

De helende kracht van rituelen

Hoe ga je hier als therapeut of hulpverlener mee aan de slag?

Onbewust voeren we heel wat rituelen uit in ons leven. Als therapeut kan je een ritueel bewust inzetten in het traject van je cliënt. Je geeft hem/haar/hun zo de regie door een overgangsmoment in het therapeutische proces in een vorm te gieten die kracht geeft en helend en verbindend is. Docente Freya Van Den Bossche deelt hier haar inzichten.

Dag Freya, westerse mensen hebben al gauw de neiging om rituelen aan religie of aan bijv. natuurvolkeren te linken. Hebben rituelen vandaag nog een plek in onze maatschappij?

Rituelen zijn nog dagelijks aanwezig in onze maatschappij, vaak losgekoppeld van religie. Denk maar aan de lentefeesten die in de plaats gekomen zijn van de eerste communie, de diensten in het crematorium in de plaats van kerkelijke begrafenissen.

Het is mijn overtuiging dat rituelen een diepe menselijke behoefte vervullen, namelijk het markeren van (levens) veranderende momenten of overgangsmomenten. Maar dagelijkse rituelen, zoals het voorlezen van een verhaal aan een kind, dan een kusje, dan nog een slaapwel op de gang... geven structuur en veiligheid aan het kind, om de dag af te sluiten en alleen de nacht in te gaan. Ook dit is een 'overgang' die een vast ritueel behoeft.

Ik denk dat onze maatschappij meer dan ooit rituelen nodig heeft, want deze werken verbindend.

Rituelen verdienen volgens jou duidelijk ook een plek in therapie. Welke functie kunnen ze in een therapietraject hebben?

Ik denk dat veel therapeuten al rituelen hebben met hun cliënten: bijvoorbeeld in de begroeting en afronding van een sessie, wat vaak volgens een vast patroon verloopt dat de verbinding en het aankomen vergemakkelijkt.

Omdat in therapie vaak heel diepe ervaringen worden beleefd, hebben mensen er veel aan deze ervaringen te markeren. Een ritueel om een therapie af te ronden is niet ongebruikelijk. Denk maar aan de cliënten die een kaartje schrijven naar de therapeut of een geschenk

meebrengen. Of bijvoorbeeld het ritueel om een brief voor te lezen met de therapeut als getuige en deze dan te verbranden of te scheuren.

De functie van rituelen in therapie mag niet worden onderschat. Het geeft diepgang, een diepe verbinding met de getuige, structuur en veiligheid door de gezamenlijke beleving.

Wat is de aanleiding voor jou geweest om deze korte training te organiseren?

Tijdens een van de eerste opleidingsweekends Interactionele Vormgeving In Malle kregen we de opdracht een ritueel uit te werken rond een eigen thema. Dit was voor mij een helende, krachtige ervaring die me altijd is bijgebleven. Zo heb ik tijdens individuele sessies regelmatig met cliënten onderzocht hoe ze hun proces, bijvoorbeeld de stappen die ze hadden gezet, met een ritueel konden vormgeven.

Het is een prettige vorm van werken waarbij de cliënt veel regie neemt, wat op zich helend werkt. Daarom vond ik het belangrijk dit onder de aandacht te brengen en mijn kennis en ervaring hieromtrent door te geven.

In groep organiseer ik de labyrintdagen, waarbij deelnemers samen en individueel rond een eigen thema werken en daarmee het labyrint lopen. Er is een ritueel voor elk aspect: de start, het stappen van de minipielgrimade en de terugkeer uit het labyrint.

Je training is gespreid over drie dagen. Hoe is hij opgebouwd?

Op de eerste dag bekijken we rituelen in de geschie-

denis en hedendaagse samenleving: wat zijn rituelen? Wat zijn de belangrijkste ingrediënten van een ritueel? Wat is het belang van voorbereiding en setting? En we overlopen de soorten rituelen: begroeting, levensfase, verbinding, iets afsluiten, verwerken, persoonlijke rituelen, begrafenissen, ...

We bekijken het belang van timing: wanneer is een ritueel belangrijk in het psychotherapeutisch proces en welke ingrediënten aanwezig moeten zijn en aandachtspunten? We bekijken de methodes van individueel begeleiden en in groep begeleiden van rituelen.

Op de tweede dag overlopen we de elementen van voorbereiding en uitvoering van een ritueel: de inhoudelijke essentie van de ritueel (wat precies wil je bijvoorbeeld loslaten, helen, een plek geven?), elementen verzamelen, timing afspreken, kiezen en uitwerken van de vorm. De deelnemers krijgen de kans een eigen thema uit te werken en per twee het ritueel voor te bereiden.

Op dag drie is het dan zover: de uitvoering van rituelen! De voorbereiding finetunen, het individueel begeleiden van rituelen per twee. Dan doen we de rituelen in groep en bespreken we achteraf de effecten en de gekregen feedback.

Wie mag zich aangesproken voelen? En hebben deelnemers enige voorkennis nodig?

Iedereen die graag individueel of in groep processen begeleidt. Deze driedaagse is vooral gericht op therapeuten die graag ervaringsgericht werken, de aangeboden theorie is in functie van het ervaringsgericht leren.



Wie is Freya Van Den Bossche?

Freya is Master in de communicatiewetenschappen en therapeut in de Interactionele Vormgeving (I.V.). Communicatie met de verschillende delen in onszelf is haar passie. Zowel als supervisor, op EA als in het Voice Dialogue instituut geeft ze deze passie graag door.

Praktische info:

De driedaagse training 'Rituelen als interventie in psychotherapie' vindt plaats op donderdag 21 november, donderdag 5 en vrijdag 6 december 2024, telkens van 10u tot 17u.

Prijs: 230 euro / 190 euro voor I.V.-studenten en VTIW-leden. er info op p 30.