



HET RITUEEL

35.000 JAAR OUD EN SPRINGLEVEND



Ze noemen het rituelen. In welke familiewieg ik word gelegd en welk geërfd armbandje er rond mijn arm wordt gesespt. Op welk moment ik precies overga van kind naar volwassene. Welk kopje ik elke dag neem om mijn koffie in te gieten voor ik aan mijn dagtaak begin. Hoe ik afscheid neem van iemand die sterft. Die dingen waar we ons samen aan vasthouden, die ons met elkaar verbinden, die de belangrijke momenten in ons leven van een structuur voorzien, die ons rust in het hoofd schenken. En we ondergaan veel meer rituelen dan we zelf vermoeden, jij en ik. Vormsels en huwelijken, koffietassen en ontgroeningsmomenten, rouwplekken en kisten diep onder de grond. Het hoe en waarom van rituelen in 8 stellingen, ontleed met de hulp van cognitief gedragstherapeut Wilfried Van Craen. **Juist of fout?**



RITUELEN ZIJN IETS VAN VROEGER



Rituelen zijn zo oud als de mens. Of toch bijna. Archeologen zeggen dat de eerste échte rituelen 35.000 jaar geleden ontstonden toen we als jager-verzamelaars de overstap maakten van een zwervend bestaan naar een meer sedentaire samenleving. Bij dat samenleven was het beheersbaar houden van de groep een belangrijke uitdaging. Een organisatie in grotere gemeenschappen hield immers in dat we moesten samenwerken met mensen die geen directe familie waren en van wie we niet zeker waren ze te kunnen vertrouwen. Om de risico's te beperken installeerden we... rituelen. Archeologen merken in die periode een bloei

van spiritualiteit en religie. 'De natuurlijke familieband werd als het ware vervangen door een set van handelingen met als doel een gevoel van gemeenschap en verwantschap onder feitelijk onafhankelijke individuen', zo stelt Psychologieprofessor Matt Rossano in zijn boek 'Supernatural selection'. Een ritueel zorgt namelijk voor verbinding met elkaar, vertrouwen in elkaar, gedeelde waarden en toewijding aan de groep. Door die 'uitvinding' konden grotere groepen mensen langer op een stabiele manier samen(over)leven en samen doelen stellen. Van een evolutionair voordeel gesproken!



Het slaapritueel. Eerst zelfstandig de trap op, dan kleertjes uit, tanden poetsen, op het toilet, naar de kamer, in bed, beren schikken, liedje, zoen, deur dicht. Steeds weer opnieuw staat een kind erop, want het wordt er rustig en stil van. Als de volgorde verandert, word je er als ouder op geweest. En als je de zoen vergeet, is er drama. En al helemaal als de beren niet meewillen. Trouwens, in de Spaanse stad Burgos bestaat er zoiets als 'De sprong van de Duivel'.

Mannen verkleeden zich als duivel en springen er over de baby's die het afgelopen jaar zijn geboren. Een katholieke gebruik dat hen een leven lang moet beschermen tegen... de duivel. In India gooien ze dan weer al 700 jaar baby's van een 15 meter hoog gebouw en vangen ze op in een strak gespannen doek. En dat alles om welvaart en rijkdom naar de familie te brengen.



“NA EEN SCHEIDING, VERHUIZING, BURN-OUT OF DEPRESSIE KAN EEN RITUEEL HELPEN OM **DE BALANS TE HERSTELLEN**”

IN RITUELEN ZIT GEEN BETEKENIS



Rituelen zijn allerminst betekenisloos. Ze zijn zelfs heel vaak een manier om controle te krijgen over een moeilijke situatie. In zijn boek 'Religion for Atheists: A Non-believers Guide to the Uses of Religion' vertelt Alain De Botton dat rituelen functioneren als bewakers van verschillende bewustzijnsniveaus. Rituelen beschermen bepaalde gevoelens waartoe we geneigd zijn maar die zonder een bepaalde structuur genegeerd of onderdrukt zouden worden. Rituelen zijn dus vaak de maïzena om een groep mensen die niet verwant zijn aan elkaar toch met elkaar te verbinden. Maar ze kunnen ook betekenisvol zijn in het leven van individuen. Dan luiden ze een kantelmoment in, volgens Van Craen. Iemand is bijvoorbeeld na een scheiding, verhuizing, burn-out of depressie op zoek

naar een nieuw evenwicht. Dan kan een ritueel de balans helpen herstellen. "Een ritueel vindt steeds plaats op een specifiek moment in de tijd en vormt een breuk tussen verleden en toekomst", zegt Van Craen. Zogenaamde 'rites de passages' zijn verbonden met belangrijke kantelmomenten in ons leven of breken met het verleden. Denk maar aan geboorte, de overgang naar adolescentie, huwelijk of dood. "Rituelen zijn ook vaak taalloos. Wij vergeten namelijk vaak het lichaam bij het verwerken van emotionele problemen. In een ritueel doet het lichaam mee door het stellen van bepaalde handelingen en heelt het lichaam mee de geest. Rituelen die in groep worden uitgevoerd, versterken bovendien de verbondenheid tussen mensen en wakkeren altruïstisch gedrag aan."



Ooit al van de Braziliaanse Sateré-Mawé-stam gehoord? Om man te worden, moesten de jongens van de stam speciale handschoenen aantrekken om kogelmieren gedurende 10 minuten te lijf te gaan en dat wel 20 sessies na elkaar. Nu moet je weten dat een beet door zo'n mier bekendstaat als één van de meest pijnlijke ter wereld. Het

doet denken aan de pijn van een kogel. En in het slechtste geval raak je er verlamd van. Aangenaam is anders. Maar écht man zullen ze zich ongetwijfeld voelen.



“MET HET VERDWIJNEN VAN DE CHRISTELIJKE RITUELEN VERDWEEN OOK EEN HOUVAST IN HET LEVEN. DAAROM ZOEKEN WE VANDAAG NAAR EEN NIEUWE INVULLING VOOR DE TRADITIONELE CHRISTELIJKE RITUELEN. DOOPSELS WORDEN BABYBORRELS, COMMUNIES LENTEFEESTEN, HUWELIJKEN ALTERNATIEVE CEREMONIES.”

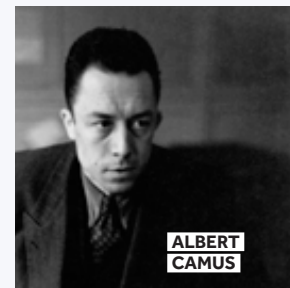
TUSSEN RITUELEN EN GEWOONTES IS ER EEN ERG GROOT VERSCHIL



Weinig dingen lijken zo op elkaar en zijn toch zo verschillend als rituelen en gewoontes. “Het belangrijkste verschil tussen beide is dat een ritueel bewust een bepaald doel voor ogen heeft terwijl een gewoonte meer een onbewust herhaald setje van handelingen is zonder speciale betekenis. Bovendien is een ritueel altijd verbonden met een bepaalde plaats of gebeurtenis. Het bestaat uit een ingrijpende, eenmalige handeling of een opeenvolging van

specifieke handelingen die op een vooraf bepaalde wijze verlopen en waarachter een zekere betekenis of symboliek zit”, legt Van Craen uit. Filosoof Cornelis Verhoeven definieert het zo: “Rituelen zijn een spoor in de levensweg, een kader, een rooster dat de mens verhindert in de afgrond van zijn mogelijkheden te storten. De ritus bezweert een crisis en helpt het leven over een kritiek punt heen.”

In de roman ‘De Pest’ vertelt schrijver-filosoof Albert Camus het verhaal van een man die in het geheim aan een roman werkt. Het personage komt echter spijtig genoeg nooit verder dan een bepaalde openingszin die telkens herhaald wordt. In feite is dat altijd herbeginnen een ritueel om zich staande te houden in tijden van de pest. Het personage probeert om op die manier controle te krijgen over de situatie.



UITEINDELIJK ZIJN RITUELEN ALTIJD RELIGIEUS VAN AARD



Op een kruisbeeld langs een kanaal in het West-Vlaamse Roeselare staat op het voetstuk in oud Vlaams: ‘4 gebeden aan dit kruis, staan gelijk aan één aflaat.’ Weet je dat het systeem van ‘aflaten’ uniek is in het Christendom en in geen enkele andere godsdienst voor komt? Het hangt samen met het ritueel van het biechten. Na het opbiechten van je zonde, kon je weer verder. Het moeilijke daarbij is echter dat met het biechten de zonde niet verdwijnt. Toch had het zijn nut. Emoties en twijfels waar

men mee zat, werden niet opgekropt maar aan de hand van het rituele biechten geuit.

“Rituelen waren tot voor kort uitsluitend aan godsdienst gelinkt”, aldus Van Craen. “Als je bijvoorbeeld de paternoster bad of de kruisgang deed, kon je rust afkopen. Zolang je die handelingen stelde, zou niets je overkomen. Uiteraard is dat slechts een mentale constructie, maar het bleek toch voor een houvast en een zekere gemoedrust in het hoofd te zorgen.” Naast rituelen die traditioneel in groep en in functie van religie werden georganiseerd, vond er in de loop van de tijd meer en meer een verschuiving plaats naar

rituelen zonder godsdienstig karakter. “Met het afkalven van die typische in het Christendom verankerde rituelen verdween ook de houvast in het leven. Precies daarom proberen we vandaag een andere invulling te geven aan de traditionele Christelijke rituelen. Doopsels worden babyborrels, communies lente-feesten, huwelijken alternatieve ceremonies.” Die nieuwe rituelen zijn even waardevol als de traditionele. Meer zelfs: ze zijn vaak persoonlijker en beantwoorden in vele gevallen beter aan de specifieke noden van mensen.

EEN BEGRAFENIS IS EEN ROUWRITUEEL



Archeologische vondsten tonen aan dat de prehistorische mens zoekende was naar een ritueel om afscheid te nemen van zijn overledenen. De mens heeft altijd gezocht naar manieren om doden op rituele wijze te begraven of te cremen. En net zoals huwelijksvieringen een nieuwe invulling krijgen, bedenken we vandaag ook steeds vaker alternatieven voor een kerkelijke begrafenis of een dienst in het crematorium. Overal duiken meer persoonlijke diensten op zonder vast stramien, met heel nauw betrokken familie en geliefden. Die nood aan een persoonlijk afscheid hoeft niet perse in groep plaats te vinden. Het kan zich ook uiten in een afscheidsritueel dat helemaal alleen wordt voltrokken. Uit

Amerikaans onderzoek van de Harvard Business School over rouwrituelen blijkt dat mensen ze in 95% van de tijd alleen uitvoeren en dat er in 90% van de tijd zelfs helemaal niemand getuige van is. Maar er duiken ook steeds meer ceremoniële of collectieve rouwrituelen op. Ze helpen ons om traumatische gebeurtenissen zoals terroristische aanslagen of vliegtuigrampen te verwerken. Een collectief rouwritueel laat ons toe eer te betonen aan de slachtoffers op het moment dat we er zelf mogelijk emotioneel niet toe in staat zijn. "Collectief verdriet zorgt voor een verbondenheid tussen mensen en geeft ze kracht om met dat verdriet om te gaan. Het universeel beleven van het trauma helpt bij de verwerking", besluit Van Craen.

De bestseller *Kalme Chaos* van Sandro Veronesi gaat over een heel treffend ritueel. Na het overlijden van zijn vrouw neemt het hoofdpersonage telkens op hetzelfde bankje plaats op een pleintje vlakbij de school waar hij zijn dochter elke ochtend afzet. Hij leert er dagelijks nieuwe mensen kennen en voert gesprekken met voorbijgangers. Dat gaat zo een hele poos door totdat hij het ritueel op een dag loslaat. Dat was de tijd die de man nodig had om voort te kunnen met zijn leven na het immense verlies. Wilfried Van Craen heeft een ritueel om zijn overleden moeder te eren. Na haar dood goot hij haar wandelstok in beton en plaatste die op een plekje in zijn natuurtuin waar ze net voor haar dood nog had geschouffeld. Bij elke passage staat hij even stil om het handvat van de stok aan te raken dat aan de boven-



SANDRO VERONESI

kant van het beton uitsteekt. Het lijkt elke keer weer alsof hij de hand van zijn moeder vasthoudt. Voorwerpen zijn trouwens wel vaker bron van ritueel. Van Craen vertelt over een man die na de dood van een geliefde besloot om naar het hart van een vulkaan te klimmen. Daar aangekomen gooide hij een symbolisch voorwerp in de vulkaan. Het beklimmen van de vulkaan was het eigenlijke ritueel dat symbool stond voor het moeilijke verwerkingsproces waar hij door moest.



“DE KEUZE OM EEN BEGRAFENIS VOOR JE STUKGELOPEN RELATIE TE ORGANISEREN, IS MINDER VERGEZOCHT DAN ZE LIJKT”



MARINA ABRAMOVIC & ULAY IN 2010



MARINA
ABRAMOVIĆ & ULAY

Artiesten hebben wel vaker gekke (of geniale) ideeën. In zijn boek 'Prettig Gestoord' omschrijft Van Craen er twee. Zo is er het verhaal van het koppel performancekunstenaars Marina Abramović en Ulay. Om hun turbulente relatie én artistieke samenwerking van twaalf jaar te beëindigen, ondernamen zij een spirituele reis waarbij ze elk vanaf de twee verst uit elkaar liggende punten van de Chinese muur vertrokken. Na 2.500 km en 90 dagen wandelen, ontmoetten ze elkaar in het midden, alwaar hun relatie ten einde kwam. Vanaf dan zouden ze elk hun eigen weg gaan en elkaar nooit meer zien. Althans tot een andere performance hen in 2010 weer even bij elkaar bracht... En dan is er nog beeldend kunstenaar Sophie Calle. Zij besloot om een e-mail uit 2004, waarin haar toenmalige partner hun relatie beëindigde met de woorden 'prenez-soin de vous' of 'zorg goed voor jezelf', te delen met de wereld door hem door te sturen naar 107 vrouwen die elk vanuit hun vakgebied de brief ontleedden. Door de omvang van het project werd het een ritueel verwerkingsproject dat ervoor zorgde dat ze op het einde over een hernieuwd zelfvertrouwen beschikte. Ook was er veel aandacht voor dit werk in de kunstwereld.

LIEFDESVERDRIET IS EEN ROUWPROCES



In ons leven gebeuren er allereerste zaken die we laten passeren zonder er veel aandacht aan te schenken. Achteraf vinden we het vaak jammer dat we een belangrijke gebeurtenis niet gevierd hebben of dat we niet de tijd hebben genomen om degelijk afscheid te nemen van een bepaalde periode in ons leven. Herkenbaar? Een zelfbedacht ritueel laat ons toe om stil te staan bij die momenten.

Barbara Raes onderzoekt momenteel aan KASK School of Arts in Gent hoe mensen zowel positieve als negatieve gebeurtenissen bewuster beleven via persoonlijke rituelen. Het onderzoek kreeg de naam 'Open Einde' en Raes richtte een werkplaats voor niet-erkend-verdriet op onder de naam 'Beyond the spoken'. De bedoeling is dat ze in samenwerking met de aanvrager een op maat gemaakt ritueel creëert voor ingrijpende gebeurtenissen zoals het einde van een lange relatie, een abortus, een miskraam, een ontslag, een burn-out,... Volgens Raes verwacht de maatschappij al te nadrukkelijk dat we snel weer verder gaan na een drastisch moment in ons leven zoals een relatiebreuk of een ontslag. Vaak voelen mensen zich in de steek gelaten; er wordt nagelaten te vragen hoe het echt met hen gaat. "Een grote tegenslag zoals een ontslag of een burn-out ervaren mensen als een verlies van identiteit. Het kan heel zwaar zijn om dat te verwerken. Rituelen kunnen dan

helpen", zegt Van Craen. Zelfs jaren na datum kan een ritueel nog effectief zijn om een moeilijke gebeurtenis te verwerken of om een blij herinnering te eren. In een land waar 1 op de 2 huwelijken uitdraait op een scheiding is er de afgelopen jaren een nood ontstaan om die breuk af te sluiten met een ritueel. Bij een echtscheidingsritueel kan men bijvoorbeeld de belofte uitspreken om respect voor elkaar te blijven tonen en een goede vader of moeder voor de kinderen te blijven. In Amerika en Duitsland zijn er bepaalde kerken die een echtscheidingsritueel erkennen om aan die nood tegemoet te komen. Als je het afscheid van een huwelijk of relatie liever zonder ex-partner maar met vrienden of alleen beleeft, kan je er zelfs voor kiezen om een begrafenis voor je relatie te organiseren. De keuze om een begrafenis voor je stukgelopen relatie te organiseren, is minder vergezocht dan ze lijkt. De gevoelens die bij liefdesverdriet naar boven komen, lijken immers heel erg op de gevoelens die mensen in een rouwproces doormaken. Vaak kiezen mensen ervoor om herinneringen aan de relatie in een diepe put te begraven en daarbij een bepaald ritueel uit te voeren, legt Van Craen uit. "Ik begeleidde zelfs eens een vrouw die brieven en foto's van haar ex-partner verzamelde in een kist en deze vervolgens in brand stak."



EEN GOED RITUEEL MOET MOEILIK EN LASTIG ZIJN

Een ritueel moet een bepaalde last van je schouders doen vallen. Het is belangrijk dat het qua moeilijkheidsgraad en intensiteit gelijk is aan het probleem waarvoor er een oplossing gezocht wordt. Alleen dan zal het écht helend werken. “Ik raadde een koppel eens een voettocht naar Santiago De Compostella aan toen ik ze uit elkaar zag groeien door een meningsverschil in verband met de aankoop van een huis”, vertelt Van Craen. “Zij had het huis maar kort kunnen bezoeken en was niet overtuigd, maar hij wou snel handelen en kocht het huis zonder verder overleg met zijn vriendin. Het gevoel was dat zij er niet

wilde wonen en hij gefrustreerd geraakte omdat ze nu met een huis zaten waar er niet in gewoond werd. Door de voettocht te ondernemen met elk een losgewrikte baksteen van hun huis in de rugzak konden zij, aangekomen bij het monument Cruz del Ferra – de symbolische pleisterplaats op een col nabij het dorp Foncèbadon –, hun probleem daar neerleggen. Net zoals zovele andere pelgrims hen hadden voorgedaan door sinds de 11e eeuw een steen van thuis mee te dragen en achter te laten op de col. Tegelijkertijd zorgde de tocht en het daarbij horende ritueel voor een hernieuwd wij-gevoel.”

Weet je wat er gek is? Dat er zelfs échte rituelenbureaus bestaan. Zij bedenken samen met jou een ritueel dat past bij je situatie. De Zielhouderij is bijvoorbeeld het rituelenbureau van Cornelia Van Lierop, Karen Peeger, Yves Heylen en Jeroen Olyslaegers. Zij willen mensen opnieuw met elkaar en met zichzelf verbinden via rituelen. Gesprekstherapie bereikt volgens hen op een bepaald moment een plafond. Daarom proberen ze mensen aan de hand van auditieve rituelen spiritueel te helen. Ze vinden het belangrijk om iets te doen met de mijlpalen in het leven. Vertraging en verstillung zijn daarin essentieel.

NA AANKOMST OP HET WERK EEN KOP KOFFIE NEMEN IS GEEN RITUEEL



Een opstartritueel kan helpen om aan een bepaalde dagtaak te beginnen. In het boek ‘Daily Rituals: how artists work’ beschrijft de Amerikaanse schrijver Mason Currey de rituelen van verschillende beroemde auteurs en kunstenaars. Ze zijn uiterst persoonlijk en de belangrijkste conclusie van het boek is dat er absoluut geen lijn in te trekken valt. Maar

net dat persoonlijke zorgt ervoor dat ze werken. Vele mensen drinken een kopje koffie om aan de dag te beginnen, maar de manier waarop verschilt voor iedereen. Een opstartritueel kan je helpen om in de stemming te komen voor belangrijk werk of een nieuw project. In feite belooft je jezelf door eerst iets te doen waar je goed bij voelt zodat je daarna met volle moed aan je taak kan beginnen. Charles Duhigg behandelt het belang van een opstartritueel uitvoerig in zijn boek ‘The Power of Habit’. Een zorgvuldig gekozen, persoonlijk ritueel kan ervoor zorgen dat je goede voornemens worden uitgevoerd en je effectief doet wat je van jezelf verlangt. Een ritueel vormt bovendien een goede remedie tegen uitstelgedrag. Dus waar wacht je nog op?

deel je persoonlijk ritueel met ons via de hashtag #stillritueel



WIE IS WILFRIED VAN CRAEN?

Wilfried Van Craen heeft als cognitief gedragstherapeut en seksuoloog sinds veertig jaar een privé-praktijk en geeft cursussen over mindfulness, relaxatie, slaapproblemen en relaties.

www.wilfriedvanraen.be
www.facebook.com/wilfriedvanraen

WELKE MUZIEK BELUISTERT WILFRIED ALS HIJ HELEMAAL TOT RUST WIL KOMEN?

Ik luister het liefst naar geruis van de populieren in mijn tuin.

