

Essay over ritueel.

Onze samenleving en mijn visie op het verlangen van mensen.

Onze huidige tijd is 'complèxiteit'. Zij kenmerkt zich o.a. door jachtige oppervlakkigheid, gefragmenteerde aandacht, pluriformiteit en een hoge graad van individualisering.

We duiken eerder in ons mobieltje en speuren op sociale media dan dat we de ander écht ontmoeten. Chatten en twitteren lijkt de hijgerige mens meer te passen dan dat we elkaar in de ogen kijken of nog eens iemand een brief schrijven.

Diepere aandacht voor elkaar moet steeds opnieuw bevochten worden.

Als gevolgen daarvan zie je o.a. toenemende eenzaamheidsgevoelens bij ouderen en burn-out, depressiviteit en suïcide bij jongeren. Mensen van nu lijken toenemend afgedwaald van antwoorden op existentiële vragen. Maar waar we naar verlangen, is het gevoel mee te tellen, mee te doen, erbij te horen. We willen écht gezien, gehoord en aangeraakt worden. We verlangen naar zingeving en ordening in ons leven. Ons bestaan is echter fundamenteel onzeker en kwetsbaar. De ervaring van kwetsbaarheid, waar alle houvast en geborgenheid wegvalt, roept angst op. In mijn werk als coach luister ik naar levensverhalen van mensen die door 'complèxiteit' in de problemen zijn gekomen. Volgens Neimeyer & Thompson (2014) zoeken en vinden zij coherentie in hun eigen levensverhaal, zodat het zelf-narratief weer wordt hersteld ('dit ben ik'). Dat is een van de wegen naar hernieuwde zingeving...

Wat is nu de waarde van ritueel in onze samenleving?

Door alle tijden en culturen was er al behoefte aan rituelen. Rituelen bieden namelijk perspectief op 'versturende', zin-vragende ervaringen (Geertz, 1993). Het vaak samen beleven van een ritueel kan een mooie of moeilijke transformatie in het leven markeren. Alléén al omdat een ritueel vóór-schrijft wat en hoe te doen in machteloze situaties, heeft het ook ordenende werking. Maar óók omdat goede rituelen ruimte creëren voor emoties, voor verdriet en verlies, vreugde en plezier. Betekenissen en nieuw perspectief worden ontleend in het ervaren van zowel religieuze als seculiere rituelen. Rituelen zijn er bijv. bij geboorte, doop, huwelijk, overlijden. Bij vieringen, breukervaringen, grenservaringen en 'contrastervaringen'. 'Contrastervaringen zijn ontregelende, openbrekende ervaringen. Ze overstijgen de bekende werkelijkheid. Ze kunnen positief en negatief zijn en in het groot en in het klein plaatsvinden. Ze maken de kwetsbaarheid van ons bestaan voelbaar' (Anbeek, 2018, p31). Soms zijn er geen woorden te vinden bij wat ons overkomt en zijn we door het leven ontdaan. Een ritueel biedt dan perspectief. Er wordt ruimte gegeven aan aandachtig stil staan of in beweging komen bij déze éne zin-vragende ervaring. Denk bijv. aan de rituelen rondom de MH17. Anders dan 'er over te praten' wordt betekenis in een ritueel ervaren. En wel vooral zintuigelijk en/of bewegend. Meestal in een collectieve context. Rituelen brengen de maatschappij zin-ervarende momenten, daar waar woorden vaak tekort schieten. Rituelen slaan een gat in de tijd, van waaruit weer nieuwe zin kan ontstaan (Nissen, 2015). Betekenisvolle ervaringen die mensen opdoen in rituelen, dragen op bijzondere wijze bij aan de vorming van persoonlijke en sociale zingeving in onze samenleving.

Waarom ik met rituelen wil werken.

Existentiële vragen hebben mijn belangstelling. Als coach begeleid ik mensen bij uiteenlopende levensvragen. Cliënten komen bij mij o.a. in beweging via een actiemetafoor. Dat fysiek-mentaal-emotionele arrangement stem ik zorgvuldig af op de vraag van de cliënt. Door aanpassingen van context, attitude, regels kan ik te ervaren betekenissen uitlokken. Vaak gaat het om dieperliggende problemen waar gewone taal meestal 'te versleten' voor is. Maar a.d.h.v. hóe hij zich beweegt en wát hij daar ervaart, kom ik met hem in gesprek. Door het zelf ervaren van de actiemetafoor-op-maat ontstaat vanzelf een betekenisvolle ankerervaring (Van Kempen, 2012 p. 22). Daarnaast biedt ook het systemisch werk mogelijkheden om de eigen problematiek 'in de ogen te kijken' en 'via belichaamde, systemische ervaringen' tot zelfinzicht en perspectief te komen (Hoogendijk & Kraan, 2010 pp. 116-117). In dat systemisch werk ontdekte ik dat ook rituelen op passende wijze krachtige ankerervaringen kunnen verschaffen aan mensen met existentiële vragen of een moeizame overgang naar een nieuwe fase in het leven. Norton & Gino (2014) toonden aan dat het uitvoeren van een bestaand of zelfbedacht ritueel de controle teruggeeft aan een cliënt die te maken heeft met verlies. Ik (h)erken dat deze 'grip' bijdraagt aan het herstel van en omgaan met het verlies. Verlies van werk, gezondheid, relatie, een dierbare of een plek. Ik ben het me Norton & Gino eens als zij beweren dat alleen al het deelnemen aan het ritueel van groter belang is dan het geloof in het ritueel. Ik verlang er naar samen met mijn cliënten meer rituele arrangementen te creëren die van betekenis zijn voor hen die op zoek zijn naar zingeving, nieuwe oriëntatie en nieuw perspectief.

Welke elementen zijn belangrijk in een ritueel?

Een ritueel is volgens Grimes een belichaamde, gecondenseerde, voorgeschreven opvoering. (Grimes, 2014, p. 195). Voor Grimes is dit een voorlopige algemene werkdefinitie. Zij is nooit sluitend want rituelen veranderen met de tijd/cultuur waarin wij leven. Daarbij is er bij ons inmiddels een rituelen-tsunami ontstaan die nog veel onbekend terrein overspoelt. Grimes beschrijft uitgebreid de basiselementen voor een ritueel, zoals de verschillende soorten mogelijke acties, actoren, plaatsen, tijden, objecten, taal en de verschillen in groepen waarvoor het ritueel wordt gemaakt (2014, pp 231-293). Deze analyse van 'werktuigen' heeft betekenis voor onderzoek en voor het arrangeren van een ritueel. Maar in een goed ritueel moeten deze elementen als één samenhangend geheel worden ervaren.

Ook Lukken (1999, hfdst 2) waagt zich niet aan definities. Wel aan drie voor mij herkenbare karakteristieken: Het ritueel is zo ingericht dat het kan worden herhaald. Het is een opgevoerde, verdichte activiteit, waarin elementen op elkaar afgestemd samenkomen. En er is een spanningsveld tussen rite en mythe. (De integrale lichamelijke, als bron van het ritueel, mag niet worden ondergesneeuwd door overaccentuering van mythe). Lukken (1999, hfdst 1) onderscheidt drie basiselementen voor een ritueel: symbool, symboolhandeling en symbooltaal. Hij noemt ze grensverleggend. Je maakt het ritueel

krachtig als je deze elementen zo arrangeert en in evenwicht brengt met elkaar, dat het perspectief verspringt, dat er iets openbreekt en er een verdere horizon voelbaar wordt. Een gewoon ding kan in een andere context een symbool worden met een andere zeggingskracht, omdat het verwijst naar een diepere betekenisvolle werkelijkheid. Symboolhandelingen zijn in zichzelf al geladen met 'zin'. Ook zij doen het perspectief verspringen (bijv. buigen, afstand nemen, een aanraking, langer in de ogen kijken, overhandigen). De symbooltaal is eveneens grensverleggend, soms wat plechtig, maar hoeft niet hoogdravend te zijn. Anders dan bij gewone taal getuigen de woorden van diepe betrokkenheid en affectie. Ze zijn onthullend en openbarend en roepen een hele wereld op (bijv. 'ik neem het van jou' of: 'ik laat het bij jou' of 'bij deze open ik ..') De kracht van symbooltaal en symboolhandelingen ligt ook in de performance en expressie ervan (Lukken, 1999 hfdst 1). Vaak wordt er aandachtig en wat traag gehandeld en gesproken. 'Vertraging is de poort naar de ziel' zeg ik wel eens..

Gordon Lennox (2017) hecht er belang aan dat de woorden, gebaren en dingen, die voortkomen uit mensen, participatie en plaats ('het rituele materiaal') in het rituele design worden verankerd. Het ritueel krijgt pas betekenis als het rondom deze drie bronnen is samengesteld. Samenhang en coherentie is de belangrijkste pijler die alle elementen in het rituele design bijeenhoudt, inclusief de waarden van mensen en de aanleiding voor het ritueel.

Maar...uh...Wat is nu een goed ritueel?

Een goed ritueel appelleert volgens mij aan ons vermogen om oude en nieuwe betekenissen fysiek-mentaal-emotioneel te ervaren.

Doordat wij van elkaar weten rondom welke zin-vragende vraag wij bij elkaar zijn, zijn wij betrokken op elkaar én op dát wat zich tijdens het ritueel afspeelt.

In een goed ritueel voel ik mij veilig. Dat is voorwaarde om mij, met al m'n eigen associaties, over te kunnen geven aan vorm, betekenis en verloop van het ritueel.

Pas dán kan ik mij echt inleven in de betekenissen die tot mij komen via de symbolen, symbooltaal en symbolische handelingen binnen het ritueel.

Door de 'samengebalde emoties in symbolentaal' (Nissen, 2015) word ik op een diepe vaak fysieke manier geraakt. Door de vaste vormen en handelingen kunnen mijn emoties vorm en ruimte krijgen. Ik voel mij vrij om mijn emoties, verdriet en rouw of vreugde en plezier, de vrije loop te laten. Dat alles met elkaar overstijgt mijn dagdagelijkse werkelijkheid.

Het dóet mij iets: betekenissen raken mijn hart. Mijn aanvankelijke associaties worden getransformeerd naar nieuwe zin en nieuw perspectief, waarin ik mij vrijwel volledig herken. Ik voel mij in deze 'rituele hier en nu-tijd', op deze 'sacred place', sterk verbonden met alle deelnemers aan het ritueel (communitas). Ik hoor erbij en ik voel mij (weer) gezien, gehoord en aangeraakt. Dat alles resulteert bij mij in gevoelens van opluchting, innerlijk rust, ordening en nieuwe energie voor nieuw perspectief.

Als dát gebeurt is er volgens mij sprake van een goed ritueel.

Als je rituelen begeleid weet je dat een empatische Rogeriaanse manier van communiceren de meeste kans heeft op verbinding en succes. Het is noodzakelijk om vanuit empathie,

begrip en positieve aandacht nauwgezet en invoelend te luisteren, samen te vatten en door te vragen naar het thema en de beleving van de betrokkene(n) door wie je bent gevraagd een ritueel te verzorgen. Doel is het perspectief van de ander(en) vanuit verbinding volledig te begrijpen, maar toch ook als professional open te staan voor signalen bij je zelf.

Embodiment

Embodiment (belichaming) is van cruciaal belang bij het ontwerpen van een ritueel. Het begrijpen van een ritueel gaat namelijk eerder nog langs de weg van de lichamelijkheid, de zintuigelijke en sensomotorische ervaringen, dan via een focus op de boodschap en betekenis van bepaalde acties en symbolen (Wojtkowiak, 2017, p168). Omdat embodiment zo cruciaal is voor een ritueel, wil ik de gehanteerde termen nog even memoreren.

1. Voor het lichaam als object, hebben we de term 'lichaam'. Het is 'het lichaam dat we hebben'. 'Het ding' dat op de weegschaal staat, wordt opgemeten of geopereerd. We ervaren het als we iets breken, of in 'hoe we onze linkerhand waarnemen als we die aanraken of optillen met onze rechterhand' (voorbeeld van Merleau Ponty)
2. We spreken van het intentionele of relationele lichaam als we bedoelend gericht zijn óp en in dialoog zijn met onze omgeving van mensen, dieren, dingen, situaties, enz.
3. We spreken van lichamelijkheid als we uitdrukking geven aan hoe wij 'in ons lichaam zijn'. Hoe wij via onze lichamelijkheid ons al of niet bewegend presenteren via dat intentionele, relationele lichaam. Merleau Ponty noemt dat in zijn *Phenomenologie de la Perception* uit 1945, ook wel het 'corps sujet' (Kwant, 1968).
4. In de wereld van toneel en ritueel past de term embodiment (belichaming) het beste bij een opvoering (enactment) van dingen of personen, waarin fysieke kenmerken (van het lichaam als object) of karakteristieke eigenaardigheden (van het intentionele, relationele lichaam) op passende wijze worden gerepresenteerd. Hoe adequater de representatie hoe beter de belichaming én vice versa...hoe adequater de belichaming, hoe beter de representatie.

Belichaamde representatie is bij het ontwerpen van nieuwe rituelen dus van groot belang. Het is vooral de samenhangende belichaming die de beleving van 'thrill-momenten' uitlokt. In de samenhang en interactie van belichaamde elementen komt de impliciete symbolische boodschap en betekenis van het ritueel aan het licht. Vanuit het domein van lichamelijkheid en bewegen kan goed worden gerepresenteerd.

Als het in een acti-metafoor al kan, moet dat zeker ook in een ritueel kunnen.

Bij een ritueel ben je nu eenmaal niet alleen toeschouwer; je maakt er deel van uit. Je bent er getuige van, hoe actief je ook bent. (Abramovic, 2016). Voor deelnemers aan het ritueel zijn de zintuigen, de spiegelneuronen (zie bijlage) en de eigen lichamelijkheid

belangrijke klankborden bij het ervaren en begrijpen van een ritueel. De zin en betekenis van het ritueel wordt dankzij deze klankborden in de deelnemers wakker gemaakt. En wel zo, dat zij een fysiek-mentaal-emotionele ervaring opdoen, die ook nog na het ritueel als een belangrijk ankermoment kan blijven door werken. Het doen ervaren van zo'n essentieel moment is afhankelijk van in hoeverre het gelukt is om deelnemers aan het ritueel in een 'staat van emotional arousal' te brengen. Dat is een staat van verrassing, verbazing, verhoogde opwindings die je van buiten (evt. met elkaar) en van binnen (in je lijf) voelt tintelen (vergelijk Van Kempen, 2012. p.21)

Oude en nieuwe betekenissen worden (h)erkend en geïncorporeerd door het ritueel te ervaren. Individueel en/of collectief. In de diepte verandert er iets bij mensen. En juist dát spreekt mij aan. Rituelen kunnen voor mensen een belangrijke sleutel tot bewustzijn en zo bijdragen aan het oplossen van zingevingproblemen in onze 'complexiteit'

Levensbeschouwelijk statement

Als ik aan het werk ben met rituelen kom ik in het pluriforme Nederland onwillekeurig in aanraking met een grote verscheidenheid aan religies en levensbeschouwelijke tradities. De diversiteit enorm. Maar.. 'pluralism is not new, but is the natural state of religion, everywhere and always' schrijft Ammerman (2010, p 155). Dat betekent dat ik er op reken dat in een gemeenschap, groep of individu verschillende levensvisies naast elkaar kunnen bestaan. Voor mijzelf verwacht ik daarmee niet al te veel problemen. Ik heb een religieus-humanistische levensbeschouwing. Ben destijds gereformeerd opgevoed, oecumenisch getrouwd en uiteindelijk vrijzinnig geworden (remonstrants). Ik geloof in 'het grotere geheel'. Dat betekent dat ik soms ervaringen heb die ik transcendent of 'de werkelijkheid overstijgend' zou kunnen noemen. Voor mij zijn dat magische momenten, maar nog geen godsbewijs. Zij bewegen mij er toe mijzelf opnieuw te verbinden met dat 'grotere geheel' (re-ligare: zich opnieuw verbinden). Die open zoektocht fascineert en inspireert mij. Ik werk vanuit liefde en ben zoekend naar verbinding met de ander.

Het is mijn missie licht en perspectief te brengen in het leven van mijzelf en van hen die ik privé en beroepshalve ontmoet. Ik houd een aantal waarden 'hoog' die mij op mijn eigen authentieke pad houden, zodat ik trouw kan blijven aan mijzelf bij wie ik dan ook ontmoet.

Amersfoort, 31 oktober 2018

Frits van Kempen

Bijlage:

Op www.nieuwwij.nl: Ina Veldman citeert Jeltje Gordon (in: *het zoekt van de rituelen*)

'Rituelen bieden de gelegenheid om iets te doen.' Ook vertelde zij over wat zij ziet bij mensen als zij deelnemen aan een ritueel. 'Het is een moment waarop je je bevindt tussen verdriet en vreugde, tussen bitter en zoet. Tijdens de ceremonie gebeurt er iets waardoor er iets getransformeerd wordt. In ons lichaam voelen we die verandering. Soms is het een oogopslag, misschien een zucht. Het is een soort van wakker worden, soms voor een heel kort moment. Een moment van transformatie. Dan kun je weer verder.'

Literatuurverwijzingen

- Neimeyer, R.A. & Thompson, B.E. (2014). *Meaning making and the art of grief therapy* (college)
- Geertz, C. (1993). *The Interpretation of Cultures, Selected Essays*, Fontana Press (college)
- Anbeek, C.W. (2018). *Voor Joseph en zijn broer, van overleven naar spelen en andere zaken van ultiem belang*. Kampen: Ten Have.
- Nissen, P. (2015). *Lezing april 2015 voor remonstrantse gemeente in Oosterbeek*
- Nissen, P. (2015). Openingslezing Nieuwe rituelen in een veranderende samenleving. in: I. Veldman, *Het zoekt van de rituelen*. www.Nieuwwij.nl
- Kempen, F.H. van. (2012) *Coachen met Actiemetaforen, in beweging met je cliënt*. Amsterdam: Boom Nelissen
- Kempen, F.H. van. (2010) Stenen weghalen bij de bron. in: A. Hoogendijk en A. Kraan (2010) *De Magie van Coachen, bijzondere momenten in de coachingspraktijk*, Amsterdam: Business Contact
- Norton, M.I en Gino, F. (2014) *Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries* Journal of Experimental Psychology: 2014, Vol. 143, No. 1, 266 –272
- Grimes, R.L. (2014) Defining and classifying ritual. Uit R.L. Grimes. *The craft of ritual studies* (pp. 201-203). Oxford: Oxford University Press
- Grimes, R.L. (2014). Elements of Ritual. Uit R.L. Grimes, *The craft of ritual studies* (pp. 231-293). Oxford: Oxford University Press
- Lukken, G. (1999). II. Karakteristiek van het ritueel. In G. Lukken, *Rituelen in overvloed. Een kritische bezinning op de plaats en gestalte van het christelijk ritueel in onze cultuur* (pp.45-70). Baarn: Gooi en Sticht.
- Lukken, G. (1999). I. Basiselementen van het ritueel. In G. Lukken, *Rituelen in overvloed. Een kritische bezinning op de plaats en gestalte van het christelijk ritueel in onze cultuur* (pp.17-44). Baarn: Gooi en Sticht.
- Gordon-Lennox, J. (2016) Ritual Materials and design. In J. Gordon-Lennox, *Crafting secular ritual. A practical guide*. (pp.50-62). London: Jessica Kingsley Publishers
- Wojtkowiak, J. (2017) Sensing the dead. The role of embodiment, the senses and material objects in the ritualization of mourning (pp. 158-171). In J. Gordon-Lennox, *Emerging ritual in secular societies. A transdisciplinary conversation*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kwant, R.C. (1968) *De wijsbegeerte van Merleau-Ponty*. Utrecht/Antwerpen: Het Spectrum
- Abramovic, M. (2016) *Walk Through Walls: A Memoir*. Amsterdam: Singel Uitgeverij (??)
- Ammerman, N.(2010) *The challenges of pluralism: locating religion in a world of diversity*. Social Compass, 57(2), 154-167