand in staat is, om uiteindelijk weer verder te gaan met het leven. De gevoelens rond de relatie blijven dan vaak als een mooie of nare herinnering bestaan. Ze belemmeren echter niet om weer verder te gaan. In het ritueel kan iemand dan bijvoorbeeld afscheid nemen van de persoon, dier, werkplek en deze bedanken voor al het goeds dat hij heeft kunnen meenemen op zijn verdere reis. Daar waar het dan om iets naars gaat, verkrachting, onderdrukking en dergelijke, kan iemand dit uitwerken, om dan te besluiten dat het genoeg is geweest, dat deze persoon of herinnering nog langer zijn invloed uitoefent; dat zou te veel eer zijn.

2. Omdraaien naar de toekomst

Als het verleden niet meer trekt, neemt iemand het besluit om het verleden waar hij naar kijkt achter zich te laten en zich om te draaien naar de kant waar hij nu heen gaat; de gewenste toekomst. Soms is het definitief omdraaien een emotioneel en heel heftig moment. Dat is goed, zolang de uiteindelijke stappen maar in vrijheid en zelfrespect genomen worden. Het kan zijn, dat op dit of op het volgende moment (het maken van de nieuwe stap) een nog niet ontdekte hindernis zich onverwacht aandient en het moeilijk maakt om verder te gaan. Op zo'n moment wordt daar natuurlijk eerst mee gewerkt alvorens verder te gaan.

Eenmaal klaar, neemt hij afscheid van het verleden, en ziet de nieuwe toekomst voor zich liggen. Deze bekijkt hij intens, verandert er misschien nog wat aan, stapt er misschien even in om te voelen of het goed is en gaat dan naar de plek waarop hij besluit de nieuwe toekomst in te stappen.

3. Maken van een nieuwe stap

Als de stap genomen is, stapt iemand daadwerkelijk zijn nieuwe toekomst in. Hoe dit ook aangepakt wordt, hier zit altijd een gevoel aan gekoppeld: "Ja, dit is wat ik wil en doe."

Het overgrote merendeel van (therapeutische) rituelen draagt deze kenmerken in zich.

Heel vaak is hypnotherapie een ideale manier om rituelen voor te bereiden en na afloop in de praktijk weer af te ronden en te integreren.

De basis van een ritueel heeft veel weg van de basis van een therapeutische metafoor.² Een ritueel is evenals een therapeutische metafoor gebaseerd op een allegorie. In de praktijk is een allegorie de basis van een metafoor. De allegorie van heel veel rituelen is die van het nemen

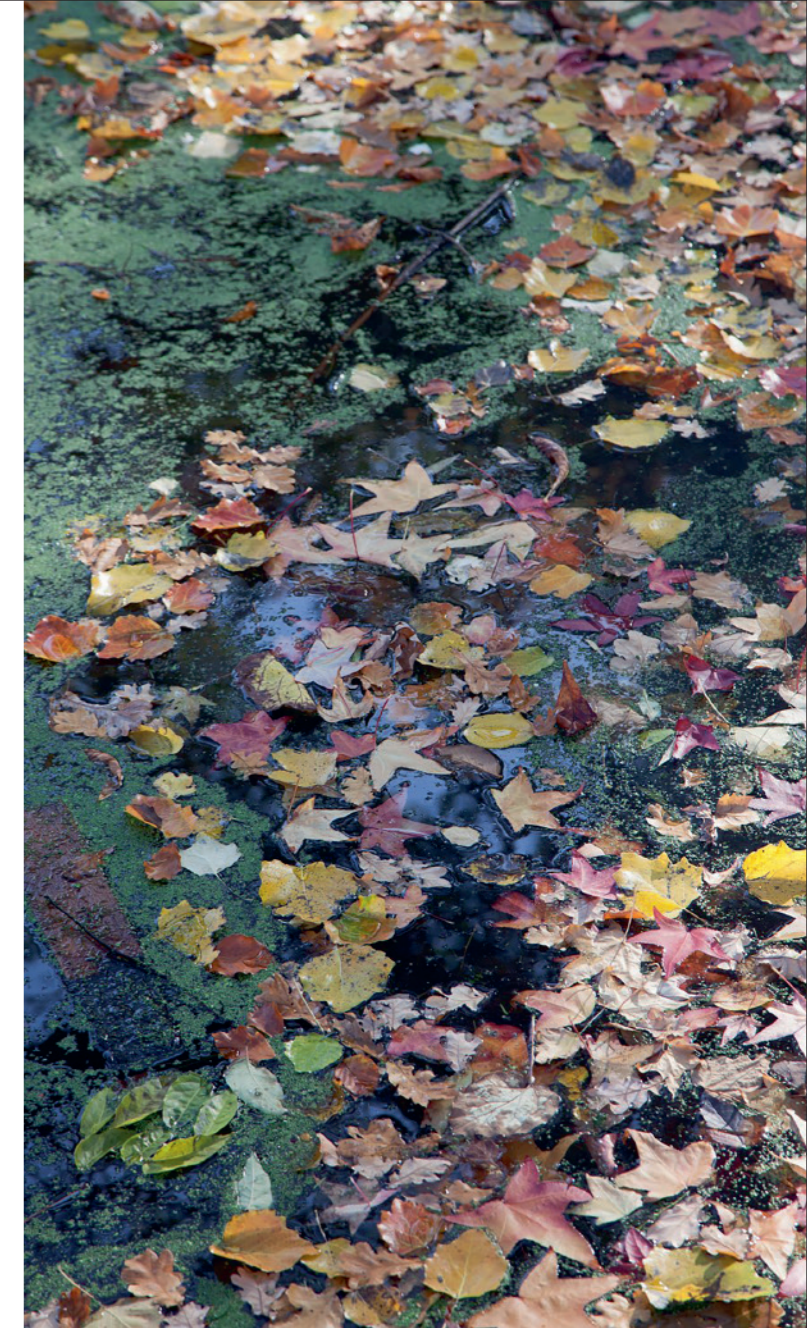


Foto: Jan Barendrecht

van afscheid om vervolgens op de nieuwe weg verder te gaan. Op dit thema wordt een passende metafoor bedacht. Al is een ritueel als een geleide fantasie uit te voeren, toch heeft het mijn voorkeur om praktisch het ritueel in het echt uit te voeren. In mijn ervaring werkt dit het sterkst, omdat de cliënt in de praktijk daadwerkelijk bewust zijn stappen zet.

De uitvoering van dergelijke rituelen moet passen bij de cliënt en de therapeut. Sommigen vinden het geweldig om zo te werken, anderen 'hebben er niets mee'.

Het maken van een ritueel

Om een ritueel te maken, kun je je dus de vraag stellen: "Hoe vertaal ik bij deze cliënt bijvoorbeeld het thema 'loslaten en verder gaan' praktisch in een passend ritueel.



Foto: Jan Kahane

Mogelijkheden kunnen zijn:

1. van het verleden naar de toekomst
2. bezoek aan een oude plek
3. onafgemaakte zaken afsluiten
4. grafbezoek
5. verbranden van oude gedragingen en gehechtheden

Van al deze mogelijkheden geef ik een voorbeeld.

Van het verleden naar de toekomst

Dit is een krachtig ritueel waarin de praktijkruimte verandert in een speelveld waar de reis van het verleden naar de toekomst plaatsvindt. De cliënt maakt een intense wandeling mee die hem letterlijk van het verleden naar zijn nieuwe toekomst brengt.

Mits intens en zorgvuldig uitgewerkt, blijkt dit in de praktijk een effectieve werkwijze te zijn om het verleden achter te laten en te kiezen voor een nieuwe toekomst.

- Ik vraag mijn cliënt te gaan staan en zicht voor te stellen dat mijn werkkamer verandert in een speelveld waarin zich, los van elkaar, het gebied van zijn verleden en zijn nieuwe toekomst zich bevinden. Dan vraag ik hem zo helder mogelijk (qua kleur, beelden, uitstraling, misschien zelfs ook klanken en geuren) zich een beeld te vormen van het gebied van het verleden en van het gebied van een toekomst die helemaal bij hem past. Hij visualiseert vervolgens drie plekken in het speelveld:
 - De plek van het verleden dat hij los gaat laten.
 - Een plek in het verleden, waar hij zich gaat omdraaien naar de toekomst.
 - De nieuwe toekomst.
- Het is goed om als eerste stap de toekomst te verkennen (zien voelen en fantaseren) om zeker te weten of iemand dit echt zo wil. De cliënt maakt zich dan 'leeg' en stapt open het gebied van de toekomst in, alwaar hij alle indrukken binnen laat komen die daarbij horen.

Dan stapt hij er weer uit en gaat naar de neutrale plek waar hij begon, om te voelen of er nog iets bijgesteld moet worden aan zijn toekomst.

Als dat nodig is, doet hij dat en stelt zich voor, dat dit nu ook deel uitmaakt van zijn toekomst. Dan voelt hij voor de zekerheid nog een keer of het nu goed is.

- Hierna laat ik hem het aspect van het verleden dat hij los wil laten verkennen. Vervolgens vraag ik hem of hij van plan is hier definitief afscheid van te nemen.
- Wanneer dat besluit genomen is, is het moment aangebroken om het besluit te nemen het verleden achter zich te laten en zich om te draaien, zodat zijn heldere en bij hem passende toekomst voor hem komt te liggen. Misschien is er een plek, die hem lonkt om daar deze draai te maken. Dan gaat hij daarheen. Dan is het tijd voor een draai van 180 graden, die hem naar de toekomst laat kijken. Deze beweging maakt hij zo intens mogelijk en ervaart hierbij elke 'millimeter' van deze bewegingen.
- Daarna stapt hij bewust en kalm de toekomst in om te voelen hoe dit voor hem is. Hier kan hij zelfs diverse levensdomeinen verkennen (relatie, werk etc.) en voelen hoe dat gaat worden. Ooit deed ik dit met een cliënt, waar twee maanden later alles precies uitkwam zoals zij het wilde.
- Als alles helemaal klopt voor de cliënt, slaat hij de toekomst in zich op. Hij doet dit door zich voor te stellen hoe hij zo concreet mogelijk deel uitmaakt van de door hem gewenste toekomst. Wanneer dit voor hem helemaal goed voelt, realiseert hij zich dat dit vanaf nu ook haalbaar is. Hij neemt zich dan ook voor dat hij dit actief en passief zal laten gebeuren. Hierna wordt de sessie beëindigd.

Bezoek aan een oude plek

- Je bezoekt met een cliënt een oude plek, waar de trigger die leidde tot het oude gedrag, er het eerst (of het sterkst) was. Het is de bedoeling dat hij op deze plek het oude achter zich laat en de gewenste toekomst instapt. Vooraf is dit in allerlei sessies dus goed en vooral concreet en passend voorbereid!
- Hij neemt een voorwerp mee dat bij die oude trigger hoort. Dit voorwerp kan een handgeschreven brief zijn met onuitgesproken zaken, zoals verlangens, emoties, besluiten, geheimen enzovoort. Het kan echter ook een voorwerp, een foto of een geluidsopname zijn welke betrekking heeft op deze trigger. Belangrijk is dat dit voorwerp betekenisvol voor hem is.
- Aangekomen op deze plek voelt en ziet hij bewust wat het is dat hij qua emoties, gedrag, gehechtheid (!) ach-

ter gaat laten. Hij maakt hier verbinding mee.

- Hij besluit hier heel bewust en vastbesloten dat hij dit, samen met het voorwerp, nu achter gaat laten.
- Dan is het moment daar om zo intens mogelijk afscheid te nemen van de emoties, gedrag en gehechtheden³.
- Hierna laat hij al het oude heel bewust achter zich.
- Vervolgens draait hij zich om en wandelt, danst, huppelt heel bewust naar de gewenste toekomst. Deze toekomst kan gesymboliseerd worden door een spandoek, vrienden rond een kampvuur, een bos bloemen, een tedere omhelzing door een geliefde waaraan hij zich niet durfde te geven etc. Wat het ook is, laat hij dan totaal binnenkomen. De therapeut helpt zijn cliënt met de voorbereiding. Soms kiest de cliënt ervoor om het ritueel alleen uit te voeren, soms met ondersteunende nabije en betrouwbare mensen erbij. Zij zijn daarmee ook, in de meest krachtige zin van het woord, getuige van de transformatie. Als de cliënt wil, kan de therapeut aanwezig zijn en de rol van ondersteunende regisseur op zich nemen.

Grafbezoek

- Wanneer degene met wie iemand 'nog niet klaar is' overleden is, kan hij het graf van deze persoon (of een bij deze persoon horende betekenisvolle plek) bezoeken.
- Bij dit graf kan hij dan een met de hand zelfgeschreven brief voorlezen, en deze vervolgens daar verbranden of begraven.
- Wanneer het gaat om iemand waar hij van houdt, kan het goed zijn om als afscheid een bloemetje of iets dergelijks neer te zetten.
- Gaat het om een 'naarling', dan kan hij daar of elders iets achterlaten, dat de gepijnigde periode symboliseert.
- Ook hier draait iemand zich om en stapt zijn toekomst in, welke qua symboliek vooraf is ingevuld.

Uiteraard kan dit ook in de vorm van een visualisatie gedaan worden.

Verbranden van oude gedragingen en gehechtheden

- In de vorige twee 'punten' werd afscheid genomen van situaties en mensen. Iemand kan ook ritueel afscheid nemen van gedragingen.
- Een dergelijk ritueel zou kunnen beginnen vanuit een situatie waarin iemand het oude ongewenste gedrag vertoont.
- Dan voelt hij de verleiding dat te herhalen, ermee door te gaan, maar besluit dit dan niet meer te doen.

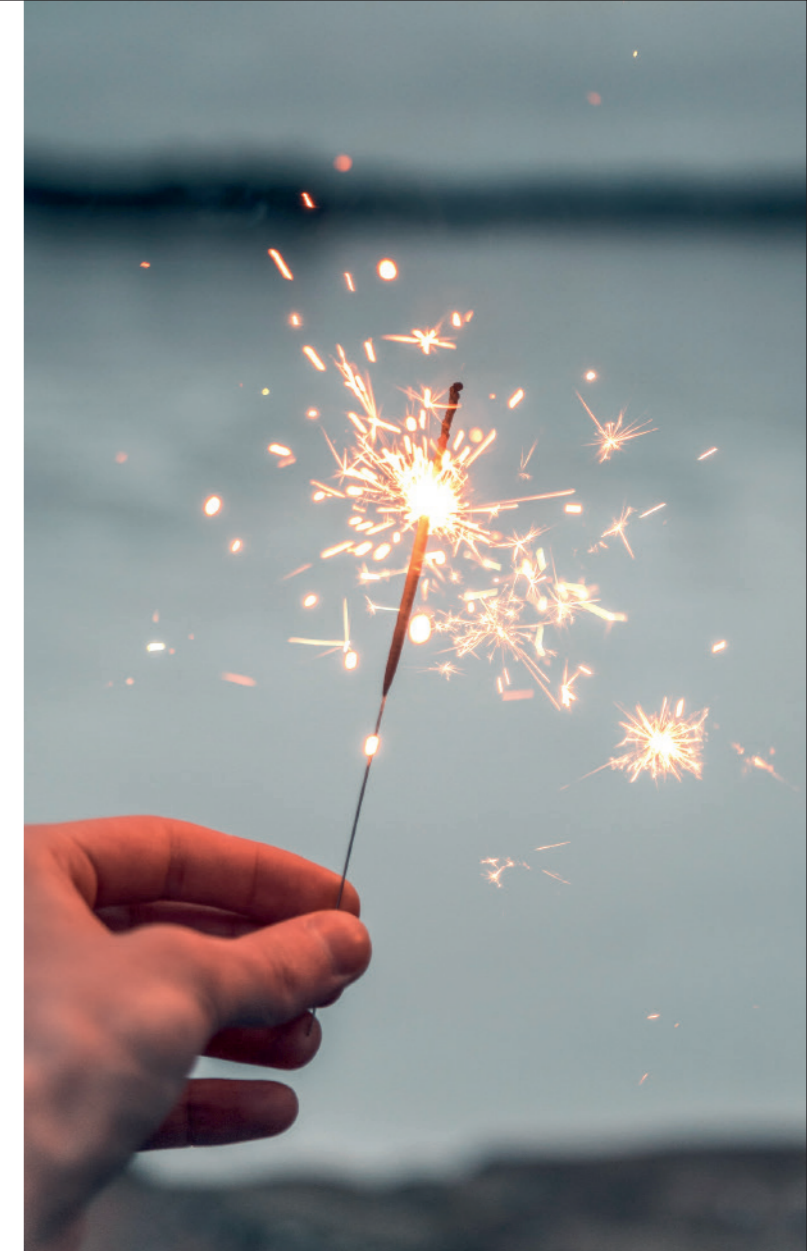


Foto: Oskars Sylwan

- Hij kan op een dergelijk moment een korte tekst waarop het oude gedrag beschreven staat verbranden, versnipperen of anderszins achter zich laten.
- De volgende stap is dan een situatie in te stappen, waarin hij volledig het gewenste nieuwe gedrag gaat vertonen en er tegelijk van kan genieten.

Noten

- 1 ISBN 978-94-6345-142-0
- 2 Voorbeelden hiervan worden besproken § 8.2 van De Binnenwereld Spreekt.
- 3 In Handboek Hypnotherapie (Jos Olgers) wordt in hoofdstuk 23 (p. 621 t/m 630) praktisch uitgelegd hoe je een therapeutische metafoor kunt maken. Dit is gebaseerd op David Gordon (Therapeutic Metaphors, Helping Others Through The Looking Glass).
- 4 Ook aan de gehechtheid om boos, wraakzuchtig of slachtoffer te zijn!



Jos Olgers
Hypnotherapeut
Oprichter TranceArt Academie
Schrijver van Hypnotherapeutische
Handboeken