

## **Nieuwkoop / Bodisco Massink, Rituelen/brief in het pastoraat**

Uit: Ries Nieuwkoop, De drempel over. Het gebruik van (overgangs)rituelen in het pastoraat.  
Serie Pastorale Handreiking nr. 51, Den Haag 1986

### **I R. Nieuwkoop, Werken met rituelen**

#### **Inleiding**

(119) Wanneer de joden brood bakten in Egypte, dan gebruikten ze daarbij een klein stukje zuurdeeg. Iedere keer als ze brooddeeg gemaakt hadden, hielden ze een stukje achter. Dat oude zuurdeeg werd dan de volgende keer aan het nieuwe deeg toegevoegd - een klein beetje was al genoeg om het gehele deeg te laten rijzen.

Maar op het Pascha aten de joden ongezuurd brood - niet gerezen brood: matzes. Want al het oude zuurdeeg was weg, omdat het hele huis voor Pascha was schoongemaakt. Nergens was nog een stukje oud deeg te vinden. Het hele huis werd afgezocht naar de laatste restjes zuurdeeg. Als het Pascha wordt gevierd, dan moet al het oude weg. Zo had Mozes het gezegd bij de bevrijding uit Egypte: niets van het brood uit Egypte moest worden achtergelaten. Pascha was het feest van het nieuwe begin. Wie Pascha viert, begint opnieuw en laat al het oude achter. Immers, "slechts een weinig zuurdeeg maakt het gehele deeg zuur".

Voor een nieuw begin moet er worden geruimd. "Wie durft te ruimen in eigen ziel, zal de vonk eens vinden onder de as".

(120) Hiermee is gezegd, dat we het in het pastoraat aan moeten durven samen met de gesprekspartner de confrontatie aan te gaan met al het oude wat diep in de ziel is verborgen. Vaak zijn dat schokkende en schrijnende ervaringen en gebeurtenissen die mensen in hun leven meedragen. Maar al te vaak is dit verleden verdrongen en is het afweren om het aan de orde te stellen tot een karaktertrek geworden. Sommigen doen van alles om maar niet aan het leed te hoeven denken. Ze storten zich in allerlei activiteiten of nemen direct een vervanging voor het verlorene. Anderen gedragen zich alsof er niets is veranderd en scheppen zich een schijnwereld, waarin de illusie blijft leven dat er helemaal niets verloren is.

Het is niet moeilijk om te bedenken waarom mensen de werkelijkheid niet toelaten: Deze doet immers pijn. Als je deze wegdrukt, gevoelens verdringt, ontkent, dan lijkt het gemakkelijker - totdat de snaar knapt. Ontkenning en verdringing van leed vreet energie en het put uit. Maar juist door dwars door die gevoelens heen te gaan, door de diepte heen, door erin af te dalen, wordt geleerd wat het leed precies is en komt er een reële verhouding tot stand. Dan kan er weer een evenwicht worden gevonden, vaste grond op de (andere) oever. Pas wanneer mensen door hun wanhoop en woede en ongeloof en teleurstelling zijn heengegaan, kan er ook een nieuwe opening naar God ontstaan.

Bitterheid, woede, haat, zijn harnassen die je vaak een tijdje kunnen beschermen, maar trek het op tijd uit! Juist in de gemeente moeten we elkaar uitnodigen het harnas uit te trekken.

#### **1 Emoties in het pastoraat**

Wanneer in een pastoraal contact onverwerkt verleden aan de orde is en de gesprekken hierover ondersteund worden door een ritueel of een rituele handeling (het schrijven van een brief bv.), dan vindt juist ook in het ritueel een sterke confrontatie met de pijn, het gemis plaats. In het volgende hoofdstuk wordt dit ten aanzien van het schrijven van een brief nog eens onderstreept.

(121) Zullen we de confrontatie wel zoeken? Ik meen dat het vermijden ervan een gebrek aan moed is om de dingen bij de naam te noemen. Wanneer iets niet bij de naam is genoemd, kan het niet aan- en uitgesproken worden. Zolang iets geen naam heeft, kan het niet worden verwerkt. Deze naamgeving kan uiterst pijnlijk zijn. Ook hier geldt voor de pastor dat hij voorganger is, herder die leidt en zegt:

*"Komt, laat ons voortgaan kindren! / De Vader staat ons bij.*

*Zou soms de last ons hindren, / Hij gaat aan onze zij.*

*Ja, Hij bemoedigt ons / en zendt in de verschrikking*

*zijn zon tot een verkwikking: / Hij maakt het goed met ons!" (LvK 441:8)*

Tijdens het leedgevecht wil een mens zijn verhalen weleens kwijt, om zo van zijn hart geen moordkuil te maken, niet alleen om ze kwijt te raken aan een ander maar ook om ze zichzelf mee te delen. Al vertellende krijgen ze gestalte en zo ontdekt de verteller weer waar hij zelf is.

De ellende is dat er zo ontzettend weinig mensen zijn die bereid zijn om mee af te dalen en er naar te luisteren. Ze weten het al, er is geen tijd, ze durven de confrontatie met het leed niet aan en dan zijn er woorden genoeg in de taal om alles goed te praten.

(122) Het zal bij de overgang van oud naar nieuw moeten komen tot een emotionele erkenning van de pijn, van het verlies of van het gebeuren. Deze erkenning is de basis van verwerking. Pas als de zaken op tafel zijn gekomen, kan aan de verwerking worden gewerkt.

Wanneer er geen oor wordt gevonden, is het een goede raad ze op te schrijven. Het is goed het verhaal op papier te zetten, want het moet tot stand komen. Behalve in een brief zijn er ook de mogelijkheden van een dagboek of plakboek om het verhaal neer te leggen en te uiten. Voor kinderen is het vaak een goede mogelijkheid om in een tekening hun verhaal en gevoelens weer te geven, hoewel niet alleen voor kinderen.

Steeds zal er naar mogelijkheden moeten worden gezocht om "je hart uit te storten". Gewoon alles wat op de bodem van het hart ligt op tafel neer leggen, alle twijfels, alle schuld, alle wanhoop, alle woede en haat, alle pijn, en er dan met elkaar eens naar kijken wat er mee te doen. De klacht, de vertwijfeling, het protest, vragen en gevoelens van fundamentele bestaansnood hebben in de christelijke traditie veel ruimte gekregen en er zijn uitdrukkingsvormen voor gevonden. Te denken is aan teksten als:

*"O, dat mijn verdriet toch goed gewogen werd, en men mijn leed in een weegschaal daarnaast legde! Ja, dan zou het zwaarder blijken dan het zand der zee; daarom waren mijn woorden ondoordacht. Want de pijlen des Almachtigen steken in mij, welke gif mijn geest inzuigt; Gods verschrikkingen stellen zich in slagorde tegen mij op" (Job 6:2-4), en:*

*(123) "Hoelang, Here? Zult Gij mij voortdurend vergeten? Hoelang zult Gij uw aangezicht voor mij verbergen? Hoelang zal ik plannen koesteren in mijn ziel, kommer hebben in mijn hart, dag aan dag? Hoelang zal mijn vijand zich boven mij verheffen? Aanschouw toch, antwoord mij, Here, mijn God!" (Psalm 13:2-4a)*

Daarmee biedt de Schrift de lijdenden, de rouwenden mogelijkheden om met deze fundamentele gevoelens om te gaan.

Toelaten en doorleven van gevoelens is noodzakelijk om tot verwerking te komen. De pastor zal daarbij ten dienste staan. Hoe onwennig dat ook is en hoe gruwelijk ook. Soms is het heel moeilijk duidelijk te krijgen waar de kern van de emotie zit, waar de woede ten diepste op is gericht. Vaak vindt er een verschuiving plaats. In de geneeskunde is het vaak "de fout van de dokter", hij krijgt de volle lading van de boosheid, terwijl het in wezen boosheid over iets (iemand) anders is, wellicht boosheid op zichzelf. Het is het bekende verhaal van de stok om de hond te slaan.

Bekend is de boosheid over de dominee die niet is gekomen of te weinig komt. In vele gevallen gaat het dan om iets anders, bijvoorbeeld om boosheid ten aanzien van wat hun is overkomen. (124) Vaak krijgen men al schrijvende en formulerende duidelijk wat nu precies de knoop in het leven was. Dit alles is heel wat. Maar toch zal het tot een emotionele erkenning, een onder ogen zien, moeten komen voordat het tot verwerking kan komen. Wie leed wil verwerken, zal ervoor moeten vechten. Het gaat niet vanzelf. Vindt verwerking niet goed of onvoldoende plaats, dan blijven emoties uit het verleden het functioneren in het heden nadelig beïnvloeden. Immers: "Slechts een weinig zuurdeeg maakt het gehele deeg zuur".

## **2 Ritueel en emotie**

In het ritueel vindt niet alleen een confrontatie met het leed plaats, het ritueel heeft ook een ontlastende functie. Door het ritueel nl. kunnen de hevige emoties, die met een crisissituatie gepaard gaan, worden gekanaliseerd. Rituelen immers zijn er juist op gericht de voortgang van het leven mogelijk te maken, juist daar waar het dreigde te stagneren. Door het ritueel wordt het bestaande conflict niet onderdrukt en het leidt ook niet de emoties af als een soort bliksemafleider, maar het structureert de spanning met de daarbij behorende emoties. Zowel negatieve als positieve gevoelens helpt het ritueel te uiten en te verwerken.

Daarbij heeft het ritueel niet alleen "openleggende" aspecten. Maar door het symboliseren wordt het onbewuste, het onuitgesproken, uitgesproken of benoemd en spreekt het mee. Wat uit het onbewuste onuitgesproken blijft, komt in het ritueel aan bod.

Een bemoediging voor pastor en gesprekspartner bij de confrontatie met de diepten van het leven kan zijn, het besef "gedoopt te zijn". Immers door hiernaar te verwijzen, stellen we aan de orde dat het leven zich afspeelt tussen Egypte en Kanaän in de woestijn. Op deze weg komt het bij voortduur tot een confrontatie met vijandschap en dood. (125) Het is steeds een weg onderdoor, van sterven en opstaan. Een diepgang, waarbij door de diepte heen een weg gebaad is. Er is ons daar Eén voorgegaan! Met dit voor ogen leggen de discipelen elke angst en hopeloosheid af en staan op uit de doop, uit de dood.

## **3 Het ontwerpen van het ritueel**

Niet iedereen is gevoelig voor rituelen. Er zijn er die het een gedoe, een poppenkast, kinderachtig vinden. Ook kan het zijn dat de tijd niet rijp is voor een overgangsritueel. Het ritueel confronteert hen nl. (zie hiervoor) met sterke emoties waarvoor ze nu juist op de vlucht zijn of zich tegen verzetten. Schrijven zij een brief, dan worden hun klachten erger en zullen ze willen stoppen, of ze "vergeten" het een en ander te schrijven. Zo komen ze dan niet toe aan het bevrijdende (en stimulerende) gevoel van het allemaal eens gezegd te hebben.

Het ruimen in eigen ziel is een spannend en emotioneel gebeuren. Daar is tijd voor nodig. Men moet ook als het ware naar een ritueel toegroeien en tijdens dit "groeiproces" vindt al veel van de verwerking plaats. (126) Een ritueel komt dan ook niet uit de lucht vallen; er wordt begonnen met enkele gesprekken die kunnen uitmonden in een ritueel. Ze zijn met name dan op hun plaats, wanneer op de een of andere manier afscheid van het verleden moet worden genomen.

Hoewel ik mijn enthousiasme op grond van ervaringen met rituelen in het pastoraat wil overdragen, zodat ook anderen deze weg kunnen gaan bewandelen, moet ik toch ook tot voorzichtigheid manen. Het "werken" met rituelen is een indringend gebeuren, dat grote zorgvuldigheid eist! Het is een terrein waar je langzaam in moet groeien en waarop je niet te grote stappen vooruit moet zetten. Er is eerst een weg te gaan in gesprekken, waarna het idee aan een ritueel geboren kan worden. Eerst moet er een adequaat beeld worden gevormd van de problematiek die aan de orde is.

## **4 Enkele richtlijnen**

Omdat het uitvoeren van een ritueel een hele klus is, die veel inspanning en emotie met zich brengt, is een goede voorbereiding van belang. De gesprekspartner moet erop attent gemaakt worden wat hem te wachten staat. De weerstand tegen de noodzakelijke veranderingen dienen in het ritueel niet bestreden te worden, maar er moet ruimte geboden worden om die weerstand te uiten. In dit verband onderstreep ik nog eens dat "timing" van het grootste belang is. Men moet er "klaar" voor zijn om het ritueel goed uit te voeren. Immers, je raakt aan vele emoties, daar de relevante emoties in het ritueel aan bod moeten komen om de betreffende sprong of stap te maken.

Bij het voorschrijven van rituelen moet niet te hard van stapel worden gelopen. De weerstand tegen het afscheid is een legitiem gevoel, dat ruimschoots aan bod moet komen, waarbij het ritueel er juist op gericht is dat de cliënt er niet in blijft steken.

(127) Het lijkt mij het beste dat de pastor geen uitgewerkte instructies geeft, maar de gesprekspartner zelf het ritueel laat ontwerpen. Wel kan de pastor op een gedachtenspoor zetten. Met name aan de doop kan worden herinnerd als de beslissende overgang die eens is gemaakt en die steeds voltrokken moet worden, geactualiseerd in het leven van alle dag. Daarin is de overgang van oud naar nieuw aan de orde én de reiniging.

In het pastoraat zullen we bij het instrueren van rituelen er goed aan doen met name te zoeken naar elementen uit de christelijke traditie. Rituelen dienen aan te sluiten bij de belevingswereld van de betrokkene die het ritueel uitvoert. De bijzondere mogelijkheden en middelen die ons ten dienste staan zijn van eminent belang.

Aan het ritueel moet dus worden gewerkt. De pastor heeft als regisseur, leider en begeleider, daarbij de taak dat het ritueel tot in details wordt voorbereid en dat alle relevante zaken en emoties daarin verwerkt worden. Het toneel, de coulissen inclusief, het moment van uitvoering, de rol die gespeeld moet worden, dienen precies bekeken te worden én uitgevoerd.

De omgeving speelt hierbij ook een rol. Zeker ook de invloed die dit alles, waarbij heftige emoties aan bod komen, heeft op de omgeving van degene die het ritueel uitvoert. Waar komen zij op het toneel of in de zaal voor? Wat is hun rol, in hoe verre worden zij erbij betrokken? Welk kader wordt hén aangeboden?

Juist bij de afronding van het ritueel liggen er mogelijkheden om de omgeving deel te laten hebben aan het nieuwe. Het "gewone leven" gaat nu beginnen, nu de overgang is voltooid. Wanneer deze voltooiing is bereikt, valt er ook iets te vieren! Na bv. een reiniging(sbad) als reinigingsritueel, het aantrekken van "nieuwe" kleren, kan een maaltijd met een goede vriend, vriendin of een feest een heel goede afronding zijn. Hierin zit het element van hereniging. (12) De banden worden dan weer aangehaald of (op)nieuw gelegd met hen van wie men tijdens het ritueel enige tijd (af)gescheiden was.

Belangrijk bij een herenigingsritueel is, dat degene die het ritueel heeft uitgevoerd dit zelf kan organiseren. De maaltijd is hierbij wel de beste manier om elkaar iets mee te delen. Het is een menselijke manier van omgaan met elkaar, waarbij gemeenschap wordt geoefend. Het is de Heer zelf die dit gebruik op zijn manier overneemt en het ons als opdracht meegeeft.

Ter Horst noemt in zijn boek "Over troosten en verdriet" de maaltijd "een grondvorm van troost". Strip-tekenaars wijzen ook in die richting. Wat Ollie B. Bommel en Tom Poes en Asterix en Obelix ook voor benarde avonturen achter de rug hebben, er wordt stevast besloten met een "voedzame doch smakelijke" maaltijd om een nieuw begin mogelijk te maken.

We dienen er voorts goed op te letten welke overgang er in het ritueel aan de orde is. Precieze omschrijving dient in de gesprekken, voorafgaand aan het ritueel, tot stand te komen. Zo komt het voor dat van de drie "knopen" in iemands leven er één aan de orde wordt gesteld en dat aan het eind van het pastorale contact blijkt dat de andere twee niet meer ter sprake behoeven te komen. Hier geldt:

*"Verander één ding en je verandert het volgende, verander één deel en je verandert een ander"*  
(W. Condit)

Sleutelen aan één ding is als sleutelen aan een vignet: het werkt door op alle fronten. Baken daarom het gesprekspunt goed af en stel deze ene dia scherp, zodat alle details zichtbaar worden. Het zal zijn doorwerking hebben op vele punten.

## 5 Tot slot

(129) In het ritueel speelt zich op een directe wijze het een en ander af tussen God en mens, wat een extra dimensie aan de doorleving van het te verwerken verdriet geeft én tevens de kracht om op te staan. Rituelen kunnen niet alleen leiden tot herstel en stabilisering van de oude toestand, ze zijn ook gericht op een nieuwe orde en nieuwe verhoudingen.

## II J. Bodisco Massink, Het schrijven van een brief

Over het instrueren van het schrijven van een brief ter wille van een pastoraal/therapeutisch proces

### Inleiding

(153) Bij bepaalde vormen van "gebondenheid aan het verleden" kan het soms helpen om het schrijven van een brief te adviseren. Bijvoorbeeld in geval van:

- een onopgelost conflict met iemand of met een instantie (kerk), waarbij het vooralsnog niet mogelijk is om dat conflict in de actualiteit uit te werken;
- een verbroken relatie, waar men niet van kan loskomen;
- langdurige rouw.

Soms manifesteert deze gebondenheid zich in uiteenlopende vormen van drang- en dwangdenken ("Ik moet er voortdurend aan denken"; "Ik kan het maar niet van me afzetten"; "Ik sta ermee op en ik ga ermee naar bed. Ik droom er zelfs van. En elke keer wanneer ik wakker word, is het er meteen weer"; "Er hoeft maar een enkel woord te vallen, of het zit weer in mijn hoofd", etc.)

Soms ook manifesteert deze gebondenheid zich niet zozeer in bepaalde denkvormen maar in een zich niet prettig voelen, in het gevoel niet goed te functioneren en zich onvrij voelen. Bij verheldering hiervan kan dan blijken dat men in wezen nog vastzit aan het verleden, of met andere beeldspraak: dat verdere uitgroei en ontplooiing geblokkeerd is geraakt of dat een aantal kanalen verstopt zit.

Wanneer overeenstemming is bereikt dat een bepaalde klacht of probleemstelling als "gebondenheid aan het verleden" gedefinieerd kan worden en gesprekken niet verder blijken te helpen, kan de pastor ertoe overgaan om het schrijven van een brief te adviseren. (154) In de praktijk zal hij merken dat dit bevreesdheid kan wekken en dus in eerste instantie wat weerstand zal oproepen. De pastor zal dan zo iemand over een drempel heen moeten helpen. Dat kan alleen als hij redelijk overtuigd is van het nut en effect van een dergelijk middel, juist in dát geval.

## **1 Achtergronden van het proces**

Kennis schiet tekort bij het beantwoorden van de vraag hoe en waarom het schrijven van een brief met pastoraal/therapeutisch oogmerk werkt. Evenwel, veelvuldige ervaring leert, dát het werkt. Voor enig begrip van deze werking valt aan het volgende te denken.

### **1.1 Katharsis**

Het schrijven van zo'n brief kan een katharsische werking hebben. In het opschrijven voltrekt zich het gebeuren dat er iets van binnen (vanuit een binnenwereld) naar buiten (naar de buitenwereld) wordt gebracht. Voor wat binnen bleef - en daar spanning veroorzaakte, omdat het geen uitweg vond - wordt nu een opening gemaakt en de opgehoopte spanning kan een uitweg vinden. Katharsis op zich is al een belangrijk therapeutisch/ pastoraal effect ("Ik had het gevoel, dat ik eindelijk iets kwijt was". Toen ik het opgeschreven had, leek er een last van mijn schouders te vallen").

### **1.2 Diffuus en obsessieel denken**

Wanneer het probleem of een klacht zich aandient in de vorm van een bepaalde manier van denken (drang- en dwangdenken), blijkt dat het kan gaan om:

- a vage denkflarden, die zich over een hele dag kunnen uitbreiden of verdunnen, en
- b drang- en dwangmatig herhalen van vaste beeldenreeksen of gedachtenpatronen.

In beide gevallen ervaart men geen macht over het eigen denken te hebben: "Ik moet er steeds aan denken, of ik nu wil of niet" .

#### **a Denkflarden**

Het gaat om gedachtingen (denkenergieën) die telkens verzanden of niet afgemaakt worden. (155) Omdat ze niet "af" zijn, vloeit er telkens weer energie naar toe, of anders gezegd: zuigt het telkens weer energie aan. Of, om nog een beeldspraak te gebruiken: in een nutteloze zij-arm van een rivier blijft het water toevloeien. De hoeveelheid van dit water is afhankelijk van de grootte van die zij-arm. Overigens dient men dit soort metaforen (energie, zij-arm) niet mechanistisch op te vatten maar dynamisch. Want deze denkvormen hebben een uitgesproken zin en betekenis, ook al zijn die niet altijd te achterhalen. Men zou kunnen zeggen: Doordat men aan het één denkt, hoeft men niet aan iets anders te denken.

De dynamiek hierachter zou erin kunnen schuilen dat er ergens diep in die persoon schaamte, schuld, angst en pijn aanwezig zijn, die - wanneer die in het denken terecht zouden komen - die persoon zouden overstelpen. Althans dat "denkt" men dan. Door steeds aan hetzelfde te denken, hoeft men niet aan deze dingen te denken. Toch zijn die dingen te zeer aanwezig dan dat men ze totaal zou kunnen negeren. De denkflarden vormen dan een "geniaal compromis" tussen "er niet aan willen denken" en "er wel aan moeten denken" (Fascinans et tremendum).

Het "niet afmaken" heeft dus een bedoeling in zich, omdat men denkt dat "wel afmaken" zou kunnen betekenen dat men bang is dat die dingen aan de oppervlakte zullen komen die men denkt niet aan te kunnen.

Het schrijven van een brief bundelt als het ware deze denkflarden. De gevreesde - en dus vermeden - effecten kunnen vrijkomen, en door de begeleidende gesprekken kunnen deze gekanaliseerd worden. Hierdoor doet men een ervaring op dat het mogelijk is om deze effecten/gevoelens te ondergaan én ze te beheersen in plaats van erdoor overstelpt te worden.

#### **b Telkens herhaalde, vaste beeldenreeksen of gedachtenpatronen**

Daarmee ligt het wat anders. Hierbij lijkt het meer te gaan om geïsoleerde "denkstukken", alsof men dit stukje nog wel denkt aan te kunnen en wat zich aan gene zijde ervan bevindt niet.

(156) Ook hier weer een compromis tussen "er niet aan willen (lees: moeten) denken" en "er wel aan moeten denken".

Het schrijven van een brief kan dit ingeperkte stukje denkwerkelijkheid in een breder kader plaatsen, waardoor de anders zo gevreesde grensoverschrijding plaatsvindt. Nu dit onder begeleiding gebeurt, kan men vertrouwd raken met angstvallig vermeden delen van de psyche.

### **1.3 Binnen en buiten**

Zoals al beschreven bij de katharsis, heeft het schrijven van een brief het effect dat er iets van binnen naar buiten wordt gebracht. Wat binnen verblijft, draagt het karakter van vanzelfsprekendheid, zelf-evidentie, in zichzelf beslotenheid, een waarheid in zichzelf, waar niet aan getwijfeld of getornd en wat niet gerelativeerd wordt. Men zou dat ook zó kunnen zeggen: wij hebben geen taal om gebeurtenissen in onze binnenwereld te beschrijven. Taal is gericht op het buitengebeuren. Bijvoorbeeld, wanneer we een sinaasappel eten, herkennen we de smaak en vinden die lekker. Je weet: dat is een lekkere sinaasappel. Daar is geen twijfel aan. Maar op een vraag: "Hoe smaakt die sinaasappel?" of "Waarom is die lekker?" schiet taal tekort.

Kortom voor wat zich in de binnenwereld afspeelt, heeft die binnenwereld zelf geen verdere uitleg nodig. Wat dáár gebeurt is wáár.

Maar de waarheid van de binnenwereld hoeft nog niet de waarheid van de buitenwereld te zijn. Een ander hoeft de smaak van een sinaasappel helemaal niet te herkennen, of die lekker te vinden. Verder is het zelfs zo dat de zelf-evidentie van de binnenwereld nog niet direct communiceerbaar is. (De onmogelijkheid van "hoe smaakt een sinaasappel?" of "leg eens uit wat pijn is".)

In het veruitwendigen wordt het "innerlijk materiaal" tegen een ander waarheidsprincipe aangelegd en op geheel andere criteria getoetst (de controverse tussen het zgn. lustprincipe en werkelijkheidsprincipe). Ná het veruitwendigen, met alle enorme psychische consequenties die dat heeft, gebeurt er weer een belangrijk proces, nl. het weer terugbrengen van het veruitwendigde materiaal naar de eigen binnenwereld (lezen wat je opgeschreven hebt).

(157) Dan komt er iets van buiten naar binnen. Dan blijken de tekorten, of blijkt dat de symboliseringen van het innerlijk gebeuren, nl. de gebruikte woorden en zinnen, heel andere associaties of belevingswerelden kunnen oproepen dan bedoeld.

Tevens wordt bij het naar buiten brengen afstand gecreëerd. Door die afstand wordt het mogelijk het "materiaal" te observeren, te overdenken en te beoordelen. Deze psychologische acties zijn zeer moeilijk uitvoerbaar, zolang het binnen blijft omdat in die binnenwereld beleven en waarnemen (de beleven-de functie en waarnemende functie van de psyche) samenvallen.

## **2 De instructie**

### **2.1 Uitleg**

Het helpt om het een en ander van de werking en de bedoeling van het schrijven van een brief uit te leggen. Daaruit blijkt dat het niet om een probeersel gaat maar om een serieuze zaak. Men is wat voorbereid.

Bovendien trekt zo'n uitleg het proces zelf ook wat aan of krijgt wat richting. Wat de pastor uiteindelijk allemaal wel of niet vertelt is een kwestie van experiment en ervaring. Men bemerkt al doende vanzelf welke woorden de zaak kracht bijzetten en welke wat minder. Ook is het telkens weer maatwerk: wat bij de één werkt, slaat bij een ander niet aan en omgekeerd.

### **2.2 Ritualiseren**

Het schrijven van een dergelijke brief kan het best in een wat geritualiseerde sfeer plaatsvinden. Men moet "er even voor gaan zitten". Niet zo maar tussendoor maar met aandacht. (Om een theologisch beeld te gebruiken, valt dit te vergelijken met "geheiligde tijd", en dan geheiligd in de oudtestamentische zin: apart gezet)

Het ritualiseren van de schrijftijd kan bereikt worden door o.a.:

- de deur dicht te doen;
- tegen de anderen te zeggen dat je niet gestoord wilt worden;
- de telefoon uit te schakelen;
- met zorg en aandacht pen, papier, stoel en tafel klaar te zetten;
- voor men gaat schrijven, zich eerst te concentreren op wat geschreven gaat worden. Dit proces kan men versterken door bijvoorbeeld een foto of een bepaald voorwerp op de tafel te zetten.

(158) Bij suggesties voor dit ritualiseren van de tijd moet de pastor afgaan op wat hij weet van de ander, aangaande diens levensstijl en wat die ander net even boven zichzelf zal uittillen. Hierbij gaat men af op eigen intuïtie en creativiteit. Verder vergete men niet dat, wanneer de ander eenmaal begrepen heeft waar het om gaat, hij in staat is om zijn eigen manier van ritualiseren van de tijd te bedenken.

Soberheid is geboden: hoe eenvoudiger en hoe meer op maat gesneden, hoe sterker de werkingsmogelijkheid.

### **2.3 Directe rede**

Een dergelijke brief dient in de directe rede geschreven te worden. De brief wordt dus rechtstreeks tot iemand of iets gericht. ("Lieve...", of "Beste..." etc.). Dit is een belangrijke instructie en de pastor moet er echt zeker van zijn dat de ander dit begrepen heeft.

Als iemand niet goed weet hoe te beginnen met een brief aan iemand die niet meer leeft of aan iemand aan wie men zo'n brief toch nooit zal opsturen, kan men helpen met bijvoorbeeld: "Ik heb je iets belangrijks te vertellen, wat ik je bij deze wil schrijven". Of: "Er is iets wat ik al zo lang met me meedraag en wat ik je nu eens rechtstreeks wil schrijven".

In de directe reden worden gevoelens en belevenissen direct in een interactie gebracht. De schrijver kan zich in de directe rede uiten, gevoelens onder woorden brengen en die beleven in het schrijven. In de indirecte rede blijft de binnenwereld als het ware hangen in "een schrijven óver de dingen".

### **2.4 Niet éénmalig**

Bij de instructie is het goed om erop te wijzen dat het beter is om er een aantal keren voor te gaan zitten dan één keer. "Liever 4 keer een half uur, dan één keer 2 uur". Dit heeft ermee te maken dat zo'n brief niet het product moet worden van een éénmalige of toevallige gevoelseruptie of dat de brief in een té specifieke stemming van één ogenblik wordt geschreven.

(159) In meerdere keren kunnen verschillende gevoelslagen en aspecten aan bod komen, die zich in het overdenken van wat eerder geschreven werd vanzelf kunnen aandienen. Dat gebeurt dan onwillekeurig. Om zo'n dóorlopend proces gaat het juist.

Hierbij moet men niet vergeten te instrueren dat eerder geschreven materiaal niet doorgestreept of vernietigd wordt. Het werd niet voor niets zó opgeschreven en het gaat uiteindelijk niet om een goedlopend eindproduct maar om het proces!

Ook is het goed te bespreken dat men niet te lang per keer ervoor gaat zitten. Bijvoorbeeld 20 à 30 minuten. Zowel wanneer men na 5 minuten "klaar" is of wanneer men na 30 minuten "nog uren door zou kunnen gaan", is er wat voor te zeggen om zich aan de van tevoren vastgestelde tijd te houden. In het eerste geval is het toch belangrijke tijd en is men bezig met verwerking, ook al komt er niets op papier - het gaat immers niet zo zeer om het product -; in het andere geval is het goed om gevoelens te kanaliseren en het vermogen te ontwikkelen om een dag later bijvoorbeeld de draad weer op te pakken.

Wat belangrijk is, komt terug; wat afhankelijk is van dat ene moment, is waarschijnlijk toch niet zo belangrijk.

Bij al deze instructies gaat het om een advies, niet om een "moeten". Bovendien gaat het bijna altijd op dat, wanneer de pastorant de bedoeling begrepen en aanvaard heeft als een helpende mogelijkheid, die pastorant dan zelf met eigen vormen, invullingen, aanvullingen en wijzigingen zal komen die hoogstwaarschijnlijk voor die situatie het meest adequaat blijken te zijn.

Verder kan men nog variëren of men er een van tevoren vastgesteld aantal keren voor gaat zitten en zich daar dan ook aan probeert te houden of er nu niets komt, of dat er nog vele keren weer aan toe te voegen zouden zijn of dat men net zo dikwijls schrijft totdat men het gevoel heeft dat het voldoende is. De ervaring leert dat men dat vrij nauwkeurig voor zichzelf kan bepalen.

Ten slotte zij opgemerkt dat een zekere regelmaat de voorkeur heeft (bv. om de dag op dat en dat tijdstip).

### **2.5 Wat gebeurt er met de brief?**

Het is goed om aan het begin van de instructie te vermelden dat het er in eerste instantie niet om gaat dat de geschreven brief ook inderdaad verstuurd gaat worden (ingeval dat ook daadwerkelijk zou kunnen). (160) Men make duidelijk dat het om het schrijven zelf gaat.

Wat er verder met de brief gebeurt, hangt af van wat er uiteindelijk op papier is gekomen. Heel dikwijls wijst dit zich al doende vanzelf. Bijvoorbeeld inderdaad versturen, verbranden of verscheuren, dan wel opbergen. Soms is er ook de behoefte om "er iets mee in de kerk te doen". Een enkele keer werd gevraagd of de pastor de brief in bewaring wilde nemen. Dat gebeurde dan niet met het origineel, wel met een kopie ervan.

### **2.6 Beëindiging van de instructie**

Aan het eind van het gesprek waarin werd geadviseerd om een brief te schrijven en de gesprekspartner dit heeft aanvaard en duidelijke afspraken werden gemaakt (hoeveel tijd men wil nemen, wanneer men elkaar weer zal spreken etc.), is het goed om iemand met een korte bemoediging te laten gaan; zoiets van "sterkte" of "veel succes/zegen". Er wordt wel eens gezegd dat de "uitsmijter, de wegzending", waarmee iemand weggaat als het ware de beginatmosfeer bepaalt waarmee iemand aan het werk gaat.

## **3 Varianten**

Tot slot twee varianten op het schrijven van een brief met pastoraal/therapeutisch oogmerk.

a Wanneer iemand heel heftige emoties kwijt wil maar voor de eigen emoties terugschrikt, kan men instrueren om drie brieven te schrijven: de eerste totaal ongekuist ("schrijf maar op zoals het in je opkomt, met krassen, vloeken en brokstukken van zinnen en al"); de tweede totaal aangepast en "keurig" en de derde in een vormgeving waarin aan beide eerste brieven niet wordt tekortgedaan. Dat is dan de brief waar iets mee gedaan wordt.

b De andere variant is de zogenaamde doorlopende brief. (161) Dat lijkt op wat hierboven al eerder werd beschreven maar is toch iets specifiek. Hierbij is de opzet er van meet af aan op gericht dat de betreffende persoon net zo lang doorschrijft, in een daags of anderdaags ritme van ± 15 minuten per keer, tot die persoon helemaal leeg is en er werkelijk niets meer komt of een volledig verzadigingspunt is bereikt.

## **4 Naschrift**

Het behoeft geen nader betoog dat er met name in de kerk een diep besef leeft van de betekenis en waarde van het geschreven Woord. Dit dient tot uitdrukking te komen in de respectvolle manier waarmee de pastor met het geschreven materiaal omgaat - of het af is of niet of dat de schrijfster/schrijver tevreden is of het verwerpt. Elk schrijfproces dient dan ook met zorg afgerond te worden. Dat wil zeggen dat er duidelijke afspraken worden gemaakt over wat er met het materiaal gaat gebeuren.