CASPER
TER KUILE

DE KRACHT VAN HET RITUEEL

Hoe je van een gewone, alledaagse
gebeurtenis een onvergetelijke
ervaring maakt

Vertaald door Janet Limonard

2020 Prometheus Amsterdam

Voor mijn vader, die mij heeft geleerd
hoe ik me aan de regels moet houden,
en voor mijn moeder, die me heeft geleerd
hoe ik ze kan veranderen.

Woord vooraf

We leven in een tijd van versnippering. Wetenschappers hebben onderzocht hoe onze gemeenschappen zoals families, kerken, buurten, werkploegen en bowlingcompetities veranderen. Dat waren ooit stabiele en permanent aanwezige factoren, maar als gevolg van economische en maatschappelijke invloeden worden ze nu bevolkt door mensen die een wat lossere relatie hebben met hun baan, hun stamcafé, hun vriendschappen en hun huwelijk.

Ons identiteitsgevoel is om diepgaande en historische redenen meer versnipperd geraakt – soms is dat beter, soms slechter. We hebben complexere en rijkere spirituele identiteiten dan in het verleden, complexere en rijkere genderidentiteiten en complexere en rijkere etnische identiteiten. We leven in een geglobaliseerde wereld.

Er is veel goeds te vinden in deze tijd van versnippering, bijvoorbeeld de opkomst van rechten en vrijheid, het toenemend aantal vrouwen dat aan de macht is, de democratisering van kunst en informatie, en onze negatieve houding tegenover homofobie, seksisme en racisme die onze recente geschiedenis van koloniale overheersing bepaalde, waarvan langzaam maar zeker steeds meer afstand wordt genomen.

Maar er is ook nog veel om je zorgen over te maken. Men-

sen hebben het gevoel dat het ontbreekt aan gemeenschapszin. Uit onderzoek blijkt dat de gemiddelde inwoner van de Verenigde Staten, en waarschijnlijk ook van de rest van de wereld, eenzamer is dan ooit tevoren. De mensen hebben minder vrienden. Ze brengen buitensporig veel tijd door met woon-werkverkeer of met het scrollen door online feeds. De mensen hebben minder vertrouwen in hun medebewoners en werken harder dan ooit. Nieuwe technologieën die door velen van ons tien jaar geleden met enorm veel enthousiasme werden begroet, blijken niet de utopische digitale nieuwe wereld van verbinden en delen te zijn, maar een andere soort wereld die gekenmerkt wordt door angst, eenzaamheid, het zichzelf eindeloos vergelijken met anderen, en soms door bewaking. Ons tijdperk van versnippering heeft de weg geëffend voor een tijdperk van angst.

En deze versnippering heeft haar tol geëist voor lichaam en geest. Als hoogleraar psychologie geef ik les in gelukswetenschap aan de universiteit van Californië, Berkeley, en daarnaast nog aan honderdduizenden mensen via onlinecursussen, digitale content en mijn podcast, *The Science of Happiness*. In de meer dan twintig jaar dat ik dit werk doe, stond steeds één vraag centraal: Hoe kan ik diepgaander geluk vinden?

De wetenschap geeft een nogal abstract antwoord, namelijk: ga op zoek naar meer gemeenschapszin. Verdiep je betrekkingen met anderen. Ga met anderen op een betekenisvolle manier om. Vind rituelen om je leven te organiseren. Daarmee krijgt je geluk een boost en heb je meer plezier, wat er volgens wetenschappers voor zorgt dat je levensverwachting met tien jaar wordt verlengd. Diepgaande verbinding en een gevoel van gemeenschapszin verminderen het stressgerelateerde cortisolniveau; ze activeren beloningen en

veiligheidscircuits in onze hersenen; ze activeren een gebied van het zenuwstelsel genaamd de nervus vagus, waarmee het hart- en vaatstelsel wordt vertraagd en waardoor we ons openstellen voor anderen; en ze leiden tot het vrijkomen van oxytocine, een neuropeptide die samenwerking, vertrouwen en ruimhartigheid bevordert. Ik ben zwaar onder druk gezet om diepgaande, praktische en principiële manieren voor verbinding, gemeenschapszin en gevoel voor rituelen te vinden.

Dat lukt nu. In het verhelderende boek van Casper ter Kuile *De kracht van het ritueel. Hoe je van een gewone, alledaagse gebeurtenis een onvergetelijke ervaring maakt*, vinden we een routekaart naar meer zingeving in het leven via gemeenschapszin. Een eerste stap is het creëren van alledaagse seculiere rituelen. In mijn ogen zijn rituelen herhaalde handelingen volgens een vast patroon waarin we uiting geven aan ethische emoties zoals mededogen, dankbaarheid, ontzag, geluk, empathie en extase. Die zijn gevormd door onze hominide evolutie en zijn via een cultuurevolutie geleidelijk de structuur van onze cultuur geworden. Ik heb dat in de zomer van 2018 van Casper geleerd. Hij nodigde me uit bij een geritualiseerde ervaring in Saint-Germain-des-Prés, mijn favoriete kathedraal in Parijs. Voordat we het verlichte heiligdom betraden, liepen we met de klok mee om het gebouw en namen de stroom aan geluiden en beelden in ons op die meditatief wandelen met zich meebrengt. Daarna gaven we met een diep gevoel van naastenliefde de bedelaar die bij de ingang zat een aalmoes. Voordat we in een van de banken gingen zitten, knielden we en deelden we een verzoek, en we dachten vervolgens in stilte – in gebed – aan iemand om wie we geven. We namen de tekeningen en kleuren in ons op van de glas-in-loodramen, die de patronen en schoonheid van

de natuur prachtig weergaven – de nerven van bladeren, de kleuren van bomen, de weerspiegelingen op een meer. Onze aandacht verplaatste zich naar boven naar de apsis van de kathedraal, en het was alsof we naar de wolken hoog in de lucht keken. We sloegen een kruis als een soort daad van stil contact. Hoewel ik niet religieus ben, gaven deze simpele rituelen – die je overal in dit boek tegenkomt – me een gevoel van kalmte, eerbied en zelfs barmhartigheid.

Rituelen creëren patronen van de grootse talenten die ons in het evolutieproces zijn gegeven en die zich tijdens onze culturele evolutie verder hebben uitgebreid: ons talent om te delen, te zingen, te chanten, te vereren, schoonheid te ontdekken, te dansen, zich dingen voor te stellen, rustig te reflecteren en dingen te ervaren die verder gaan dan wat we kunnen zien. In Caspers boek *De kracht van het ritueel* krijgen we te maken met principes van een hogere orde, waarmee je meer rituelen in je versnipperde leven kunt leren inpassen. Het lezen van heilige teksten (vorig jaar juni las ik nog 'Song of Myself' [door een Nederlands dichterscollectief vertaald als 'Ik bejubel mijzelf'] van Walt Whitman, die binnen mijn familie als een heilige tekst geldt, en was weer ontroerd.) Zorg voor dagen van rust in je leven, neem even afstand van je werk, van alle technologie, van het sociale leven en onze haastige, vaak te volle dagelijkse agenda's. Zorg voor tijd voor iets wat je misschien bidden zou kunnen noemen – een aandachtige, stille vorm om te reflecteren op liefde, dankbaarheid en berouw. Eet samen met anderen. Trek eropuit in de natuur, die universele bron voor transcendentie van het zelf, waar zo vaak hulp te vinden is voor de 'calamiteiten van het leven', zoals Emerson al wist. In de geest van ons versplinterde leven moedigt Casper via zijn brede, synthetische kijk op het spirituele leven, ons aan een weefsel

van rituelen te maken om zingeving en gemeenschapszin in ons leven te brengen.

Casper zorgt misschien ook voor een uitdagender vooruitzicht, namelijk dat je je bewust wordt van rituelen en gemeenschapszin die je instinctmatig al met je sociale leven hebt verweven. Wetenschappers hebben aangetoond dat wij een biologische behoefte hebben om ergens bij te horen; zonder andere mensen, bijvoorbeeld tijdens eenzame opsluiting, worden we gek. We zoeken naar en creëren rituelen die enthousiasme en kracht uitstralen. Ik heb twintig jaar lang, totdat het kraakbeen in mijn knieën bijna was verdwenen, *pickup basketball* gespeeld. Ik speelde in bijna elke stad waar ik kwam, van Santa Monica in Californië en Brockton in Massachusetts, tot steden in Frankrijk. Ik speelde met iedereen. Ik was niet eens een heel goede speler. En toen ik mijn high tops aan de wilgen moest hangen, waren het niet de mooiste treffers of de overwinningen die ik het meest miste, maar de rituelen die mensen bij pickup basketball samenbinden: de 'boks', de manieren om te protesteren en spijt te betuigen, om te vieren en te dansen – de geritualiseerde patronen van vijf mensen die zich samen over een basketbalveld bewegen. Dat is subliem.

In Caspers briljante boek worden we uitgedaagd de rituelen die al onderdeel uitmaken van ons dagelijks leven te leren zien en ervaren, om ons denken om te zetten naar een mindset van gemeenschapszin. Dat kan zomaar gebeuren in je spinninggroep, tijdens een klimtocht, een concert, als je boodschappen doet, als je met familieleden zit te eten, tijdens een spelletje of een gesprek, of bij het vieren met of troosten van kinderen op het voetbalveld. Het kan zelfs gebeuren als je je smartphone gebruikt in zijn meest ideale functie, namelijk om foto's, recepten, opmerkingen, grappen, gifjes,

memes en nieuws te delen. Na het lezen van *De kracht van het ritueel* besefte ik hoeveel rituelen zich al in mijn dagelijks leven hebben genesteld en dat gaf me een goed gevoel.

Sociale en economische krachten en de veranderende architectuur, zoals de opkomst van de eengezinswoning, hebben er een versplinterd tijdperk van gemaakt. Daar is niet iedereen gelukkig mee, want het uit zich soms in een geïsoleerd en eenzaam leven. Maar in deze versplintering is ook een grote vrijheid te vinden, en de belofte om gemeenschapszin en rituelen op een rijkere en complexere manier te realiseren – op een manier die de diversiteit waaruit onze soort bestaat te eren en te vieren. *De kracht van het ritueel* wijst ons de weg naar die belofte.

Dacher Keltner
Hoogleraar psychologie, universiteit van Californië, Berkeley
Directeur faculteit Greater Good Science Center

Inleiding

De paradigmaverschuiving

Als tiener was ik ervan overtuigd dat *You've Got Mail* de beste film aller tijden was.

Kathleen Kelly en Joe Fox, gespeeld door Meg Ryan en Tom Hanks, ontmoeten elkaar in een AOL-chatroom, toen die nog niet zo lang bestonden. (We zitten in 1998 – denk aan 'The Boy is Mine' van Monica en het seksschandaal van Bill Clinton.) Ze weten alleen van elkaar dat ze allebei van boeken en van New York houden, meer niet. Niet eens elkaars echte naam. En via de e-mails die over en weer vliegen, worden ze verliefd op elkaar. Ze zijn eerlijk tegen elkaar over hun angsten, hoop en pijn. Ze delen alles, ook wat ze niet aan hun eigen partners hebben verteld. Het is het beste aspect van online anonimiteit: het gevoel van intieme verbondenheid en tegelijkertijd volledige veiligheid.

Dat gold niet voor mij. Als een homoseksueel jochie dat samen met vijftig op testosteron functionerende tienerjongens op een Engelse kostschool verbleef, voelde ik me allesbehalve verbonden en veilig. Ik viel er nogal uit de toon. Een kijkje in mijn slaapkamer, die ik met drie jongens deelde, leerde je alles wat je moest weten. Als je binnenkwam zag je rechts posters met halfnaakte supermodellen en raceauto's, links afbeeldingen van de band Slipknot met hun horror-

maskers op, en in mijn hoekje een complete collectie glitterpennen en Miss Marple-boeken.

Uiteraard werd ik nooit als eerste voor het rugbyteam gekozen. Of het voetbalteam. Of wat dan ook, om eerlijk te zijn. (Ik heb nog wel meegedaan aan een aerobicklasje, waarmee ik hoop ik de grenzen heb verlegd voor alle toekomstige *queer kids* op school, maar dat is een ander verhaal.)

Ik voelde me altijd eenzaam. Ik ging vaak een eind wandelen en dan deed ik alsof ik kapper was en stelde mezelf hardop vragen over de vakanties die ik allemaal zou gaan beleven. Ik probeerde mezelf geliefd te maken bij de oudere jongens door Nutella-tosti's voor ze te maken als een baviaan die op de savanne zijn onderdanigheid toont – doe me alsjeblieft niks, ik breng jullie eten!

Je begrijpt dus waarschijnlijk wel waarom een film over liefde, verbinding en plezier zoveel voor mij betekende. En het is belangrijk om te weten (pas op: spoiler!) dat de twee hoofdrolspelers in *You've Got Mail* elkaar in de voor mij minst aantrekkelijke, laatste scène pas in levenden lijve ontmoeten. De film gaat meer over de belófte van liefde en verbinding dan om het werkelijke ervaren daarvan. Ik verlangde hevig naar zo'n soort verbinding. En een heel klein gedeelte van mij vertrouwde genoeg op het universum om te weten dat ik op een dag misschien, als het even kon in het betoverende Manhattan, mijn eigen versie zou vinden van een literaire multimiljonair met een hond die Brinkley heette.

Ik heb *You've Got Mail* talloze keren gezien. En omdat ik hem zelf meer betekenis heb gegeven, betekent hij voor mij inmiddels zoveel meer dan alleen een film. Ik heb specifieke rituelen voor wanneer en hoe ik kijk (altijd alleen en altijd met een beker Pralines & Cream van Häagen-Dazs). Het is

geen 'O, wat gaan we kijken?'-soort film; het is een 'Ik voel me eenzaam en alleen, en ik moet ontzettend mijn best doen om me uit deze misère te bevrijden'-soort film. Bepaalde uitspraken staan als mantra's in mijn hart gegrift. De personages zijn mythische figuren zoals ik zelf graag wil zijn – of niet wil zijn. Terwijl het voor de meeste mensen een gewone romcom is, is *You've Got Mail* voor mij heilig.

Daar gaat dit boek dus over, over de dingen die we dagelijks doen waar we zingeving en rituelen aan toevoegen – zelfs over doodnormale dingen als lezen en eten – en die te beschouwen als spirituele handelingen. Na meer dan vijf jaar onderzoek en duizenden gesprekken met mensen in heel Amerika, ben ik ervan overtuigd dat we midden in een paradigmaverschuiving zitten. Dat de dingen die ons samenbonden niet meer werken. Dat we niet meer zo goed gedijen op de spirituele offers uit het recente verleden. En dat wij eens goed moeten kijken naar wat het is dat iets heilig maakt, net zoals de sterrenkijkers in de zestiende eeuw de kosmos plotseling anders moesten leren zien toen ze de zon centraal in het zonnestelsel plaatsten. Een paradigmaverschuiving als deze kent twee redenen. Ten eerste is er nieuw bewijs dat eerdere veronderstellingen onderuithaalt – denk maar aan Charles Darwin en zijn *Over de oorsprong der soorten* waarmee we de evolutiebiologie en de historische nauwkeurigheid van de Bijbel bijvoorbeeld anders gingen zien. Ten tweede omdat men de oudere theorieën niet meer relevant vindt voor de nieuwe vragen die de mensen stellen. En dat is precies wat er nu gebeurt. In deze tijd van snelle veranderingen op het gebied van religie en relaties ontstaat er een nieuw landschap van zingeving en gemeenschapszin, en zijn de traditionele spiritualiteitsstructuren niet meer voldoende voor hoe ons leven er nu uitziet.

Ik heb dit boek geschreven om je te helpen de praktijk van verbinden die je al toepast te herkennen; de gebruiken en tradities waarmee je vergroeid bent geraakt en waarmee je meer diepgang kunt geven aan zingeving, reflectie, heilige plaatsen en vreugde – misschien in een yogaklas of door het lezen van je lievelingsboeken, door naar de ondergaande zon te kijken, kunst te maken of kaarsen aan te steken. Misschien gebeurt het door gewicht te heffen, trektochten in de natuur te maken, te mediteren of te dansen en te zingen met anderen. Wat het ook is, wij bevestigen dat die dingen onze aandacht waard zijn, en we zien hoe ze voor een bredere culturele verschuiving zorgen in de manier waarop wij verbinding maken met de dingen die ertoe doen.

Religieuze tradities waar we iets aan zouden moeten hebben, zijn vaak tekortgeschoten. En erger nog: we worden van veel tradities uitgesloten. Daarom moeten we een nieuwe weg zien te vinden. We nemen het beste van wat we hebben en zijn vanaf nu onderdeel van de vraag wat het betekent om in diepe verbinding te leven. De gebruiken die we in dit boek gaan verkennen, of het nu gaat om dagelijkse rituelen of jaarlijkse tradities, kunnen ons hedendaagse spirituele leven vormgeven, zelfs zonder een specifieke religieuze overtuiging te omarmen. Deze gaven en de bijbehorende wijsheden zijn generaties lang doorgegeven. Het is nu aan ons die te interpreteren. Hier en nu. Jij en ik.

Ik ben heel blij dat we dat samen gaan doen.

'CROSSFIT IS MIJN KERK'

Ik heb de laatste zeven jaar doorgebracht met onderzoek doen naar het idee dat mensen nog steeds spiritueel zijn,

ook al hebben ze de kerk de rug toegekeerd. Als fellow aan de Harvard Divinity School met als taak het geestelijk ambt te innoveren, heb ik samen met mijn collega Angie Thurston het veranderende landschap van Amerikaanse religies onderzocht. We hebben een paper gepubliceerd, 'How We Gather'*, waarin we beschrijven hoe mensen community's voor zingeving in de seculiere ruimte opbouwen, en in feite doen wat historisch gezien voorbehouden was aan de traditionele religieuze instituties. Onze paper werd door zowel bisschoppen als de voormalige CEO van Twitter geprezen, want we hadden het geluk dat we ideeën in kaart konden brengen en konden samenwerken met de meest vernieuwende gemeenschapsleiders en zingevers in Amerika.

Via honderden interviews en bezoeken en heel veel lezen, hielden we voeling met seculiere gemeenschappen die religieuze dingen leken te doen. Overal waar we naartoe gingen en aan iedereen die we spraken, vroegen we: 'Waar ga jij naartoe om gemeenschapszin te vinden?'

Het antwoord verbaasde ons telkens weer. November Project. Groupmuse. Cosecha. Tough Mudder. Camp Grounded. Maar het meest verbijsterende antwoord was CrossFit.

Voor de mensen was het veel meer dan hun community. 'CrossFit is mijn kerk', hoorde ik telkens weer. Toen ik Ali Huberlie, destijds student aan de Harvard Business School, interviewde, zei zij: 'Mijn CrossFit *box* (sportschool) betekent alles voor mij. Ik heb mijn vriend en sommige van mijn beste vrienden via CrossFit ontmoet. [...] Toen we in het voorjaar op zoek gingen naar een appartement, zoemden we meteen in op de buurt die het dichtst bij onze box lag, hoewel we daardoor verder naar ons werk zouden moeten rei-

* 'How We Gather', https://sacred.design/insights.

zen. Het idee dat we onze community zouden moeten verlaten was onverteerbaar. In onze box kruipen overal baby's en kleine kinderen rond, en het is echt een fantastische ervaring om die kleintjes te zien opgroeien.'

'CrossFit is familie, plezier, liefde en community. Ik kan me geen leven voorstellen zonder de mensen die ik via CrossFit heb ontmoet.' In Ali's sportschool, of box, zoals ze in de CrossFit-wereld zeggen, komen mensen op vrijdagavond bij elkaar voor een drankje, maar ook een keer of vijf, zes per week om samen te sporten. Aan de andere kant van de stad is een andere box met een groep voor aanstaande moeders, en daar is ook een talentenavond waar de leden voor het eerst stand-upcomedy uitproberen of na twintig jaar weer cello gaan spelen.

Medeoprichter Greg Glassman heeft nooit de bedoeling gehad om een community te bouwen, maar hij heeft de rol van pseudospiritueel leider met open armen ontvangen. In een interview met ons op de Harvard Divinity School vertelde hij: 'We kregen telkens weer de vraag: "Zijn jullie een sekte?" En na een tijdje realiseerde ik me dat we dat misschien inderdaad zijn. Dit is een actieve, liefdevolle, levende community. Voor een CrossFitter is het geen belediging als je zegt dat hij deel uitmaakt van een sekte. Discipline, eerlijkheid, moed, verantwoordelijkheid – de dingen die je bij ons leert zijn ook lessen voor het leven. CrossFit maakt betere mensen.' Zijn opmerkingen klinken af en toe onmiskenbaar religieus. 'Wij zijn de rentmeesters van iets,' zei hij. Hoewel CrossFit een particuliere onderneming is, beschouwt hij zijn leiderschapsrol klaarblijkelijk als herderlijk – als hij het over de boxen van CrossFit heeft, heeft hij het over 'het hoeden van een kudde' en 'de boomgaard verzorgen'. En de kudde reageert; ze noemen hem gewoon Coach.

Misschien zou ons dit niet moeten verbazen. Uiteindelijk staat CrossFit bekend om zijn bijna evangelische manier van bekeerlingen maken. Als trainers zelf een box willen openen, zijn ze verplicht een tweedaags seminar bij te wonen en een essay te schrijven waarin ze uitleggen waarom zij dat willen. Het hoofdkantoor zoekt bij de sollicitanten geen zakelijke kennis, trainingsvaardigheden of een goede conditie – het belangrijkste is de vraag of hun leven is veranderd door CrossFit en of ze met CrossFit het leven van anderen willen veranderen. Zo simpel is het. (Vergelijk dat maar eens met een vijf jaar durende opleiding tot rabbijn of een driejarige theologieopleiding!) De evangelische toon geldt niet alleen voor het verwerven van een goddelijk lichaam, de missie is veel groter. Volgens Coach Greg is CrossFit een levensreddend instituut. 'Volgend jaar zullen er driehonderdvijftigduizend Amerikanen sterven omdat ze niet van de bank af komen. Dat is gevaarlijk. De tv is gevaarlijk. Squatten niet.' Glasmann staat inmiddels op voet van oorlog met de Amerikaanse frisdrankindustrie. Naarmate het aantal diabeten stijgt en Coca-Cola en PepsiCo het onderzoek naar de volksgezondheid financieren waarin de impact van een calorierijk dieet wordt geminimaliseerd, ziet Glasmann de acties van 'Big Soda' als de volgende grensverleggende bedrijfsmisdaad. Op die manier raakt CrossFit steeds meer maatschappelijk betrokken. In Zuid-Californië hebben sportinstructeurs politici gevraagd om in hun stad demonstraties te organiseren en de handen ineen te slaan in de strijd tegen de Big Soda-lobby. Op landelijk niveau is CrossFit aangesloten bij een netwerk van non-profitsportscholen die mensen helpen bij hun strijd tegen verslaving.

Wat nog opvallender is, en wat erg veel lijkt op religieuze bijeenkomsten, is de manier die CrossFit heeft gevonden