

De kracht van het persoonlijke symbool

Interview met Hermien Embsen, ritual coach en trainer

Door Alice de Wit

Een bijzondere ontmoeting in 2012 bij de overtoom naast de Blauwe molen. Een houten helling waarop je boten van het ene naar het andere waterniveau kunt trekken. Er verschijnt een auto op mijn pad waarin een drietal mensen zitten. Schijnbaar uit het niets zien wij elkaar. Verbazing alom. Zij verwachten geen bewoner van de molen en ik verwacht geen bezoek. Zij zijn na mijn toestemming dan ook heel blij dat ze aan de gang kunnen. Hermien, haar partner Ton Overtoom en hun fotografe komen namelijk voor een fotoshoot. De aanleiding hiervoor is het tweede lustrum van Het Moment en het feit dat Ton Overtoom wil gaan promoveren op De wet van de overtoom. Hierna hebben wij nog een fijn gesprek met elkaar, voordat zij terugrijden naar het oosten van het land. Nu met het thema Symboliek denk ik weer aan Hermien en is een afspraak snel gemaakt.

Hermien is een en al enthousiasme als zij op het scherm van mijn mobiel verschijnt. Wat leuk om elkaar na zeven jaar weer te zien en te spreken! Dit voelt niet als toeval, maar als meer dan dat. Het woord synchroniciteit zal dan ook regelmatig vallen tijdens dit gesprek. Hermien nam zich voor om haar nieuw verschenen boek TIME-OUT, werk en rituelen (2018) meer onder de aandacht te brengen van het publiek en daar komt een mailtje van mij met de vraag voor een interview. Jung noemt synchroniciteit 'een zinvol toeval'.

De cliënt maakt een soort opstelling, dat kan met duplo, suikerzakjes, koffiecups, lucifers, enzovoort zijn. "Ik vertrouw op wat er is." Verder benadert Hermien het probleem van alle kanten. Zij maakt in dit geval gebruik van de gordiaanse knoop, dat is een onontwarbare knoop. Als je die los kunt maken heb je de regie. Bij de volgende sessie nodigt de cliënt een aantal klanten uit en is er een terugblik, waarin goede suggesties gegeven mogen worden. Bij elke goede suggestie wordt er een knoop in het touw gelegd. Je ziet het zo gebeuren. De

“Symbolen en rituelen zijn gereedschappen in de koffer, maar letterlijk kom ik zo leeg mogelijk.”

Duiding van het symbool

Met het verschijnen van dit boek, is Hermien haar wens om na te laten hoe zij werkt, in vervulling gegaan. Het boek zit al jaren in haar hoofd. Zij is er al in 2012 samen met haar dochter aan begonnen. "Mijn dochter hielp mij met het kader en stelde allerlei vragen. Zoals: welke theorie ligt hier aan ten grondslag, voor welke doelgroep is het boek, enzovoort." Haar dochter kreeg het te druk en zo bleef het boek ongeschreven en was er genoeg tijd om het te laten rijpen. Hermien vervolgt: "Ik werk met de dingen die er zijn. Ik werk met symbolen. Ik geloof in de kracht van het persoonlijke symbool. Ik duid samen met de cliënt het persoonlijke symbool." "Deze duiding komt voort vanuit de relaties. Wat zegt het symbool over de band met anderen. Wat weten we van het symbool." In de praktijk gaat het over de essentie bij het voltrekken van een ritueel. Een ritueel is een symbolische handeling waarin de essentie duidelijk wordt. Het symbool krijgt een betekenis, die daarna nooit meer weg te denken is. Hermien beschrijft een sessie naar aanleiding van een werksituatie, waarin zij de gordiaanse knoop gebruikt.

Een vrouwelijke bedrijfseigenaar vraagt zich af hoe het verder moet naar de toekomst toe met haar bedrijf. Hermien vraagt om een analyse te maken, hoe zit de situatie in elkaar. Breng jezelf in beeld met jouw bedrijf.



volgende fase is naar de toekomst kijken: de vooruitblik. De cliënt krijgt het touw met de knopen in handen. Bij ieder interessant item mag zij er een knoop uithalen. Dan gebeurt er iets interessants, zij luistert nauwelijks naar wat er gezegd wordt en zij wil het liefst de knopen eruit halen als persoonlijk symbool. Zo verliest zij verbinding met de anderen, omdat zij gericht is op het ontrafelen. Hermien: "Het gebeurt voor je ogen. Hierbij is duiden erg belangrijk." Wat gebeurt er op dat moment. Het tweede voorbeeld gaat over een jonge, mannelijke ondernemer, die de balans tussen privé en bedrijf veilig wil stellen. Het bedrijf draait goed, maar hij zit in een echtscheiding en is bang dat hem dat veel geld gaat

kosten, wat uiteindelijk uit de zaak moet komen. Hij is bang voor de toekomst van zijn bedrijf. Hermien stelt voor om een stuk te gaan wandelen. Zij voegt hier aan toe: "Ik ben geen wandelcoach, wandelen is voor mij een middel." Ze komen bij een brug dat een mooie overgang kan zijn en Hermien vraagt: "Hoe sta je nu in het hele proces?" Hier brak hij en zei: "Op deze brug heb ik mijn vrouw ten huwelijk gevraagd." Hermien vertelt dat het haar zo vaak overkomt, alles speelt mee om het proces van de cliënt te laten gebeuren. Zij lopen niet voor niks naar deze brug, dat is geen toeval. En daarbij: "Hoe schoner jezelf de sessie ingaat, hoe beter je bij de kern komt."



CV Hermien Embsen (geboren 1954 te Hengelo)

1991-2001 loopbaanadviseur outplacement en diverse managementfuncties

2001 Coach

2002 oprichting van Het Moment samen met partner Ton Overtoom

2003 Start opleiding 'Ritueel begeleiden bij afscheid' te Amersfoort

2005 Ritual coach

2005 Start in-company-trainingen, coachen en opleiden

2012 Start in-company-training voor het Landelijk Steunpunt Rouw; start post-bachelor-opleiding in België

2013 Workshops: Rituelen NU; trainen van vrijwilligers Vereniging Yarden en voor hen ontwikkelen van het programma DriemaalDeDood

2014 Workshops: Rituelen OverAl; Trainingen geven bij Docendo-opleidingen; Workshop: Rouw en rituelen

2015 Oprichting School of Rituals

2016 Workshops en opleidingsvariant: Rituelen bij het leven

2018 Hermien Embsen, TIME-OUT, werk en rituelen

Publicaties als coauteur:

Drie brochures Jongeren en de dood (2005)

Boek: Hoe zou jij het willen? Afscheid nemen van je dierbare (2007)

Verhalenbundel: Grensmomenten, ervaringen van ritueelbegeleiders (2012)

Kijk op ritueel landschap in HET GROTE GEDENKBOEK (2016)

Werk van een ritual coach

In haar boek beschrijft Hermien 13 casussen. Voor het eerst verschijnt er een boek dat zij niet samen met anderen heeft geschreven, maar alleen. Zij beschrijft haar werk als ritual coach, hoe zij mensen begeleidt op hun levenspad. Het gaat over zingeving en afscheid zodra je op pad gaat. Ertoe doen en gezien worden. Hermien: "Ik laat mensen in beweging komen. Ik ben geïnteresseerd. In het onderbewuste daar gebeurt het. Vanuit de ziel. Het is belangrijk dat je als therapeut de symboliek kunt doorgronden. Zoals kinderen hun naam kunnen schrijven, ze weten opeens hoe het werkt, het is niet meer weg te denken. Bij rituelen en symbolen neem je de omgeving erbij. Je gaat het nodige opruimwerk doen en de omgeving wordt gemobiliseerd. Dat kan natuurlijk niet altijd."

"Ik ga in verbinding met de ander. Je kunt me ook altijd bellen of mailen. Even praten, vertellen wat er is gebeurd." Hermien legt uit dat het om het proces gaat vanuit een open vraagstelling, die veelal met werk te maken heeft. Die vraagstelling kan gaandeweg het proces veranderen. Een traject duurt vaak een jaar, waarbij ongeveer tien sessies worden gepland. Zo krijgt het proces alle ruimte. "Ik bewaak het proces en jij bepaalt het tempo." Zij vervolgt: "Symboliek is goud! Symbolen en rituelen zijn gereedschappen in de koffer, maar letterlijk kom ik zo leeg mogelijk." Voorbeelden van symbolen zijn: de brug, de stenen, het veldboekje, de sleutelbos.

Symbolen in sessies

Het eerste voorbeeld is het veldboekje, deze sessie vindt plaats in het tuinhuis. De cliënt loopt over van onduidelijke emoties en gaat deze op verzoek van Hermien tekenen op twee blaadjes. Rood is de woede en zwart is het verdriet. Hermien: "Mensen komen met zichzelf in verbinding. Het is belangrijk om je emoties te omarmen en te koesteren. Ik heb haar de tuin in laten gaan "zoek maar wat je tegenkomt." De cliënt komt met bloemen terug en kan zo haar emoties een andere duiding geven. Jaren na dato is het effect van dit ritueel nog voelbaar. Zij kan haar emoties voor zichzelf met mededogen onder ogen zien.

Een ander voorbeeld is die van de sleutelbos. Een cliënt legt haar sleutelbos op tafel en Hermien vraagt: "Wie ben jij eigenlijk?" Je ziet dan wat belangrijk voor je is. Welke deuren kun jij openen? (beschreven in TIME-OUT) En dan het voorbeeld van de springplank. Een vrouw weet niet of zij een stap in haar carrière wel kan maken. Hermien pakt een vel papier en vraagt of de cliënt wil aankruisen waar zij staat. "Ik sta op een springplank, maar ik durf niet te springen. 'Waarom?'" vraagt Hermien. "Ik weet niet hoe diep het water is en de temperatuur." Hermien: "hoe ben je hier gekomen?" "Met de trap". De vrouw krijgt inzicht. Zij kan ook eerst onderzoeken hoe het met het water is. Zij ontdekt dat zij zelf de regie heeft.

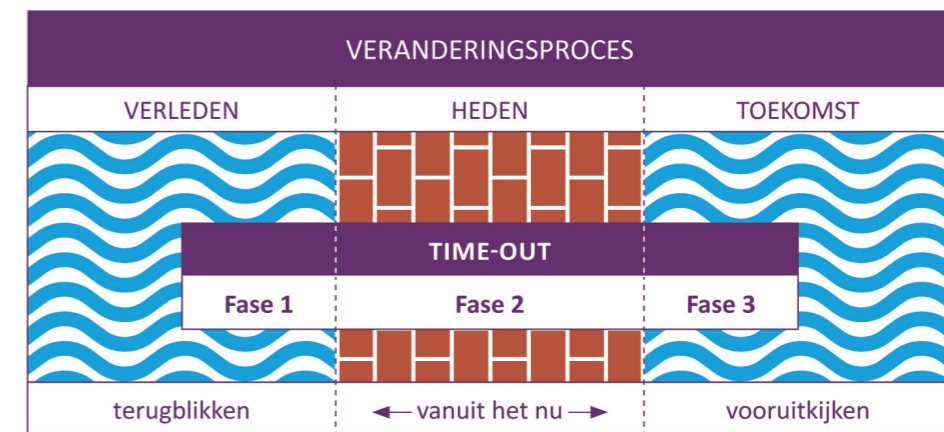
"Je kunt met symbooltaal keiharde dingen zacht maken."



Een vrouw heeft angst om naar buiten te gaan en heeft haar leven zo georganiseerd dat dat niet hoeft. Zij wordt uitgenodigd om op twee blaadjes het goede en slechte in beeld te brengen, wat deze angst gebracht heeft. Tot haar verbazing waren er ook positieve dingen. Haar ritueel wordt het blaadje met negatieve dingen met een steen in het water van het Kleigat gooien, zodat zij alles kan opruimen en loslaten. Zij komt haar blokkades tegen. Buiten is het koud en het sneeuwt. Bij het Kleigat aangekomen, blijkt die dichtgevroren te zijn. "Zie je wel, 't kan zelfs niet eens," zegt ze. Dan lopen ze door naar het kanaal en op de brug aangekomen gooit zij toch de steen met het briefje in het water. "Zie je de kringen," zegt ze.

"Mijn definitie van een ritueel: een menselijke symbolische handeling op een bepaald moment in een bepaalde omstandigheid, die laatste twee zullen altijd anders zijn. Je noemt het een gewoonte, als een handeling niet met aandacht wordt uitgevoerd. Je ziet hier vaak synchroniciteit optreden. Hoe vaak vertellen mensen over hun ritueel: 'Opeens zag ik een regenboog verschijnen, of een vlinder. Precies op dat moment.' Hoe meer je in de ruststand zit, even onthechten van al het gedoe, hoe dichter je bij synchroniciteit, het samenvallen, komt. Dat maakt het leven spannend, boeiend en intrigerend. Wat heeft dit voor mij te zeggen?"

"In het onderbewuste daar gebeurt het. Vanuit de ziel."



Transitie-model de overtoom

Werkwijze

Hermien schetst hoe haar werkwijze is. Vanuit het verleden, heden en de toekomst van de cliënt komt een persoonlijk symbool en ritueel. Hierbij worden vier intelligentieniveaus geanalyseerd: het fysieke; het emotionele; het cognitieve en ten slotte het spirituele intelligentieniveau, waarbij het spirituele voor Hermien het belangrijkste is. Wie ben je, wat zijn je drijfveren. "Je sleutelt met de niveaus door elkaar. Je kunt met symbooltaal keiharde dingen zacht maken, want het gaat indirect over de persoon."

Synchroniciteit

Hermien komt terug op haar boek. De titel 'TIME-OUT' betekent dat het belangrijk is om in je leven een time-out te nemen. "Even achteruit te gaan staan, schoon te spoelen, leeg te maken. Dit kun je op je eigen manier doen. Even in de relaxstand, iemand bellen, wandelen, douchen, yoga of schilderen." Haar doelgroep zijn mensen, die werken in de begeleidende sfeer van rituelen en symbolen, maar kan ook veel ruimer gezien worden. Voor iedereen die met mensen werkt kan het boek interessant zijn.

Opleider

Naast het coachen houdt Hermien zich al jaren bezig met het opleiden van ritual coaches en het aanbieden van workshops op maat. De rituelen zijn niet alleen rondom de dood, maar ook bij het leven. Zoals bij geboortes, huwelijken, echtscheiding, enzovoort. "Wat ik belangrijk vind in mijn werk is de lichte kant, perspectief bieden, het speelse element."

2019 is een belangrijk jaar met de overname van Het Moment en de opleiding 'ritueel begeleiden'. Docendo-opleidingen blijkt de ideale overnamekandidaat te zijn. Hermien: "Voor ons betekent dit andere ruimte." Deze ruimte zullen ze zeker gaan benutten.

www.overtoom-embsen.nu



Alice de Wit
Hypnotherapeut en
counselor
Specialisatie: rouw-
verwerking, verslavingen,
m.n. overgewicht
www.tussendewilgen.nl