

En laat het grotere het kleinere dragen!

-Rituelen in psychotherapie en religie, raakvlakken en verschillen-

Gepubliceerd in tijdschrift De Cirkel, Jaargang 2, nr.3, dec. 1991.

Nadenkend over de betekenis van rituelen en over de raakvlakken van spirituele psychotherapievormen en godsdiensten wil ik nagaan wat rituelen in mijn eigen leven betekend hebben en nog betekenen. Dit lijkt me interessant om te verkennen, omdat ik in mijn eigen leven een geleidelijke verschuiving heb meegemaakt van de wereld van kerk en theologie naar de wereld van persoonlijke-groei-groepen en spirituele psychotherapievormen.

Terwijl ik hier in mijn tuin zit te schrijven, lijken de achtergrondgeluiden uit de buurt haast een synchroniciteit oftewel: er lijkt sprake te zijn van een betekenisvolle samenloop van omstandigheden. Ik hoor door een luidspreker in de verte de geluiden van de een of andere kerkelijke tentsamenkomst. Psalmen gezongen op hele noten. Zwarte broeders dus. Iedereen die in een reformatorische kerktraditie is opgegroeid kan ze met mij meegalmen. Sommige zijn -muzikaal- mooi, andere vreselijk.

Het roept een sfeer op van benauwdheid en beperktheid van visie, waarin ik me nooit thuis gevoeld heb. Tegelijk ook roept het een vage boosheid op over hoe mensen in dit soort kringen zichzelf -en hun kinderen- laten misvormen door een misvorming van een godsdienstige erfenis, die van oorsprong zo oneindig veel rijker, vrijer, liefdevoller en toleranter is. Het doet me beseffen dat rituelen ook ronduit slecht voor mensen kunnen zijn. Ik heb verschillende cliënten zien worstelen met de wonden, opgelopen door het opgroeien in zo'n godsdienstig zwaar milieu.

Als contrast gaan mijn herinneringen terug naar de vakantie in Zweden die ik net achter de rug heb. Ik was daar in een 'summercamp': 13 Zweden en 7 Nederlanders in de prachtige Zweedse bossen. Een soort vakantie-groeiweek met yoga, meditatie, t'ai chi, Voice Dialogue - sessies, enz. Op een van de dagen daar splitsten we de groep op in een vrouwendeel en een mannendeel. Wij vrouwen zaten eerst een paar uur bij elkaar en deelden onze persoonlijke levenservaringen rondom het thema man-vrouw en seksualiteit. Het waren aangrijpende en vaak droevige verhalen. We kwamen tot de conclusie dat we allemaal in onszelf de gewoonte hadden ontwikkeld om ons 'Aphrodite'-stuk min of meer af te splitsen en onvoldoende te belichamen. Ja, ook vrouwen uit het seksueel liberale Zweden. Zo ontstond de gedachte een 'Aphrodite'-ritueel te verzinnen en ter plekke uit te voeren.

Om te beginnen waren we al allemaal naakt. Het was bloedheet weer, we kampeerden ver van de bewoonde wereld en de gewoonte was dat ieder vrij was om geen kleren te dragen. Voor de rest ontstond de vorm heel snel en zonder veel overwegen gingen we meteen op weg naar de geschikte plek. We plukten bloemen, namen wierook, tamboerijnen, trommels, papier en schrijfgerei mee. Achter elkaar liepen we, zacht neuriënd over een klein bospaadje naar een open plek waar stenen en een vuurplaats waren. Daar schreef ieder op een stukje papier wat ze los wilde laten aan oude patronen, die dit thema betreffen. B.v. 'de neiging om te moederen over een man', of 'het afkeuren van mijn lichaam'. Deze papieren legden we op de vuurplaats en we verbrandden ze onder tromgeroffel. Vervolgens nodigden we gezamenlijk onze 'Aphrodite'-energie uit om tevoorschijn te komen, als een soort aanroepen van een godheid. En spontaan spraken we beurtelings een soort opdracht uit - een gebed? Als vorm van onze intenties bracht ieder ook een soort 'offer': bloemen, een steentje in de vorm van een traan, enz. Intussen bleven we met onze lichamen 'Aphrodite'-achtige bewegingen maken, geconcentreerd dansend in de kring rondom het vuurtje en de wierook. Er ontstond een ritmisch, monotoon gezang met als tekst: 'Aphrodite, we are you, Aphrodite, you are here'. Toen het genoeg was liepen we plechtig en onder de indruk, maar ook grappend en vrolijk door het bos terug naar onze kampplaats. Daar troffen we de mannen, die in de bossen 'gewerkt' hadden aan hun 'jungle-man' energie.

Twee werelden: de psalmen - in de 18^e eeuwse berijming van Datheen - door de luidspreker, en 12 naakte vrouwen in Zweden, erotisch dansend om een vuurtje.

Nu dus mijn eigen geschiedenis wat betreft godsdienst en rituelen. Ik ben het kind van ouders, die hun bestaan diep geworteld hadden in hun spirituele beleving. Ik bedoel echt hun beleving en niet alleen de denkwijze, die in hun kerk opgeld deed. Als ik zeg dat ik uit een Protestants Christelijke traditie kom, heeft dat voor mij de gevoelswaarde van blijheid, warmte, geborgenheid, feestelijke rituelen, gemeenschap, verbondenheid, roeping, tot je recht komen, persoonlijk zijn, ruimte.

Wat er ook op psychologisch niveau misgegaan mag zijn in mijn kinderjaren en daarna - heel veel - (zoals bij veel van mijn generatiegenoten), deze grond onder mijn voeten kreeg ik mee en ben ik nooit meer kwijtgeraakt, ook al zijn mijn inhouden verschoven, heeft de 'waarheid' geen absoluut karakter meer en ben ik al jaren geen lid meer van een kerk. In psychologisch jargon kan ik zeggen dat ik een verwaarloosd

kind was, maar op een voor mij veel belangrijker niveau kan ik zeggen dat ik fantastische ouders had: ze gaven me het beste, ze gaven me 'God'.

Ik groeide tot mijn achtste jaar op in (Ned.) Nieuw-Guinea - nu Papua (Indonesië) - op een tropisch eilandje. Mijn ouders werkten er in dienst van de Zending (Ned. Hervormde kerk) en er woonde een kleine Nederlandse gemeenschap van ongeveer 15 mensen. Mijn vader leidde een school met internaat, waar Papoeese gemeentevorgangers werden opgeleid.

Het feestelijkste ritueel dat ik me herinner is iedere zondagmorgen tijdens en na de kerk. De kerkdienst is in het Maleis (de voertaal) en vaak spelen de jongens van 'ons' internaat daar fluit. Het is gezellig in de kerk; ik zit er met mijn moeder, de 'anak piara's' (Papoeese pleegdochter), de andere Papoeese en Ned. Gemeenteleden, de kinderen, de babies, meestal aan de borst, de honden, de varkens, soms de kippen; ik 'lees' mijn 'opsalmboek', een plaatjesboek met rijmpjes uit de oude doos. Na de kerk gaan de Nederlandse mensen, die allemaal 'oom' of 'tante' heten, met ons mee naar huis en drinken wat. Dan gaat mijn vader achter het orgeltje zitten en komt iedereen daaromheen zingen. Iedereen is blij en maakt grapjes. De teksten van de liederen bestaan nog niet voor me, maar ik voel en weet heel zeker dat 'dit' mijn leven draagt, wat voor woorden mensen er ook aan geven.

Er zijn veel bloemen. De zon schijnt altijd.

Ik ben veel ziek. Ernstige, tropische ziektes met hoge koortsen. Ik vind vanuit de warrige en angstige koortsdromen vrede als ik luister naar de kerkkoorrepetities die mijn vader op ons erf houdt met het jongenskoor. Muziek was een belangrijk element in de geloofsrituelen. Vanuit mijn herinneringen terugvoelend en reconstruerend vind ik in deze kleine zwart-blanke gemeenschap de rituelen levend, vol van pioniersgeest en vrijheid; ook fris, nieuw, kritisch en maatschappelijk geïntegreerd. De 'Zendingsgroep' was zeer vooruitstrevend, antikolonialistisch en links.

Later, verder opgroeïend in Nederland, kom ik nog ruimschoots in aanraking met milieus waar de spirituele rituelen versterkt zijn en bloedeloos en waar ik - waarschijnlijk iedereen - me alleen voel en contactloos. Ik leer het moralisme kennen, maar alleen als verschijnsel, want voor mij geldt het niet. Ik zie anderen er aan lijden en verbaas me altijd weer over hoezeer het serieus genomen wordt en aangezien voor Christendom, hoezeer zelfs mijn leeftijdgenoten zich er tegen af moeten zetten, alsof er geen belangrijker zaken aan de hand zijn dan wat 'mag' of niet.

Ik leer ook de verschillende 'takken' van de charismatische beweging kennen. Dit is een beweging, die door de verschillende kerken heen loopt en vooral nadruk legt op levende inspiratie, Geest en persoonlijke bewogenheid, zoals b.v. in Taizé en De Hezenberg, (beiden charismatische leefgemeenschappen), de oecumenische beweging, de studentenekklesia. Daar herken ik vaak weer de sfeer uit mijn kinderjaren, het 'leven in de brouwerij', de -kleinschalige- gezamenlijke bezinning op persoonlijke wijze, het delen in vreugde, verdriet, verwarring, vragen, uitmondend in een daarbij passen ritueel.

Uit mijn theologiestudie herinner ik me mijn interesse voor het vak fenomenologie van de godsdienst, oftewel vergelijkende godsdienstwetenschappen. Het gaat over - dezelfde- verschijnselen, die men aantreft in verschillende godsdiensten. Ze kunnen in verschillende godsdiensten ongeveer dezelfde vorm hebben, maar hebben dan wel vaak een andere functie of betekenis. Het gaat vaak over rituelen, zoals rituele vormgeving van seizoenen, van het leven-dood-thema: dood, opstanding etc. Ook b.v. over een mythe als 'maagdelijke geboorte', die in veel godsdiensten blijkt te bestaan en qua betekenis niets met sex te maken heeft, maar een aanduiding is van de verstrekkende -transpersoonlijke- betekenis van de geborene.

Wat ik hieraan overgehouden heb, is het besef van de universaliteit van rituelen. Ze worden per godsdienst, per groep en zelfs individueel verschillend beleefd, maar door alle eeuwen heen herhalen we ze in eindeloze varianten, vaak met dezelfde grondvorm.

Sinds ik met de 'Consciousness Movement' in aanraking kwam, maakte ik ook hier veel ritueel mee, zowel in groepen als in individueel verband. Bijvoorbeeld het bovengenoemde ritueel in mijn afgelopen vakantie.

Zo terugblikkend op de geschiedenis die ik met rituelen heb in beide 'werelden' van kerk en spirituele psychotherapie, merk ik, dat als ik herinneringen op laat komen van heel verschillende rituelen in heel verschillende verbanden en uit verschillende tijden, er een soort 'rode draad' lijkt te zijn als ik let op de kwaliteit van beleving. Een paar voorbeelden:

-het zingen op zondagmorgen na de kerk uit mijn kinderjaren...

-het samen bidden in het jeugdteam op de Hezenberg, waar ik deel van uitmaakte toen ik 16/17 jaar was, en waar we beurtelings hardop in eigen woorden onze zorg, vreugde, angst of wat er ook maar leefde, voor God uitspraken...

-met duizenden mensen in een kring staan op een groot veld op een Oekumenische 'Kirchentag' in Dortmund en stil zijn...

-een protestdemonstratie tegen kernwapens rondom de vliegbasis Soesterberg: met tienduizend mensen in stilte lopend, ieder een bloem in de hand, die we één voor één in het gaas van de afrastering staken...

-het schrijven van brieven van en aan mijn 'Hogere Zelf'...

-het zingen in het UKD-koor (Universitaire Kapeldiensten) in de halfuurs-kapeldiensten in de Utrechtse

Janskerk op woensdagavond...

-het zingen van een Paaslied (A Toi la gloire) rondom mijn vaders graf bij zijn begrafenis...

-gezamenlijk mediteren (in verschillende groepen)...

-het doopfeest van mijn kinderen toen ze 5 en 7 waren en ze er al een heleboel aan konden beleven: 'mamma, dat kruisje van water dat Jan-de-predikant op mijn voorhoofd maakte, blijft dat er nu altijd op, ook al zie je het niet?'

-een themamiddag o.l.v. Sidra Winkelman met 40 vrouwen (als deel van een 9-daagse Voice Dialogue workshop) over onze 'inner patriarch', een stuk dat de meesten van ons vrouwen zich niet toe eïgenden. We spraken diepgaand over de gevolgen die dat had voor de opvoeding van onze zonen en dochters, hoorden elkaars ervaringen daarin en beseften onze invloed op maatschappelijke gebeurtenissen. Na een moment van grote ontroering in de hele groep naar aanleiding van een persoonlijke sessie in de groep begon een vrouw spontaan te zingen 'we 've got the whole world in our womb', waarop we allemaal opstonden en met onze handen op onze buik het hele lied zongen in allerlei varianten.

Ik merk dat ik vooral bepaalde hoogtepunten als voorbeeld kies, waarbij de hoge graad van betrokkenheid, het gemeenschapsgevoel, de authenticiteit en de intensiteit kenmerkend zijn. Toch weet ik voor mezelf ook hoe belangrijk bepaalde dagelijks herhaalde, minder gevoelsintensieve rituelen waren of zijn, zoals b.v. het uitgebreide ritueel rondom het naar bed brengen van de kinderen; de overgang van dag naar nacht, van activiteit naar rust, afscheid van elkaar voor je de slaap in gaat.

Als ik mezelf de vraag stel naar de verschillen tussen de zogenaamde kerkelijke rituelen en de latere, in allerlei spirituele groepen of thuis 'zelfverzonnen' rituelen, dan lijken me de verschillen nihil als ik let op de belevingswaarde en op de graad van verbondenheid met het 'transpersoonlijke'. Maar ik denk dat mijn geschiedenis met de kerk tamelijk atypisch is en vrij gunstig afsteekt bij die van anderen, die opgroeiden in een geestdodend of beperkend kerkelijk milieu en later van de weeromstuit wars werden van iedere vorm van ritueel. Ik ervaar mijn huidige betrokkenheid bij (sommige) spirituele groeperingen of therapievormen niet als essentieel anders dan mijn vroegere kerkelijke betrokkenheid.

Wel realiseer ik me hoezeer ik gemeenschappelijke spirituele beleving zelf moet organiseren en opzoeken. Het is niet zo vanzelf voorhanden als in de kerk. Anderzijds heb ik ook de kerkelijke verbanden zelf altijd op kritische wijze uitgezocht en mee helpen vormgeven.

Voel ik me spiritueel ontheemd?

Soms kan ik terugverlangen naar mijn kindertijd, waarin God zo onuitgesproken, woordeloos, en toch zo duidelijk was. De gemeenschap (het woord kerk binnen de Christelijke traditie betekent gemeenschap) was hecht en overzichtelijk aanwezig. Ongeveer vanaf mijn achtste verjaardag ging dit in zijn uiterlijke vorm verloren, maar het bleef als basis in mijzelf aanwezig. Al vroeg wende ik er aan om steeds weer de plekken en de mensen op te zoeken met wie ik dit kon delen. Soms waren die een tijdje niet voorhanden, b.v. als ik ergens woonde waar ik me in de plaatselijke kerkelijke gemeente niet thuis voelde, maar dan wist ik me toch deel van de wereldwijde, onzichtbare spirituele gemeenschap en die was voor mij ook vormeloos goed beleefbaar. Niet spiritueel ontworteld of ontheemd dus. Wel heb ik vaak een verlangen naar een hechtere vorm van gemeenschap, met wat meer continuïteit. Vroeger fantaseerde ik vaak over leven in een communeauteit, zoals b.v. Taizé. Al heel lang heeft deze fantasie de vorm van een woongemeenschap van gelijkgezinden. Dat komt misschien nog wel.

Ik ben blij om te leven in deze fase van de geschiedenis, waarin we ook spiritueel gezien midden in een sterk individuatieproces zitten. Je bent gedwongen om hierin volstrekt op eigen benen te staan en zelf verantwoordelijk te zijn voor het vinden of creëren van de vormen die je beleving van eenheid tot uitdrukking brengen. Ik vind het een prettige uitdaging en soms ook een moeizame klus. Steeds moet er voor en na de verlichting water gedragen en hout gehakt worden.

Psychologische voorwaarden voor spirituele beleving?

Nadenkend over mijn eigen geschiedenis met spiritualiteit en rituelen komt bij mij de vraag op naar de psychologische voorwaarden voor spirituele beleving. Prof. Rümke schreef in 1963 een boekje getiteld: 'Karakter en aanleg in verband met het ongeloof'. Mijn vraag is een variant; maken karakter, aanleg en/of trauma, dus ook jeugdervaringen, de eenheidsbeleving mogelijk of onmogelijk, gemakkelijk of moeilijk? Voor veel vrouwen met (vader)incestervaringen blijkt 'God-de-Vader' niet te pruimen. Kan een mens die heel diep beschadigd is in de mogelijkheid tot en het vertrouwen in menselijk contact zich ooit één voelen met zijn oerbron? Ik heb de neiging om te denken van wel, omdat er zo weinig niet-vroeg-contactueel-beschadigde mensen rondlopen dat er anders maar zeer weinigen 'uitverkoren' zouden zijn, terwijl toch volgens Maslow vrijwel alle mensen spirituele piekervaringen hebben.

Mijn vraag verschuift nu wat en wordt: wat zijn de psychologische voorwaarden voor een geïntegreerde spiritualiteitsbeleving? Losse flodders piekervaring hoeven immers nog geen enkele invloed te hebben op iemands leven, gedrag of houding. Wat voor basiservaringen zijn nodig om in staat te zijn 'hemel' en 'aarde' als verbonden te ervaren? Als de eenheidsbeleving het land is waar we allemaal vandaan komen zijn we misschien wel nooit beschadigd in spirituele mogelijkheden op zich, maar begint onze verwarring

en onze afsplitsing in het soort contact waarin ook onze individualiteit een belevingsgegeven is. Veel mensen lijken hun 'land van herkomst' moeilijk te kunnen integreren in hun huidige leefomgeving. Dat kan er verschillend uitzien: één mogelijkheid is dat men niet-geïncarneerd leeft, d.w.z. niet echt met beide benen in deze wereld staat. In psychosynthesethermen heet dat: iemand is geïdentificeerd met zijn mystieke subpersoonlijkheid, hetgeen altijd een karikatuur is van zuivere en in de persoonlijkheid geïntegreerde spiritualiteit. Extreme vormen hiervan zijn: sektarisme, wereldvreemdheid, godsdienstig fanatisme, asexuele zweverigheid, drugsverslaving, enz. Het laat zich raden hoeveel varianten van vroege trauma's hier de achtergrond van vormen.

Een andere mogelijkheid is dat men wel helemaal in de wereld staat, maar iedere vorm van eenheidsbeleving vermijdt en/of ontkent. In de bijbel heet het: laten we in de wereld zijn maar niet van de wereld. Deze laatste groep is in deze termen 'van de wereld'.

Ik ben dus geneigd te denken dat slechte psychologische voorwaarden ertoe kunnen leiden dat mensen of wel niet 'in de wereld' zijn, of wel 'van de wereld' zijn. Twee defensiestructuren die het mensen zeer moeilijk kunnen maken om spiritualiteit te integreren.

Toch zou het natuurlijk veel te beperkt zijn om alleen aan causale verbanden te denken. Processen zijn veel ingewikkelder dan dat het heden alleen een logisch gevolg zou zijn van het verleden.

Voor wat betreft mijn eigen geschiedenis in 'het huis van mijn ouders' en in 'het huis van zijn' (zie boven): ik kan ze onmogelijk begrijpelijk aan elkaar knopen. Vooral gevoelsmatig lijken het twee volkomen verschillende werelden, ook al speelden ze binnen dezelfde tijd en ruimte. Zou dat liggen aan mijn schizoïde structuur of aan het feit dat ze werkelijk van een totaal verschillende orde zijn?

Vanuit mijn Ik-krampe is een van mijn angsten dat het bovenstaande verhaal over mijn spirituele geschiedenis veel te mooi gemaakt zou zijn door wishful thinking. Zo probeert mijn innerlijke criticus slim analyserend mijn rijkdombeleving ongeldig te verklaren. Als ik maar een van beide polen ongeldig verklaar hoef ik niet te leven met de vraagpijn van het onbegrepen verband. Vanuit het Zijn zegt mijn 'gestalte': jij hoeft de samenhangen tussen je psychologische en je spirituele geschiedenis niet te begrijpen, het is genoeg dat het er beide is; beide zijn waar in hun eigen context.

En: laat het grotere het kleinere dragen!