

De psychologische kracht van rituelen

We gaan steeds minder naar de kerk. Maar onze behoefte aan rituelen is daardoor niet afgenomen. De heilzame werking van onze oude bestaande of recent zelf bedachte rituelen.

Van groepsritueel naar individueelritueel.

Wanneer kinderen horen dat hun ouders gaan scheiden, vragen zij allemaal “hoe moet dat dan met mijn verjaardag?, bij wie vieren we Sinterklaas, Kerst?, hoe gaan we met vakantie?”. Een scheiding bedreigt de bestaande rituelen, de ankerpunten, die ons houvast geven. Iedereen heeft persoonlijke rituelen. Zelf maak ik samen met mijn vrouw elk jaar een foto van ons in vol ornaat voor de kerstboom. Deze foto staat dan een jaar op mijn nachtkastje. Twee keer per jaar hebben we ons dankbaarheidsritueel. Drie op papierrolletjes geschreven dankbetuigingen jegens elkaar lezen we aan elkaar voor en leggen uit waarom ons dat zo geraakt heeft. Dan rollen we de papiertjes op en binden er een touwtje om. Daarna leggen we ze in een grote houten doos. Misschien kunnen al die opgerolde bedankjes jegens elkaar een steun zijn wanneer een van ons eerder overlijdt. Dan ontrollen de bedankjes zich mogelijk weer op geboorte- en sterfdag, bijvoorbeeld. En God verhoede, ze kunnen dienen bij een eventuele scheiding.

In Japan mislukt een op de drie huwelijken (in Nederland 40%!). Daar is scheiden nog steeds een taboe. Om het ongemakkelijke er enigszins af te halen bestaat er een scheidingsritueel, rikonshiki genaamd. [01] Tegenwoordig ontstaan er steeds meer nieuwe rituelen die we eerst niet kenden, de kleuter-party, de musical op de basisschool, het Sweet Sixteen-feest, het gala op de middelbare school, het 21-diner, de gender reveal party, de babyshower enzovoort! Het individu op de voorgrond! In de jaren negentig beoordeelden sociologen als Ulrich Beck (‘de mens zit in de stuurcabine van het eigen leven’) en Anthony Giddens (‘het persoonlijke verhaal van het Zelf’) het proces dat mensen zich losmaken van onderdrukkende oude structuren (o.a. kerk, religie, moraliteit) om een zelfstandig beslissend individu te worden, als positief. [02] Keerzijde van die groeiende individualisering is het verlies aan rituelen waarbij we vroeger voelden opgenomen te zijn in een groep (Kerstfeest, Pasen, Suikerfeest, Jom Kipoer etc.)

De antropoloog Joseph Campbell wijdt de teloorgang van oude rituelen aan het verdwijnen van een gezamenlijk mythisch verhaal, dat wij allemaal delen. De rituelen die behoorden bij die gemeenschappelijk mythe voerde ons van kind naar

volwassene en uiteindelijk naar de dood. Het verbond ons met elkaar. Nu zijn veel mensen genoodzaakt zelf individueel iets te bedenken want de overgangsfases in het leven zijn eeuwig en overal hetzelfde (maar kregen per cultuur natuurlijk eigen plaatselijke invulling). [03] Uit onderzoek blijkt niet dat de seculariseringstheorie (= godsdienstigheid vermindert naarmate de samenleving moderner wordt met als gevolg minder rituelen) waar is. Integendeel, religieuze identiteitsgevoelens groeien juist en nemen andere uitingsvormen aan dan die eerder door een kerkleer waren voorgeschreven. De ritevijandigheid die in de jaren zestig opkwam is sterk afgenomen. Scharnierpunten zijn zeker de begrafenissen geweest van oprichter van de IT Manfred Langer, prinses Diana en ons aller Andre Hazes.

Wat is eigenlijk een ritueel?

De antropologie kan ons het meeste vertellen over wat nu een ritueel eigenlijk is (hoewel de antropoloog Skorupski pleit om het woord maar te schrappen wegens de enorme hoeveelheid omschrijvingen van wat een ritueel is). [04] Een ritueel is er allereerst om

herhaling ‘slijtage’ in het ritueel, zo blijft het over langere tijd hetzelfde. [06]

Historisch gezien bestaan rituelen vooral in situaties waarbij angst en onzekerheid een rol spelen. Dat is ook de reden dat wetenschappelijke inzichten langzaam aan de rituelen verdrijven. Boeren in Panhandle in Texas raadplegen nooit wichelroedeloers met hun zoek-ritueel naar water want het grondwater is daar overal op ongeveer 40 meter diepte te vinden. Echter de boeren in Nieuw-Mexico

schaffen identiteit. Wij voeren dit ritueel uit en zo zijn wij dus. Denk eens aan het kerstdiner met zijn privéritueeltjes. Ze zijn steunend en geven richting in de chaos van het leven. Ze geven ons het idee van controle over gebeurtenissen.

Dat is bij de dood van een dierbare helemaal het geval. In een psychologisch experiment lieten wetenschappers een groep mensen, die een diep verlies van een dierbare hadden meegemaakt, dit verlies beschrijven. Een andere groep lieten ze dit beschrijven én het ritueel dat ze daarbij hadden uitgevoerd. De eerste groep voelde meer eenzaamheid dan de tweede groep mensen. Dus hoe minder controle, hoe meer rouw. Het plaatsen van (berm)monumenten of andere markeringen op de plaats van een ongeluk zijn daar een uiting van. Zij pogen zichtbaar te maken dat het zinloze en verdrietige toch nog ergens zin voor heeft gehad. Het monument roept op tot bezinning en verandering van gedrag. Tevens geeft de herdenking aan dierbaren een kans om iets te doen met hun verdriet (een stille tocht, branden van een kaars). De antropoloog Edmund Leach noemt

in mensen het tegengestelde mogen doen van wat hun cultuur voorschrijft. Het ritueel gezien kan worden als een veiligheidsklep die even open gaat, draagt dit soort rituelen bij tot het behoud van de bestaande orde.” [10] Het carnaval is een prachtig voorbeeld maar ook het oude Sinterklaasfeest dat eigenlijk een seksfeest is. [11]

Nuance m.b.t. rituelen.

De antropoloog Tennekes wijst ook op het bij-effect dat aan rituelen kan kleven. Soms toont het ritueel ook de rijkdom, invloed of macht van de persoon(en) die het ritueel (laten) uitvoeren. Soms om elkaar af te troeven, of in diskrediet te brengen of om een verzoenend gebaar te maken naar een ander. En met de huidige verkiezing van Trump in gedachten, merkte de antropoloog Lukes al in 1975 op dat het ‘consensus-model’ (= rituelen verbinden) bij politieke zaken ook vervangen kan worden voor een ‘conflict-model’. Rituelen verbinden niet maar maken een pijnlijk onderscheid duidelijk (Trump met omgekeerde Bijbel omhoog gestoken, Trump met expres geen mondkapje i.t.t. Biden) [12] Recent is er een prachtig boek verschenen over de ‘homo ritualis’ van Herman de Dijn. Helaas kon ik wegens ruimtegebrek dit cultuurfilosofische werk niet behandelen maar het boek is heerlijk leesbaar en herhaalt dit artikel in andere woorden en voorbeelden. Zeer aangeraden! [13]

Reageren?

d.roelfzema@upcmail.nl
Voor de digitale versie van dit artikel, kijk op: www.rikroelfzema.nl en klik op “Over mijn publicaties”

Dit artikel is gebaseerd op de volgende boeken:

- [01]= In Marie Claire februari 2017, blz. 22 t/m 29 een ontroerende fotoreportage over dit nieuwe ritueel.
[02]= Sociologie een inleiding, Mark Elchardus (2007), blz. 374 e.v.
[03]= Mythen en bewustzijn, Josph Campbell & Bill Moyers (1988) (1999), blz. 22 e.v., 98 e.v.
[04]= Symbol and Theory, J.Skorupski (1976)
[05]= De Wereld tot Gisteren, Jared Diamond (2013), blz. 108 e.v. [07]= blz. 394 e.v.
[06]= De Dynamiek van de Religie, A.N. Whitehead (1954)(1988), blz. 21 e.v.
[08]= Religie zo gek nog niet (introduction in de godsdienstpsychologie), Joke van Saane (2010), blz. 146-150
[09]= Cultuur en Communicatie, Edmund Leach (1976) en Rituelen en gewoonten, Martha van Endt-Meijling (2006), hoofdstuk 1.
[10]= Culturele Antropologie, een inleiding, Peter Kloos(1995), blz. 103 e.v.
[11]= zie www.rikroelfzema.nl, klik op ‘mijn publicaties’, klik op ‘2013-12-01 sinterklaasfeest eigenlijk oud seksfeest’.
[12]= Symbolen en hun boodschap, J. Tennekes (1982), blz. 104 e.v. + blz. 118 e.v.
[13]= Rituelen Waarom we niet zonder kunnen, Herman de Dijn (2018)



“Rituelen zijn ankerpunten, die ons houvast geven”

ons iets te leren. Papoea kinderen speelden een spel met een tros bananen. Ieder kind sneed zijn banaan in twee gelijke delen en aten een deel op. Daarna ruilden zij hun andere stuk en sneden dat door de helft, aten een deel op en sneden het andere deel in weer twee gelijke stukken. Zij ruilden weer met elkaar, deelden, aten en sneden het andere deel in twee en ruilden. En zo tot het deel niet meer in twee te snijden was, dan aten ze alles op. “Met dat hele ritueel leren kinderen in Nieuw-Guinea om te delen, in plaats van op eigen voordeel uit te zijn”. [05]

Ook ‘herhaling’ is een element van een ritueel. Dat geeft voldoening omdat herhaling een handeling perfectioneert. En daaraan beleeft de mens plezier. Sommige biologen stellen dat ook dieren rituelen kennen. Zij voeren die uit niet voor directe biologische noodzaak maar omwille van vreugde en perfectionering (zwermen vogels, roeken en spreeuwen bijvoorbeeld, spelen in de lucht met elkaar). Tevens voorkomt

doen dat wel als ze een waterput willen slaan want zelfs gologen kunnen moeilijk zeggen waar en op welke diepte water te vinden is. [07]

Psychologisch nut van een ritueel.

Een ritueel kan in crisiservaringen (rond dood en (ziek) leven) steun bieden. Je maakt deel uit van een groter geheel en in de uitvoering kanaliseert het de emoties. De aanwezigheid van anderen in het ritueel valideert de emoties maar maakt het obsessief bezig zijn met jezelf onmogelijk. Daardoor kan je makkelijker terugkeren in je oude leventje waar alles weer snel zijn gangetje zal gaan (vaak tot persoonlijke verbazing). Wel moet een ritueel in essentie begrijpelijk zijn, anders werkt het niet helend. Een ritueel verbindt de subjectieve met de objectieve werkelijkheid. [08]

Rituelen werken verbindend (samen zingen, het coronatrust-dansje bij ‘t liedje Jerusalema, de wave in een voetbalstadion bijvoorbeeld) en ver-

(religieuze) rituelen ‘communicatiemiddelen om met de andere wereld in contact te komen’. Het zijn bijna allemaal overgangsriten, van levenden naar doden, van jongen tot man, van meisje tot vrouw etc. Rituelen leiden de mens veilig naar de onbekende overkant. [09]

Er is nog een ritueel!

Hier boven heb ik een aantal vormen van rituelen beschreven. De eerste groep noemen we de ‘rite de passage’, de overgangsrituelen. De tweede groep zijn de intensiveringsrituelen. Zij zorgen voor groepscohesie, om eenheid en solidariteit van de groep uit te drukken. De Rooms Katholieke mis is hier een mooi voorbeeld van. Maar de antropoloog Peter Kloos onderscheidt nog een derde groep, de rituelen die tegenstellingen onthullen. Ze worden ook wel ‘rite of reversion’ of ‘rite of rebellion’ genoemd. “Het zijn rituelen waarin onderdanen hun leiders mogen uitschelden, waarin vrouwen zich als mannen mogen gedragen; waar-