

Een ritueel maakt ruimte om te voelen...

Rituelen bij het afscheid van het leven... We kennen ze allemaal. Soms vergeten we dat ons hele leven gekaderd wordt in rituelen die we, haast onbewust en dagelijks, meenemen. We kunnen ook bewust kiezen voor een ritueel omdat we iets willen afsluiten, iets willen beginnen of iets een plaats willen geven. Anniek Gavriilakis is een ritueelontwerpster, al kent de Dikke Van Dale dat woord niet eens. Zij helpt mensen om belangrijke, ingrijpende (maar daarom niet alleen verdrietige of traumatische), bijzondere gebeurtenissen een kader te geven. Een ritueel...

Ze heeft Grieks en Belgisch bloed en volgens Anniek is ze daardoor haar hele leven omringd geweest door allerlei rituelen. "Bij mij geeft de herinnering me nog altijd een warm gevoel. De sfeer, het feit dat je mensen samenbrengt. Als we het over rituelen hebben, dan verbinden we die gemakkelijk met 'geloof'. Maar die oude, religieuze rituelen zijn zo ingebakken dat mensen vandaag vaak niet meer weten waarvoor ze staan. De connectie tussen betekenis en handeling is helemaal weg en dat is jammer. En ja, bepaalde rituelen behoren tot de traditie en dat is best ok. Daar komt nu de vrijheid bij om zelf rituelen te ontwikkelen en net die combinatie is verrijkend. Het is een én/én verhaal."

Definitie

Als ik Anniek vraag wat een ritueel voor haar dan wel is, klinkt een diene

zucht. "Een ritueel kun je niet helemaal in een definitie gieten", zegt ze. "En toch wil iedereen dat. Om te kunnen grijpen. Begrijpen." Ze verwijst daarmee naar haar kersverse boek 'ritueel leven' waar haar uitgever haar vroeg om duidelijk te definiëren wat 'ritueel' betekent. Dat resulteerde in een definitie van vijf bladzijden... "Ik vertelde mijn uitgever dat ze de getuigenissen van cliënten konden lezen en dat ze het meteen zouden begrijpen." Maar daar deed de uitgever het niet mee. En zo probeerde Anniek verder te gaan dan de Latijnse vertaling van 'ritualis', als een reeks handelingen met een speciale betekenis.

"Eigenlijk heb je acht elementen nodig om te kunnen spreken van een ritueel", probeert Anniek. "Het gaat om een **moment**, waarop we **symbolische handelingen** stellen, en we doen dat **alleen of met anderen**, gefocust op een heldere **intentie**, met een duidelijk **begin en een einde**. Het is

een doorvoelde, zintuiglijke en belichaamde **ervaring**, op een **bewust gekozen** en betekenisvolle **plaats** en met **bewust gekozen** en **betekenisvolle symbolen**."

Constructief

In deze definitie is iets cruciaals vergeten. "Een ritueel moet altijd constructief zijn", zegt ze. "Het kan nooit tégen iemand zijn. Als ik voel dat mensen een bepaald ritueel willen waarbij iemand anders gekwetst wordt of beschadigd, dan kan dat niet. Een ritueel moet een beetje houvast geven, het is een moment van verandering en dat moment geef je vorm. Een ritueel markeert het begin of het einde van iets en mensen die mij vragen om samen met hen een ritueel te ontwikkelen, kunnen heel duidelijk benoemen wat ze willen."

Anniek geeft een paar voorbeelden. Momenten in een leven waar je zo voelt dat een ritueel een duidelijke plaats kan krijgen. Een begrafenis, een geboorte, een >>>



*Links Yeter Yeşilgöz en
rechts Anniek Gavriülakis*

interview

Anniek Gavriilakis

»» lentedfeest... Maar Anniek werkt ook rituelen uit bij bijvoorbeeld een pensioen- verving, of iemand die bij een bedrijf vertrekt. "Te vaak vergeten we dat daar ook een stoel staat en op die stoel zal morgen iemand anders zitten. Hoe kun je die stoel 'vrij' maken? Voor de persoon die vertrekt, maar ook voor de persoon die de stoel opnieuw zal bezetten..."

Verbinding

Het klinkt nogal wollig en moeilijk. En is zo'n ritueel dan persoonlijk of is het een groepsgebeuren? Werkt een ritueel dan therapeutisch? "Een ritueel is altijd op een of andere manier verbindend", zegt ze. "Er is de individualiteit, maar het samenkomen in een groep of een gemeenschap zit in ons DNA. Je verbonden voelen met anderen en met elkaar geeft ons eigen leven ook waarde. En of een ritueel therapeutisch is? Het helpt mensen wel..." "Preventief of post factum."

Verbinding is dan ook een kernwoord. "Als tiener had ik al de reputatie om mensen te verbinden. Later ben ik jurist geworden waar ik hoofd en bijzaak leerde onderscheiden. In rituelen is het belangrijk om bij de essentie van de zaak te blijven. Daarna heb ik 15 jaar bij Bond zonder Naam gewerkt. Daar werkte ik met andere nationaliteiten, andere gewoonten, andere talen... vluchtelingen, daklozen, gevangenen waardoor je je automatisch de vraag gaat stellen hoe je een betekenisvolle relatie kunt ontwikkelen met mensen in een totaal andere levenssituatie. En toen werd ik directeur en merk je hoe je, als je iedereen mee wil krijgen in grote veranderingstrajecten, voor vertraging en verbinding moet zorgen."

Anniek heeft geen boekjes met allerlei rituelen op maat. Iemand die vraagt om een ritueel te ontwerpen voor een bepaald gebeurtenis krijgt geen menukaart met

prijzen. "Aan het ontwerpen van een ritueel gaat een heel proces vooraf waarin voor mij de belangrijkste taak 'luisteren' is. Waarom komt iemand naar mij? Waarom wil hij of zij een ritueel? Wat denkt de vrager daarmee te bereiken? Doorheen het verhaal vormt zich bij mij een beeld waarbij datgene wat de persoon mij vertelt omgezet wordt in een bepaalde handeling. Het ritueel is een metafoor van wat verteld is."

Het lijkt wel een heel creatief proces. "Dat is het ook", lacht Anniek. "Maar niet alleen mijn eigen creativiteit. Ik koppel ook vaak terug naar mensen. Spreek hen aan op hun eigen creativiteit en daar komen soms heel mooie dingen uit." Mijn tijd als procesbegeleider bij kunstenaar Koen Vanmechelen toonde me hoe krachtig symbolen als een ei en een masker kunnen zijn. En bovendien begrijpbaar voor alle lagen van de bevolking. Voorbij de woorden raakt symbooltaal een andere snaar."

Levenseinde

Zeker aan het levenseinde hebben mensen nood aan verbinding, maar sommigen hebben ook nood aan een afscheidsritueel. "Hoe kun je jezelf en diegenen die je omringen voorbereiden op dat afscheid?" Het is bijna een retorische vraag voor Anniek en ze geeft voorbeelden van mensen die er bewust voor kozen om het afscheidsritueel niet in een kerk of in een aula te doen, maar wel bij leven, met vrienden en vriendinnen, familie en bekenden. "Dan vier je het leven en de vriendschap die je gehad hebt, in plaats van de dood. Dat zorgt voor een intense verbondenheid, heel gefocust en doordat we met beelden en symbolen werken, zien we dat een bepaald deel van de hersenen geactiveerd wordt en die beelden en symbolen ook veel langer bijblijven."

Dat mensen nood hebben aan dit soort rituelen, bewijst het feit dat Anniek steeds

meer gevraagd wordt. Toch geldt dat niet voor iedereen, en ook dat is voor Anniek helemaal ok. "Het is de bedoeling dat mensen zich op hun gemak voelen en hoewel ik altijd zoek naar een algemene deler waardoor iedereen zich er goed bij voelt, is dat niet altijd mogelijk. Deelnemen aan een ritueel vraagt een vorm van openheid. Bij het ene ritueel is die vraag wel groter dan bij andere maar als mensen er zich niet comfortabel bij voelen, dan is daar begrip voor. De keuze voor een ritueel komt van de vraagsteller en het feit dat hij of zij om een ritueel vraagt, betekent dat de vraagsteller daar ook open voor staat."

Een mens heeft behoefte aan rituelen, aan verbondenheid en houvast. Dit soort 'nieuwe' rituelen kan dat opvangen. De getuigenissen in het boek van Anniek leren dat deze manier van omgaan met verandering in hun eigen leven bij mensen rust brengt. Want elk afscheid betekent ook een nieuw begin.

— Désirée De Poot

"Ritueel leven op het ritme van bijzondere momenten", van Anniek Gavriilakis is een uitgave van Pelckmans en kost 44,50 euro.
<https://www.hetijtied.be/>

