

■ Stenen voor de buik van de Wolf

Afscheidsrituelen in systeemtherapie¹

Greet Splingaer²

is psychopedagoog/gezinstherapeut, coördinator van Therapiecentrum en VZW Rapunzel, en als erkend systeemopleider werkzaam in Rapunzel en Kern (België).

Samenvatting

In dit artikel wordt stilgestaan bij het belang van de afrondende fase in een langdurige therapie. Afsluiten en afscheid nemen roepen intense ervaringen, emoties, cognities en beelden op. Het gaat over keuzes maken, terugblikken, hechten en loslaten, verlies en rouw. Therapeutische afscheidsrituelen kunnen dit proces markeren en begeleiden. Ze bieden houvast en steun om een intens psychotherapeutisch proces bewust af te sluiten en ze maken verbinding tussen verleden, heden en toekomst. Met een uitgebreide casusbespreking illustreert de auteur hoe een therapeutisch afscheidsritueel stap voor stap vorm kan krijgen.

Inleiding

Het afsluiten van een therapeutisch proces is een fase in therapie waar we vaak maar al te licht overheen gaan. Het is opvallend hoe weinig er gepubliceerd wordt over de afrondende fase in psychotherapie. In onze functioneel georganiseerde maatschappij, gericht op berekenbare resultaten en efficiëntie, staan ook therapeuten samen met hun cliënten onder druk om in zo min mogelijk tijd maximale resultaten te boeken. De tijd nemen om het proces bewust af te sluiten en afscheid te nemen wordt weinig gehonoreerd.

Dit artikel gaat over het belang van een goede afsluiting van een therapieproces en de betekenis die rituelen en symbolen hierin kunnen hebben. Sprookjes bieden ons waardevolle beeldspraak. In de sprookjes over de Wolf vond ik een raamwerk om samen met cliënten stil te staan bij de afronding. Aan de hand van een casusbespreking van een individuele systemische therapie illustreer ik hoe therapeutische rituelen kunnen worden opgebouwd en wat ze

¹ Dit artikel is een bewerking van een artikel eerder verschenen in *Tijdschrift voor Familiotherapie*, 2007. Met dank aan Luc Declercq, Bruno Hillewaere en Jean-Marie Govaerts voor hun steun en kritische feedback bij het tot stand komen van deze tekst.

² Correspondentieadres: greet.splingaer@skynet.be.

kunnen betekenen zowel in het therapeutische proces van deze cliënt als voor het afsluiten van systemische therapie in het algemeen.

Het belang van een goede afsluiting van een therapeutisch proces

Voor het goede verloop van een therapie is de afrondende fase net zo belangrijk als de startfase en de opbouw van het therapeutische systeem (Tilmans–Ostyn, 1990). Het zorgvuldig afsluiten van een intens psychotherapeutisch proces zorgt ervoor dat ontwikkeling en veranderingen goed geconsolideerd worden en dat het loslaten van de therapeutische relatie een helende ervaring op zich kan zijn.

Het bewust doormaken van de afrondende fase van een therapie roept heel wat herinneringen, ervaringen en emoties op bij zowel cliënten als de therapeut. Afsluiten betekent ook loslaten en afscheid nemen. Therapeuten worden vaak een soort van tijdelijke hechtingsfiguur (Byng–Hall, 1995; Govaerts, 2007). Diepgewortelde familiale hechtingscripts worden opnieuw geactiveerd tijdens de opbouw van de therapeutische relatie. Het zorgzaam loslaten en losmaken kan een belangrijke corrigerende invloed hebben. De ervaring in de therapie kan model staan voor alternatieve manieren van omgaan met binding en verlies (Byng–Hall, 2004).

Rituelen en symbolen

Loslaten en afscheid nemen roepen vaak hevige emoties op. In alle tijden en culturen hebben mensen en gemeenschappen rituelen ontwikkeld om deze overgangen te begeleiden. Rituelen dienen om overgangen te markeren en te overbruggen, of juist om de sociale continuïteit te bestendigen (Van der Hart, 1978). Zo kennen we een heleboel dagelijkse rituelen die rust en stabiliteit bieden bij de vele overgangen in ons gewone leven, zoals het slaapritueel bij kleine kinderen of de afscheidszoen bij het vertrek naar school. Daarnaast kennen we overgangsrituelen die grotere veranderingen of overgangen in het leven van een individu, een gezin, een groep of gemeenschap vormgeven. In onze westerse samenleving zijn dit bijvoorbeeld het geboortefeest, een begrafenis of een dag van nationale rouw na een ramp of aanslag.

Rituelen zijn onderdeel van een cultuur en zijn verbonden met de heersende mythes en geloofsovertuigingen van die cultuur. We kunnen ze beschouwen als manieren van collectieve coping. Ze drukken de gezamenlijke zorg van een gezin, familie of gemeenschap uit rond een belangrijke gebeurtenis in het leven. Ze duiden aan hoe men met bepaalde overgangen kan of moet omgaan.

Rituelen zijn nooit louter verbale gebeurtenissen; ze omvatten steeds een sterk non-verbaal aspect. Symbolen en gesymboliseerde handelingen zijn de dragers van het ritueel. Symbolen hoeven niet geduid of verklaard te worden; ze doen hun werk op hun eigen, ondoorgrondelijke manier. De taal van symbolen is bij machte om meerdere betekenislagen tegelijkertijd te omvatten. Sommige rituelen slagen erin om krachtige tegenstellingen uit te drukken, te overbruggen en samen te brengen (Imber-Black, 2004). Zo kan een rouwritueel, zoals de koffietafel na een begrafenis, vorm geven aan het verdriet en de pijn van ieder individu en tegelijkertijd kan het troost en soms zelfs de vreugde van het aanhalen van familiebanden uitdrukken. Rituele symbolen zijn affectief geladen. De symbolische handeling weerspiegelt de affectieve relaties in al hun complexiteit. Denken we hier bijvoorbeeld aan het blijven koesteren van de kleertjes van een overleden baby.

In het algemeen kunnen we stellen dat onze samenleving arm is geworden aan collectieve rituelen en symbolen. Door het teloorgaan van tradities en rituelen is er in onze individualiserende samenleving een krachtige manier van collectieve coping verloren gegaan. Mensen worden meer en meer als individu verantwoordelijk gesteld voor het psychisch welzijn en voor de verwerking van moeilijke overgangen en traumatische gebeurtenissen.

Rituelen in familie- en systeemtherapie

Van der Hart (1992, p.35) stelt dat psychotherapie in onze hedendaagse samenleving meer en meer de functie van de klassieke overgangs- en genezingsrituelen overneemt. In 1978 verscheen een baanbrekende studie van Van der Hart, waarin hij op grond van antropologische literatuur over rituelen een beschrijving van en handleiding voor therapeutische rituelen in de directieve systeemtherapie geeft.

Het gebruik van rituelen in gezinstherapie was in de meer directieve stromingen veranderingsgericht, vaak aangestuurd door de therapeut. Ze worden gebruikt om cliënten te helpen de stap naar een nieuwe levensfase of naar een andere onderlinge verhouding op symbolische wijze kracht bij te zetten (Lange, 2006, p.396 e.v.). In de systeemtherapie verwierven rituelen een centrale plaats binnen de cybernetische benadering, ontwikkeld in de Milanese groep rond Selvini Palazzoli (1979). Therapeutische rituelen werden voorgeschreven om rigide gedragspatronen in gezinnen scherp te stellen en in beweging te brengen. De voorgeschreven rituelen zijn paradoxaal van aard. Het ritueel wordt aangebracht als een soort van experiment voor het gezin waarin gespeeld en subtiel geschoven wordt met de verschillende

overtuigingen, rollen en posities die onderdeel zijn van de gezinsmythe (Selvini Palazzoli, 1979).

Mede onder invloed van de Milanese school raakten ook de strategische gezinstherapeuten gefascineerd door de kracht van gezinsrituelen als overgangsrituelen tussen de verschillende gezinsontwikkelingsfasen. Haley (1979) oppert dat gezinstherapie nogal eens de functie van het traditionele puberteitsritueel lijkt te vervangen.

Ook Maurizio Andolfi (Andolfi, Angelo & De Nichilo, 1989) ging actief aan de slag met familierituelen. Vanuit zijn transgenerationele en experiëntiële grondhouding zoekt hij naar symbolische objecten en handelingen die een rol kunnen spelen in het gezinsverhaal. Het verder ritualiseren tijdens de sessies brengt de emotionele bindingen in het gezin en de wijze van omgaan met elkaar scherper en duidelijker naar voren en creëert speelse mogelijkheden van groei en ontwikkeling.

In de recente postmoderne stromingen kreeg de aandacht voor familie- en therapeutische rituelen een nieuwe impuls met een wat ander accent. In de oudere gezinstherapie werden rituelen soms opgelegd aan de cliënten, hoewel Van der Hart (1978, p.225 e.v.) dit beeld aanzienlijk nuanceert: meestal kwamen ook toen al therapeutische rituelen tot stand in uitvoerig overleg tussen therapeut en cliënt.

Een postmoderne invalshoek focust enerzijds op het zorgvuldig omgaan met de therapeutische positie en anderzijds op het belang van samenwerking met de cliënt of het cliëntstelsel. Er is veel oog voor de eigen sociaal-culturele context en de geloofs- en waardesystemen van de cliënt (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Rituelen worden niet opgelegd door de therapeut, maar ontworpen in een intense dialoog en samenspraak met de cliënt. Samen met de cliënt worden bestaande gebruiken en rituelen uit de eigen familie en cultuurgemeenschap onderzocht en indien zinvol voor de therapie in ere hersteld. Getuigen uit de directe omgeving van de cliënt of lotgenoten en *outsider-witnesses* (White, 2007) krijgen een belangrijke rol toebedeeld.

Het nut van afscheidsrituelen in hedendaagse systemische therapie

In de hedendaagse systemische therapie dreigen rituelen in onbruik, ja zelfs in diskrediet te raken. Misschien doordat rituelen in het verleden soms regelrecht werden voorgeschreven en de therapeut handelde vanuit een expertpositie. Ik ben ervan overtuigd dat gezinsrituelen en therapeutische rituelen ook in de

meer hedendaagse vormen van therapie een belangrijke rol kunnen spelen. Naast actie en verandering krijgen ook reflectie, stilstand en evaluatie meer belang. De therapeut die meewerkt aan het ontwerp van een therapeutisch ritueel wisselt van positie van therapeut naar geprivilegieerde getuige, nederige gids of medereiziger op een behoedzame tocht (Imber-Black, 2004).

In gezinstherapie met kinderen en jongeren is aandacht voor gezinsrituelen en therapeutische rituelen zeker op zijn plaats (Splingaer, 2007). Gezinsrituelen helpen om een meer adaptieve gezinsstructuur op te bouwen, ze bevestigen de identiteit van een gezin, ze verbinden gezinsleden met hun leefcontext en oriënteren hen in de generaties. Gezinsrituelen bieden een belangrijke vorm van collectieve coping (Kiser, 2009). Ze geven steun en vorm om moeilijke momenten in het gezinsleven te overbruggen.

Tegen het einde van de therapie, in de integratiefase, kan een therapeutisch ritueel op zijn plaats zijn om de bereikte verandering te consolideren. Bij kinderen kan dit bijvoorbeeld door het samen met de ouders maken en inwijden van een talisman of het organiseren van een overwinningfeest. Soms zijn de rituelen juist zeer ingetogen en contemplatief, bijvoorbeeld een gezamenlijk bezoek aan het graf van vader om te vertellen wat ze de afgelopen maanden allemaal hebben doorgemaakt, of een adolescent die ritueel afstand doet van alle voorwerpen waarmee ze zich automutileerde.

Ook in individuele systemische therapie zijn rituelen bruikbaar. Individuele systemische therapie kenmerkt zich door het 'werken met open deuren en ramen'. Samen met de therapeut reflecteert de cliënt over zijn relaties en interacties met anderen in de verschillende contexten waarin hij leeft (Reijmers, 2008). Verschillende standpunten en perspectieven worden actief opgezocht en meerstemmigheid wordt aangemoedigd (Sermijn, 2008).

Sprookjesmetaforen dienden als gids in het afrondingsritueel van de casus die ik als illustratie beschrijf. Daarom eerst iets over de therapeutische mogelijkheden van sprookjes.

Over de goede afloop van sprookjes

Reeds eerder (Splingaer, 2005) beschreef ik hoe sommige sprookjes een metaforisch raamwerk geven om intense ontwikkelings- en therapeutische processen te beschrijven en verdiepen. Ook voor de afsluiting lijken sprookjes ons waardevol materiaal te bieden. Een steeds terugkerend element in sprookjes is de goede afloop. De zekerheid dat ook het meest lugubere sprookje zal eindigen met het herkenbare en geruststellende zinnetje 'en ze leefden nog lang en gelukkig' geeft zelfs jonge kinderen de moed om te blijven luisteren.

Maar net zoals in therapie krijgt de held zijn *happy end* niet voor niets. Er gaat een lange weg aan vooraf, waarbij hij geconfronteerd wordt met allerlei uitdagingen en gevaren, zoals in sprookjes waarbij de Wolf optreedt als personage en antagonist van de held. Vaak wordt ervan uitgegaan dat sprookjes met de Wolf vooral een waarschuwing zijn voor kinderen (Dekker, Van der Kooi & Meder, 1997). Wanneer we sprookjes lezen als verhalen over het ontwikkelingsproces van kinderen en gezinnen (Splingaer, 2005) kunnen we heel andere betekenislijnen ontdekken. De ontmoeting met de Wolf staat dan misschien voor een hindernis die we tegenkomen op ons levenspad. Een opdracht, een dilemma, in gestalte van een wezen dat ons eerst verleidt en dan met huid en haar opeet (Wollants, 1989).

Mensen komen in therapie als ze geconfronteerd worden met een dilemma, een situatie die hen weghaalt van het gewone pad. Iets wat ze niet kunnen overwinnen met de wapens die ze tot dan toe in hun leven verzameld hebben, of dat hen berooft van het zelfvertrouwen en de capaciteiten die ze normaal inzetten. Ze voelen zich vastzitten, opgeslokt door iets dat sterker is dan zichzelf. We zouden kunnen stellen dat ze hun 'wolf in het bos' zijn tegengekomen. De sprookjes van de Wolf verhalen ons dat het belangrijk is erdoorheen te gaan, om bevrijd en herboren te worden. Opvallend is de wijze waarop dit proces wordt afgesloten.

Nadat de Wolf zijn eetmaal heeft binnengeschrakt, valt hij in een diepe slaap. In het sprookje van de zeven geitjes ontdekt Moeke Geit samen met haar jongste geitje dat de opgepeuzelde geitjes levend en wel in de buik van de Wolf zitten. Ze knipt de buik van de Wolf open en de geitjes springen er ongedeerd uit.

En dan gebeurt er iets bijzonders. Moeke Geit zegt niet: 'En nu lopen wat je kunt zodat we weer zo snel mogelijk veilig in ons huisje zijn!' Neen, ze draagt de geitjes op om stenen te gaan zoeken. Ze stoppen de stenen in de buik van de Wolf en Moeke Geit naait de buik met naald en draad toe. Als de Wolf weer wakker wordt, wil hij gaan drinken. Maar door de zware stenen in zijn buik verdrinkt hij in de waterput. Moeke Geit en haar zeven geitjes dansen rond de waterput en vieren de overwinning op de Wolf. En (pas) toen ... leefden ze nog lang en gelukkig.

Deze korte passage net voor het einde van het sprookje is heel belangrijk. Moeke Geit stelt haar kinderen in de gelegenheid met de Wolf af te rekenen. Ze bevrijdt hen van hun slachtofferschap door hen actief te maken. Het zijn de geitjes zelf die ervoor zorgen dat de ruimte waarin ze hebben gezeten, opnieuw

wordt opgevuld, steen voor steen. Met iedere steen bevrijden ze zich van de herinnering aan hun gevangenschap en worden ze de helden van hun eigen verhaal. Maar de tijd dringt, de Wolf zal niet eeuwig blijven slapen. Het is niet voldoende dat de buik gevuld wordt, hij moet ook nog worden dichtgemaakt. Pas als Moeke Geit dat gedaan heeft, gaan ze terug naar hun huisje.

Op deze manier gelezen geeft het sprookje van de Wolf ons een prachtig metaforisch raamwerk voor het afsluiten van een intens psychotherapeutisch proces en voor het opbouwen van rituelen die dit proces kunnen begeleiden en intensiveren.

Casusbespreking: het ritueel met de Golem

Aan de hand van de casus van een individuele systemische therapie sta ik stil bij de verschillende fasen in de opbouw van het therapeutisch ritueel. Deze fasering mag niet begrepen worden als een dwingend voorschrift maar eerder als een faciliterend kader dat therapeut en cliënt kan helpen het ritueel zorgvuldig op te bouwen.

Anna is een 32-jarige, alleenstaande vrouw wanneer ze zich aanmeldt voor individuele therapie, verwezen door haar huisarts. Reeds jaren lijdt ze aan ernstig invaliderende gewrichtsproblemen en chronische vermoeidheid. Verder wordt ze geteisterd door vreselijke nachtmerries, schimmige angstbeelden en flarden van herinneringen die bij haar doen vermoeden dat ze mogelijk als kind misbruikt is. Ze hoopt in de therapie antwoorden te vinden op de vele vragen waarmee ze leeft en te komen tot een meer coherent verhaal over zichzelf en haar geschiedenis.

Vijf jaar lang gaan we op weg en trachten samen de puzzel van haar leven te leggen. Met aarzeling en schroom durft ze voor zichzelf het verhaal toe te laten dat ze gedurende vele jaren ernstig seksueel misbruikt werd door haar vader. Hoe verder het verhaal vordert, hoe meer de gecompliceerde samenhang in haar leven zichtbaar wordt. Het onvermogen haar ouderlijk huis te verlaten en tegelijk de weerzin om samen te zijn met haar ouders, de angst om een intieme relatie aan te gaan, haar kwetsbaarheid in sociale relaties, de vele lichamelijke klachten. Gedurende de hele therapie worstelt ze met de angst om opnieuw de voeling met haar verhaal te verliezen, alle herinneringen en daardoor ook een deel van zichzelf weer kwijt te raken. Tegelijkertijd is ze ook bang dat ze niet zal kunnen leven met deze vreselijke herinneringen en gek zal worden van de ondraaglijke pijn ervan.

De traumatische herinneringen kunnen enkel plaats krijgen in haar levensverhaal indien er voldoende steun en zorg rondom haar is. De opbouw van een stevige en veilige therapeutische relatie, die haar ruimte en houvast biedt om verder

te kunnen exploreren, is een eerste vereiste. Het systemische werkkader zorgt ervoor dat we ook tijdig ruimte maken om belangrijke mensen uit haar huidige leven bij het therapeutisch proces te betrekken. Na zorgvuldige bespreking kiest Anna ervoor om haar zus, moeder en huisarts uit te nodigen tijdens de therapie.

Een andere belangrijke steunbron is Anna's creativiteit. Gedurende de hele therapie moedig ik haar aan om haar creativiteit te gebruiken en ook op momenten dat ze zich leeg en wanhopig voelt, te proberen vorm te geven aan haar ervaringen. Aansluitend bij Anna's grote gevoeligheid voor metaforen en verhalen introduceer ik de metafoor van de Wolf als een mogelijke gids in dit proces. Anna vindt steun in de sprookjes van de Wolf. Ze voelt zich vaak overweldigd door haar traumatische verleden. De therapie is een worsteling om zich te bevrijden uit de buik van de Wolf en hem zelf meester te worden. Het afsluiten van dit proces en van de therapie als geheel is dan ook een belangrijk gebeuren.

Het zou een nieuwe ervaring in haar leven zijn als het haar zou lukken dit bevredigend af te sluiten. Het feit dat haar vader het gebeurde ontkent, de ernstige dissociatieve mechanismen, het verbrokkelde verhaal, hadden gemaakt dat een bewuste afsluiting eerder niet mogelijk was. Nu wil ze zelf naald en draad ter hand nemen en de buik dichtnaaien, in het volle besef van wat er allemaal in opgeborgen zit en van de betekenis daarvan in haar leven. Een goede afsluiting geeft haar zowel de kans en de toestemming zich blijvend verbonden te voelen met haar verleden en het in de therapie geconstrueerde verhaal, als de ruimte om haar eigen weg te gaan en een toekomst voor zichzelf op te bouwen. We besluiten samen een ritueel te creëren waarin de verschillende elementen die gedurende de therapie belangrijk zijn geweest een plaats kunnen krijgen. Dit ritueel wordt tevens het sluitstuk van de therapie. Drie maanden lang werken we aan de opbouw ervan.

De opbouw van het ritueel gebeurt in verschillende stappen: de voorbereidende fase, de herordeningfase en de afrondingsfase (Van der Hart, 1992, pp. 38-40). Deze structuur biedt een globaal kader waarbinnen de cliënt kan zoeken naar de vorm en inhoud die voor hem het meest passend is. Een werkzaam afscheidsritueel wordt samen met de therapeut gecreëerd en moet niet worden opgelegd, noch qua vorm, noch qua inhoud.

De voorbereidende fase: ik en mijn Wolf

Tijdens de voorbereidende fase wordt het idee van een therapeutisch ritueel geïnitieerd. In deze fase heeft de therapeut nog een vrij actieve en inspirerende

rol. Hij of zij vertelt over de mogelijkheden ervan en haalt eventueel andere voorbeelden aan waarbinnen een ritueel zinvol bleek. Het is tevens belangrijk stil te staan bij het rituele leven van de familie en de cultuur van de cliënt (Imber-Black, 2004). Welke gewoontes kennen ze rond rituelen, wie is de voortrekker ervan, zijn er objecten, symbolen of plaatsen die in het rituele leven van een familie een bijzondere waarde hebben. Het therapeutisch ritueel kan dan zijn plaats krijgen binnen de bestaande gezinsrituelen.

We stellen ook de vraag wat de cliënt of het cliëntsysteem vooral wil bereiken met het ritueel en wie belangrijke betrokken personen zijn. Een eerste ruwe vorm kan hier al bedacht worden: op welk tijdstip en binnen welke tijdspanne, op welke plaats zal het ritueel plaatsvinden? In een individuele systemische therapie moedigen we de cliënt aan om binnen zijn eigen omgeving op zoek te gaan naar steunfiguren die het ritueel kunnen helpen dragen. De therapeutische relatie kan immers nooit belangrijke relaties in het reële leven vervangen.

Anna wil via het ritueel een periode afsluiten waarin haar leven en relaties gedomineerd werden door haar traumatische verleden. Ze wil de overgang maken naar een nieuwe fase waarin ze zich op een nieuwe wijze kan verbinden met de wereld rondom haar. Tevens wil ze dat het ritueel haar helpt om de therapeutische relatie af te ronden in het vertrouwen en de zekerheid dat ze op eigen kracht verder kan.

In haar gezinsleven waren weinig betekenisvolle rituelen. Wel kent ze voor zichzelf vele kleine rituele momenten waaruit ze kracht put. Ze wil graag deze momenten delen met belangrijke anderen. Ze besluit al snel een aantal mensen uit te nodigen als getuige van haar ritueel.

Als we naar een locatie voor het ritueel zoeken, verkiest Anna een plek waar haar lijden, haar zoeken en vinden opgenomen kan worden in een groter geheel. Ik vertel haar over de Golem, het kunstwerk van Koen Vanmechelen, dat in 2004 op het dakterras van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (V.K.) te Leuven geplaatst werd.

Het V.K. functioneert als meldpunt voor alle geweld jegens kinderen. Het onderzoekt vermoedens van kindermishandeling, neemt contact met gezinnen en hulpverleners en coördineert hulpverlening. De Golem is een reusachtig houten beeld met opvallend grote handen en een klep ter hoogte van zijn borstkas. De figuur van de Golem gaat terug op een oude joodse legende waarin hij optreedt als een beschermer van kinderen. Kinderen kunnen hem zorgen en geheimen toevertrouwen in de vorm van brieven, tekeningen en voorwerpen via het luik in zijn borst. Deze ruimte wordt nooit geopend of geledigd. Het is een soort van

sacrale ruimte, een filosofisch labyrint. Wat eens toevertrouwd is aan de Golem blijft bij hem en hij zal er zijn eigen mysterieuze weg mee gaan.

Later bleek dat net deze locatie een extra dimensie gaf aan het ritueel. Anna was immers reeds lang op zoek naar een manier om meer maatschappelijke erkenning te krijgen voor wat haar als kind was aangedaan. De locatie van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling gaf ons de kans haar individuele therapeutische proces in te bedden in een breed maatschappelijk gebeuren van sensibilisering, preventie en hulpverlening rond geweld in gezinnen.

De herordeningsfase: stenen zoeken voor de buik van de Wolf

Tijdens deze fase gaat de cliënt of het cliëntsysteem aan de slag met concrete taken die het innerlijk verwerkingsproces stimuleren en geleidelijk aan invulling aan het ritueel geven. Het materiaal dat tijdens de therapie aan bod kwam, wordt opnieuw doorgenomen, geordend, geëvalueerd. Wat wil men meenemen, wat wil men achterlaten? Welke oplossingsstrategieën, welke mogelijkheden of vaardigheden wil men bewaren en consolideren? Hoe wil men in de toekomst kunnen omgaan met emoties, met relaties, met zorgen en vragen?

Dit alles krijgt een symbolische vorm. Cliënten gaan op zoek naar metaforen, voorwerpen, teksten en symbolische handelingen die voor hen betekenisvol zijn en hen verbinden met belangrijke personen of gebeurtenissen. De therapeut blijft tijdens deze fase aanwezig als steunbron en veilige basis. Bezig zijn met helende integratie kan opnieuw intense emoties van angst, pijn, verdriet en boosheid oproepen. De therapeut neemt bij wijze van spreken plaats naast de slapende Wolf en ondersteunt het gezin of de cliënt in het zoeken naar en het aanbrenge van de stenen.

In de jaren van therapie had Anna heel wat symbolisch uitgewerkt in allerlei creatieve producten. Ter voorbereiding van het ritueel neemt ze alles opnieuw door en samen bespreken we hoe ze wil selecteren. Een deel van haar creaties heeft op dit moment geen betekenis meer voor haar en kan ze gewoon wegdoen. Sommige objecten blijven erg waardevol en kunnen haar steun blijven geven in haar verdere leven. Andere producten zijn erg traumabeladen en wil ze niet langer meenemen in haar leven. Op een nacht, enkele dagen voor het eigenlijke ritueel, maakt ze een groot vuur in haar tuin. Ze stopt alle tekeningen, teksten, schilderijen die ze wil vernietigen in een koffer en gooit die in het vuur. Ze brengt de nacht wakend bij het vuur door en neemt afscheid van haar van trauma verzadigde leven. De meest belangrijke creaties uit haar therapietijd bewaart ze echter voor de Golem.

Ze zoekt contact met een aantal mensen uit haar omgeving om dingen door te praten, te verhelderen of recht te zetten. Na veel wikken en wegen in de therapie besluit ze een laatste

brief aan haar vader te schrijven waarin ze woorden geeft aan haar kwaadheid en aan haar ontgoocheling dat er nooit een gesprek mogelijk geweest is. Tevens drukt ze haar verlangen uit om nu eindelijk verder te kunnen gaan met haar leven. Ze besluit de brief persoonlijk af te geven aan haar vader.

Dit is een zeer heftige en bewogen periode. Geregeld stelt Anna zich de vraag of ze wel toe is aan het afsluiten van haar therapie. De structuur van het ritueel verschaft ons echter een veilig kader om door te gaan. Het beeld van de slapende Wolf met zijn opgeknijpte buik helpt om de angsten en onzekerheden te dragen; geen wonder dat oude angsten opduiken nu we zo dicht bij de gevaarlijke Wolf opereren. Maar we werken aan een definitieve vorm van loslaten van het slachtofferschap. Iedere steen krijgt zijn plek in de buik en geeft vulling aan de gapende leegte.

De afrondingsfase: het uitvoeren van het ritueel

Als duidelijk is dat de herordening voltooid is, kan de afrondingsfase beginnen. In een intieme, contemplatieve sfeer wordt de afscheidsceremonie uitgevoerd. Vaak gaat het om het begraven of het verbranden van het symbolische materiaal, het uitspreken van wat nog gezegd moet worden, het uitwisselen van rituele geschenken en het vooruitblikken naar de toekomst. Een goed afscheidsritueel verbindt verleden, heden en toekomst met elkaar. Het is niet enkel op het individuele proces van een cliënt gericht maar zorgt ook voor de versteviging van zijn belangrijkste relaties.

In de uitvoeringsfase van het ritueel neemt de therapeut een positie aan de zijlijn in. Vooraf wordt grondig besproken hoe het ritueel zal verlopen: de verschillende stappen, verwachtingen ten aanzien van getuigen en therapeut, praktische afspraken, etc. De therapeut draagt er zorg voor dat alle aspecten aan bod komen. Bij de uitvoering van het ritueel zelf blijven we aanwezig ter ondersteuning en als bevoorrechte getuige, maar nemen we geen actief coördinerende rol meer in. Het ritueel luidt ook het afscheid van de therapie in en een toekomst waarin het gezin of de cliënt op eigen kracht zal verdergaan.

Wanneer duidelijk wordt dat Anna klaar is om het afscheidsritueel te volbrengen, maken we een afspraak om naar het V.K. van Leuven te gaan. Anna vraagt een vriendin en haar huisarts mee als getuigen. Ze vertelt hun over de betekenis van het ritueel en de reden waarom ze hen in het bijzonder erbij wil hebben. Ook de getuigen bereiden zich voor op het ritueel en brengen iets mee wat het proces van Anna symboliseert zoals zij het beleefd hebben. Een medewerker van het V.K. heet ons welkom en vertelt over de werking van het centrum en de betekenis van de Golem voor het V.K. Voor we naar de Golem gaan, vertelt

iedereen wat het betekent om hier persoonlijk en vanuit de functie of rol (vriendin, arts, therapeut, maatschappelijke vertegenwoordiging door V.K.) aanwezig te zijn bij het ritueel en wat we Anna toewensen.

Dan vertelt Anna haar verhaal aan de hand van het 'rituele doosje' dat ze maakte. Daarin zitten allerlei symbolische voorwerpen die ze er één voor één uit haalt en met of zonder woorden betekenis geeft. Sommige ervan wil ze hier bij de Golem achterlaten, andere plaatst ze terug in haar doosje omdat ze waardevol voor haar verdere leven zijn. Ze vraagt hulp aan de getuigen om samen met haar de moeilijke en donkere tijden het hoofd te bieden die nog kunnen komen. Ze beseft dat ze voor het bewaken van haar hoop en vertrouwen anderen nodig heeft en mag hebben. De stenen in de buik van Anna's Wolf krijgen betekenis doordat zij ze stuk voor stuk bij naam noemt.

Dan gaan we samen naar de Golem. Hij blijkt groter dan we verwacht hadden. Anna kan met moeite bij de klep op zijn borstkas. Zo offert ze het materiaal dat ze wil achterlaten. Het is merkbaar een fysieke maar ook emotionele inspanning. Het afschrikwekkende schilderij van haar vader is te groot om in zijn geheel in de klep te gooien. Ze moet het letterlijk klein maken; ze verscheurt het en stampert erop tot het een klein pakje is en tot haar opluchting in de buik van de Golem verdwijnt. Wanneer alles geofferd is, staat Anna te trillen op haar benen, ze huilt en lacht tegelijkertijd en vraagt een omhelzing van ieder van ons. Samen staan we rond de Golem, de buik is dichtgenaaid; nu nog wachten tot de Wolf verdrinkt.

Zoals voordien afgesproken, vertrekt Anna met haar getuigen voor een gezellige maaltijd. Ze had graag gewild dat ik meeding. In samenspraak met haar verkoos ik om dat niet te doen. De week nadien hebben we nog een afsluitende sessie. Het was niet gemakkelijk te besluiten of ik als therapeut al dan niet aan de afsluitende maaltijd zou deelnemen. Hierdoor werd heel duidelijk dat niet alleen een therapeutisch proces werd afgesloten, maar ook de therapeutische relatie. Anna had het gevoel dat ze mij in het bos bij de Wolf achterliet en had me graag nog even bij zich in haar nieuwe leven. Ik zei dat mijn plek in het bos is en dat ik niet kon meegaan. Pas nadat dit moeilijke punt was besproken, kon er ook rouw komen over het loslaten van de therapeutische relatie.

Ook voor mij was de deelname aan het ritueel een bijzondere en aangrijpende ervaring. Ik beleefde het als een voorrecht om op deze manier een intens therapeutisch proces te kunnen afronden. Voldoende zelfreflectie en eventueel inter- of supervisie zijn nodig om op een zuivere manier keuzes te kunnen maken in dit afrondende proces. Immers, ook voor de therapeut betekent de afsluiting van een therapie afscheid nemen en loslaten (Spingaer, 2007).

Besluit

Systeemtherapeuten kennen de kracht van gezinsrituelen om overgangen en transitie in het gezinsleven te markeren en te begeleiden. In de vroegere systeemtherapie werden krachtige en vaak vernuftige rituelen ontworpen en voorgeschreven door therapeuten al dan niet in samenspraak met cliënten, om de overgang naar een volgende fase te stimuleren. In het hedendaagse systeemtherapeutische werk krijgen rituele momenten en effectieve rituelen vorm in de dialoog tussen therapeut en cliëntensysteem en gaan actie en reflectie, vooruit- en terugkijken hand in hand. De positie van de therapeut is niet langer die van de wetende sjamaan maar eerder die van de nederige gids.

In dit artikel toonden we aan hoe een zorgvuldig uitgewerkt afscheidsritueel kan bijdragen tot een succesvolle afsluiting van een langdurig en intens therapeutisch proces. Het afronden van de therapie werd getransformeerd tot een moment van heling, transcendentie en hoopvolle verbinding met betekenisvolle anderen.

Literatuur

- Andolfi, M., Angelo, C., & Nichilo, M. de (1989). *The myth of Atlas. Families and the therapeutic story*. London: Brunner-Routledge.
- Byng-Hall, J. (1995). *Rewriting family scripts. Improvisation and systems change*. London: Guilford Press.
- Byng-Hall, J. (2004). Loss and family scripts. In F. Walsh & M. McGoldrick. (eds.), *Living beyond loss* (pp. 85–98). New York/London: Norton.
- Dekker, T., Kooi, J. van der, & Meder, T. (1997). *Van Aladdin tot Zwaan kleef aan. Lexicon van sprookjes: ontstaan, ontwikkeling, variaties*. Nijmegen: Sun.
- Govaerts, J.M. (2007). *Hechtingsproblemen in gezinnen. Integratie van de hechtingstheorie in het systeemtheoretische model*. Leuven: Lannoo Campus.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: an overview*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Grimm (2001). *Sprookjes voor kind en gezin*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Haley, J. (1979). *Leaving home. Therapy with disturbed young people*. New York: McGraw-Hill.
- Hart, O. van der (1978). *Overgang en bestendiging. Over het ontwerpen en voorschrijven van rituelen in psychotherapie*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Hart, O. van der (1992). Het gebruik van mythen en rituelen in psychotherapie. In O. van der Hart (red.), *Afscheidsrituelen. Achterblijven en verder gaan* (pp. 27–47). Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Imber-Black, E. (2004). Rituals and the healing process. In F. Walsh & M. McGoldrick (eds.), *Living beyond loss* (pp. 340–357). New York/London: Norton.
- Kiser, J.L. (2009). Kinderen beschermen tegen de gevaren van arme stadswijken. *Gezinstherapie wereldwijd*, 20(4), 353–385.

- Lange, A. (2006). *Gedragsverandering in gezinnen. Cognitieve gedrags- en systeemtherapie*. Groningen: Martinus Nijhoff.
- Reijmers, E. (2008). Individuele systemische therapie. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reymers (red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 431-440). Utrecht: De Tijdstroom.
- Selvini Palazzoli, M. (red.) (1979). *Paradox en tegenparadox. Een nieuwe vorm van gezinsbehandeling*. Alphen a/d Rijn: Samson.
- Sermijn, J. (2008). *Ik in veelvoud. Een zoektocht naar de relatie tussen de mens en psychiatrische diagnose*. Leuven: ACCO.
- Splingaer, G. (2005). Een gezinstherapeut in sprookjesland. *Tijdschrift voor Familiotherapie*, 11(2), 87-108.
- Splingaer, G. (2007). Stenen voor de buik van de Wolf. Over afsluiting in therapie. *Tijdschrift voor Familiotherapie*, 12(7), 257-270.
- Tilmans-Ostyn, E. (1990). Het creëren van therapeutische ruimte bij de analyse van de hulpvraag. *Kinder- en Jeugdpsychotherapie*, 16(4), 203-221.
- White, M. (2007). *Narratieve therapie in de praktijk. Verhalen die werken*. Amsterdam: Hogrefe.
- Wollants, G. (1989). Het sprookje van Roodkapje en de Wolf. *Facultatief*, 20.66, 2-6.