

Sylvie de Kubber

humanist

Sylvie de Kubber is geestelijk verzorger in de psychiatrie en heeft een ritueel ontwerp bureau. Zowel in haar werk als in haar persoonlijk leven ontdekte ze de kracht van rituelen. Sylvie: “Een ritueel markeert een overgang naar een nieuwe fase. Bijvoorbeeld van alleen zijn naar samen zijn. Of van ziek naar gezond. Een ritueel voegt betekenis toe en stelt je in staat om dit te delen met anderen.”

IETS EEN PLEK GEVEN

“Dat merkte ik toen mijn ouderlijk huis werd verkocht. Ik woonde met mijn ouders en zus in een woongroep. Dat huis was een fijne plek voor mij. Mijn moeder overleed toen ik 18 was en dit huis was de laatste plek waar ik samen met haar was geweest. Ik vond het moeilijk om daar afscheid van te nemen. We bedachten een ritueel waarbij we met alle bewoners een stille tocht door het huis maakten. Iedereen stak een kaarsje aan voor een mooie herinnering. Na de tocht plaatsden we de kaarsjes in de tuin en legden drijfkaarsjes in de vijver. Er ontstond een prachtige vlammenzee van mooie herinneringen. Daarna was er een afscheidsfeest. Het hielp mij om deze periode af te sluiten en dat is precies de functie van een ritueel: het heeft de potentie om een situatie dragelijker en menselijker te maken. Maar óf en hoe dat precies gebeurt, weet je niet. Soms ontstaat het door dingen die onverwacht gebeuren.”

RUIMTE VOOR HET ONVERWACHTSE

“Zo begeleidde ik een jonge vrouw die moeite had met een aanstaande borstamputatie vanwege kanker. Ze schreef een afscheidsbrief aan haar borsten om ze te bedanken voor wat ze voor haar hadden betekend. Ze verscheurde de brief en gooide de snippers in een rivier. Toen gebeurde er iets bijzonders. Die snippers vormden twee wolkjes - als twee borsten - terwijl ze wegdreven, als een soort laatste groet. Daarom ga ik graag naar buiten voor het uitvoeren van rituelen: de natuur biedt meer ruimte voor het onverwachte.”



Sylvie de Kubber

“Iedereen verdient een passend ritueel”

RITUELE RUIMTE

“Bij het uitvoeren van een ritueel is het belangrijk dat je het niet te snel doet, maar dat je er een ‘rituele ruimte’ voor creëert. Daarmee krijgt het meer lading. Dat vraagt een goede voorbereiding en concentratie. Ook het hebben van getuigen voegt iets toe. Denk aan een huwelijk waarbij je met dierbaren blijdschap en liefde deelt. Of aan een begrafenis, waarbij je het verdriet samen draagt. Je markeert het moment met de mensen die belangrijk voor je zijn. Dat kan een groep zijn, maar ook één persoon.”

DE CRUX ZIT IN HET HANDELEN

Iedereen verdient een ritueel dat past bij zijn levensbeschouwing, ook als je niet gelovig bent. Ik begeleid mensen daarbij en zoek naar symbolen die passen bij iemands verhaal. Daarbij let ik bijvoorbeeld op het taalgebruik. Als iemand

zegt: ‘ik wil het loslaten’ of ‘ik wil het een plek geven’, dan probeer ik samen een handeling te bedenken die daarbij aansluit. Cruciaal is dat je die handeling ook uitvoert. We zeggen vaak: ‘als je anders denkt, ga je ook anders doen’. Maar het is eerder andersom. Je dóet iets en daardoor ga je anders denken en voelen. Het is een beetje ongrijpbaar, want er gebeurt op verschillende niveaus van alles tegelijk. Fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel maar ook door de verbinding met de mensen die erbij zijn. Omdat je iets samen doet, stem je automatisch op elkaar af. Kijk maar naar een begrafenisstoet, degene met het meeste verdriet loopt voorop. De mensen die volgen, stemmen hun wandeltempo daarop af. Eigenlijk zeg je daarmee als groep: jij bent niet alleen in deze rouw. We lopen in jouw rouwtempo mee. Daardoor voel je je - zonder woorden - erg gesteund.”

DAG, WEEK EN JAAR AFSLUITEN

“Zelf heb ik vaste rituelen. Als ik 's avonds in bed lig, bedenk ik waar ik dankbaar voor ben. En soms ook waar ik op hoop, waar ik zin in heb of trots op

SPIRITUALITEIT

ben. Zo geef ik betekenis aan mijn dag. Elk weekend wandel ik alleen in het bos. Ik kijk welke gedachten of emoties naar boven komen en die schrijf ik op. Elke zaterdag proost ik met mijn vriend op het aantal weken dat we elkaar nu kennen. En ieder jaar vier ik oud en nieuw met een vaste groep vrienden. Dan vertellen we elkaar hoe we terugkijken op het jaar en waar we op hopen in het nieuwe jaar. Een vriendin, die documentairemaker is, filmt onze verhalen. Het is mooi om te zien hoe we in de loop van de tijd met andere thema's bezig zijn en hoe we elkaar steunen bij wat er op ons pad komt.” ●

Mehmet Taskir

moslim

“Als gelovig moslim spelen rituelen zoals het gebed en het lezen van de koran een grote rol in mijn leven. Door te bidden laat ik even alles los richt ik me volledig tot Allah (God). Moslims geloven in een tweede leven. De rituelen zijn bedoeld voor een beter leven na de dood. Je bedankt Allah voor wat er is: gezondheid, frisse lucht, maar ook gezellig thee drinken. En bij tegenslag vraag je hem om het goed te laten komen.”

DAGELIJKS VIJF KEER BIDDEN

“Ik bid vijf keer per dag. Een speciale app herinnert me aan het juiste moment. Zo moet het ochtendgebed plaatsvinden tussen het ochtendgloren en zonsopkomst. In Turkije worden mensen vijf keer per dag opgeroepen voor het gebed in de moskee, in Nederland is dat alleen voor het belangrijkste gebed: het vrijdagmiddaggebed. Verder bid je zelf. Tussendoor lees ik de koran en elke vrijdag ga ik naar de Sultan Ahmet Moskee, waar ik ook bestuurslid van ben geweest. Het is zowel een moskee als een vereniging. Ik kom er voor het gebed, maar ook om vrienden te ontmoeten. We praten, kijken tv en drinken thee. Als het zo uitkomt bidden we samen. Qua werk plan ik vrijdag zoveel mogelijk vrij. Het gebed brengt mij rust. De herhaling van de gebeden, en van de koranteksten, werken meditatief en versterken de verbondenheid met het geloof.”

DISCIPLINE

“Tijdens het bidden zet je je lichaam behoorlijk in beweging. Je begint met je handen omhoog en je handpalmen naar voren, richting Mekka. Hiermee zeg je: ik laat alles achter me en ben nu alleen bezig met mijn geloof. Dan beweeg je met een rechte rug voorover, knielt en gaat met je voorhoofd naar de vloer. Je knielt voor Allah. De bewegingen kun je qua inspanning vergelijken met yoga; ze vereisen balans en spierkracht. Het dagelijks bidden vraagt om discipline. Soms lukt het niet vanwege je werk of omdat je ziek bent. Daarom mag je een gebed op een ander moment inhalen. ‘Geen zin’ is voor mij geen reden om niet te bidden; ik ben gecommiteerd en voel me verantwoordelijk.”

RESPECT VOOR OUDEREN

“Ouders en voorouders zijn erg belangrijk in onze cultuur. In de koran staat dat je voor je ouders moet zorgen. Kinderen nemen bijvoorbeeld om beurten de ouder een paar maanden in huis. Het is een soort terugbetalen van wat zij voor jou als kind hebben gedaan. Na

het vrijdagmiddaggebed delen we wat er leeft. Als iemand met een bezoek of boodschappen ondersteund kan worden, dan doen we dat.

EREN VAN DE OVERLEDEN

Eeuwige grafurust is voor moslims heel belangrijk. Mehmet: “Mijn ouders zijn begraven in Turkije. Ik ga er regelmatig heen. Een paar dagen rijden en dan familie bezoeken, thuis of bij hun graf, is een mooi ritueel. Ik hecht daaraan en wil dat in ere houden. Gebruikelijk is dat je bij het graf de koran leest en een gebed doet. Zelf wil ik ook graag in Turkije begraven worden. Weliswaar woon ik sinds mijn tiende in Nederland en zijn mijn drie kinderen hier geboren, maar ik wil dat zij de plek van hun voorouders nooit vergeten.” ●

“Zelf wil ik ook graag in Turkije begraven worden”



Mehmet Taskir