

Michael Norton

VAN  
GEWOONTE  
NAAR  
RITUEEL

*Benut de verrassende kracht van  
alledaagse handelingen*



## Voorwoord

# Opnieuw betoverd

Voordat de zon opkomt, begint Flannery O'Connor haar dag met een ochtendgebed en een thermoskan koffie die ze met haar moeder deelt.

Om zeven uur woont O'Connor de dagelijkse katholieke mis bij. Op hetzelfde moment arriveert Maya Angelou niet ver van haar huis in een motelkamer, waar ze gevraagd heeft om alle kunst van de muren te verwijderen. Ergens halverwege de ochtend kleedt Victor Hugo zich helemaal uit en geeft zijn bediende de opdracht om zijn kleren te verstoppen totdat hij zijn dagelijkse schrijfdoelen heeft gehaald. Om precies halfvier (zó exact dat iedereen in de stad zijn klok op hem gelijk kan zetten), gaat Immanuel Kant met zijn Spaanse wandelstok in de hand de deur uit voor zijn middagwandeling. In de avond stapt Agatha Christie in bad, waar ze een appel eet. En aan het eind van een lange dag haalt Charles Dickens het kompas tevoorschijn dat hij altijd bij zich heeft om er zeker van te zijn dat het hoofdeinde van zijn bed naar het noorden wijst. Vervolgens blaast hij de kaars uit en valt in slaap.<sup>1</sup>

De paragraaf die je net hebt gelezen – een samengestelde dag uit het leven van zes wereldberoemde schrijvers – lijkt misschien een schets van creatieve waanzin of op zijn minst excentriciteit. Maar deze beroemde schrijvers voeren zeer betekenis-

volle handelingen uit, die ze telkens weer herhalen. Ook al komen deze handelingen op jou misschien volkomen willekeurig over, ze volden voor deze schrijvers heel goed aan, en ze werkten ook voor hen. Ze waren allemaal bezig met het uitvoeren van rituele handelingen.

Je denkt misschien dat excentriek gedrag hoort bij het werk van creatieve mensen zoals dichters, romanschrijvers en filosofen. Maar ik had net zo goed voor een andere categorie toppresteerders kunnen kiezen. Keith Richards wil altijd een stuk *shepherd's pie*, en ook altijd het eerste stuk, vlak voordat hij met The Rolling Stones het podium op gaat. Chris Martin verlaat naar verluidt pas zijn kleedkamer om met zijn bandleden van Coldplay naar het podium te lopen als hij heel precies zijn tandenborstel en tandpasta heeft gepakt en zijn tanden een snelle maar nauwkeurige poetsbeurt heeft gegeven. Marie Curie kon, tragisch genoeg, alleen in slaap vallen als haar kleine flesje radium naast haar bed stond. Barack Obama kon de verkiezingsdag alleen doorkomen als hij een goed georganiseerd potje basketbal met bepaalde vrienden had gespeeld.<sup>2</sup>

Raad nu eens wie de volgende twee rituelen uitvoeren vóór elke voorstelling:

Ik knak mijn vingers en tik met mijn vingers tegen bepaalde delen van mijn lichaam. Als ik dat gedaan heb, inspecteer ik mijn lichaam van top tot teen.

Ik sluit mijn ogen en stel me voor dat ik bij mijn hond ben. Ik noem vier dingen die ik zie, drie dingen die ik ruik, twee dingen die ik hoor en één ding dat ik voel.

Serena Williams? Tom Brady? Dat zou heel goed kunnen, maar later in dit boek kom je meer te weten over de rituelen van Serena en Tom. Dit zijn de rituelen die twee willekeurige mensen hebben ingevuld op een vragenlijst van mijn collega's en mijzelf, waar we al tien jaar mee werken om de wetenschap van rituelen te onderzoeken. Deze personen voerden de rituelen uit voorafgaand aan een geleverde prestatie.

Mijn collega's en ik aan Harvard en over de hele wereld – psychologen, economen, neurowetenschappers en antropologen – hebben het voorrecht gehad om werkelijk verbazingwekkende individuele en collectieve rituelen te onderzoeken met het doel om beter inzicht te krijgen in wat rituelen zijn, hoe ze werken en hoe ze ons helpen de uitdagingen aan te gaan en de kansen te benutten die het dagelijks leven ons biedt. Meer dan tien jaar lang hebben we tienduizenden mensen over de hele wereld ondervraagd, experimenten in onze laboratoria uitgevoerd en zelfs hersenscans ingezet om de neurale fundamenten van rituelen te onderzoeken.

Dit boek gaat over onze ontdekkingen. Op persoonlijk en zakelijk gebied, privé en openbaar. In ontmoetingen die culturen en identiteiten overstijgen, zijn rituelen emotionele katalysatoren die ons energie geven, inspireren en verheffen. Ons onderzoek zal de logica van rituelen blootleggen door telkens verschillende elementen van specifieke rituelen weg te halen om zo hun impact te isoleren en onderzoeken. Enkele van de vragen die we zullen behandelen zijn: wat zijn precies de verschillen tussen een ritueel, een gewoonte en een dwanggedachte? Hoe ontstaan rituelen? En hoe zorgen we ervoor dat onze rituelen voor ons werken in plaats van tegen ons?

We zullen ook onderzoeken waarom het heel precies dwars in de la leggen van je sokken, zoals veel andere gekke gewoon-

ten, vreugde kan opwekken; hoe gezinnen etentjes kunnen omtoveren van een saaie gebeurtenis in iets prachtigs; waarom merken zoals Starbucks er baat bij kunnen hebben om hun klanten aan te moedigen met een slogan als ‘*Take Comfort in Rituals*’; wat de echte reden is dat kantoortuinen niet werken; waarom traditionele regendansen en die vervelende en schijnbaar zinloze teambuildingsoefeningen die managers hun werknemers telkens laten uitvoeren wel kunnen werken; en waarom het vermogen van rituelen om een grotere verscheidenheid aan emoties op te wekken – een fenomeen dat ik omschrijf als ‘emo-diversiteit’ – belangrijk is voor ons psychologisch welzijn en hoe we dat kunnen aantonen.

Voor degenen onder jullie die volhouden dat je geen rituelen hebt: jullie zullen zien dat ze een belangrijke rol spelen in de manier waarop jullie zakendoen, met andere mensen omgaan, mijlpalen markeren en jullie dagelijks leven leiden, tot aan wat je eet en drinkt en zelfs hoe je je tanden poetst.

Rituelen vinden vaak onbewust plaats en stellen ons in staat om te genieten van de ervaringen van ons dagelijks leven. We zullen aantonen hoe rituelen ons helpen om de dag goed te beginnen en vredig af te sluiten, hoe ze sterke relaties, in ons persoonlijke en werkzame leven, bevorderen, en hoe ze werken in tijden van oorlog en vrede. En ook hoe ze ons een transformatie bieden van een geautomatiseerde manier van leven naar een meer bezielde manier van leven.

Ik wil je meenemen op een wetenschappelijke reis om de rituelen te ontdekken die deel uitmaken van ons dagelijks leven. Aan het eind van dit boek hoop ik dat je je gesterkt en toegerust voelt om je eigen rituelen te creëren en toe te passen wanneer je probeert de vele uitdagingen die we allemaal tegenkomen te overwinnen, te doorstaan en er beter in te worden, en ook om

meer te doen van de dingen die het leven de moeite waard maken.

De vele manieren waarop rituelen ons leven verbeteren en betoveren, iets wat ik het ‘effect van rituelen’ ben gaan noemen, is het verhaal van dit boek.

## Hoofdstuk 1

# Wat zijn rituelen?

*Maebly: Weten jullie waar ik zo'n gouden ketting met een 'T' kan krijgen?*

*Michael: Dat is een kruis.*

*Maebly: Wiens kruis?*

*– Arrested Development*

Toen ik opgroeide hadden mijn Ierse, katholieke ouders en ik op zondagen altijd ruzie als ik dapper probeerde uit te leggen waarom ik niet naar de St. Theresa-kerk hoefde te gaan voor de mis – altijd zonder succes. Het ging mij niet om wat er tijdens de dienst werd gezegd ('wat gij niet wilt dat u geschiedt' leek me namelijk altijd een goed advies). Het was het gehele ritueel: naar binnen lopen, zitten, staan, kruisteken slaan, zitten, staan, lopen, kaarsen branden, eten, drinken, knielen, zitten, staan, handen schudden, zitten, staan, zingen, naar buiten lopen. De mensen in de kerkenbanken om me heen, onder wie een aantal van de mensen van wie ik het meest hou en die ik het meest respecteer in de wereld, vonden een diepe betekenis in deze volgorde. Maar ik had het gevoel dat ik een robot was en letterlijk op de automatische piloot voortbewoog.

Die specifieke religieuze rituelen werkten niet voor mij, maar andere rituelen juist weer wel. De rituelen die mijn voorkeur

hadden waren selectief, net als bij de meeste mensen het geval is. Ik hield niet van heilige dagen maar wel van feestdagen, vooral de periode aan het eind van het jaar, met Halloween, Thanksgiving en Kerstmis, en met als hoogtepunt oudejaarsavond. Ik weet zeker dat je denkt dat dit de redenen zijn: kaarsen, snoep, liefhebbende familieleden, later naar bed mogen en cadeautjes krijgen. Natuurlijk hield je als achtjarige meer van die rituelen. En je kunt er niet omheen dat snoep en speelgoed je betoverd hebben.

Maar ik weet ook dat waar ik het meest van hield, en wat me is bijgebleven, de bijzondere manier was waarop mijn familie de diverse feestdagen beleefde. Daartoe behoorden ook de versleten klanken van de langspeelplaat *Merry Christmas* van Johnny Mathis die uit de platenspeler van mijn vader kwamen (en die maar één keer per jaar en voor dit doel werd gebruikt). En ook dat we tijdens Thanksgiving drie soorten vulling voor de kalkoen hadden (hoewel ik ze alle drie niet lekker vond). Maar we hadden ook genoeg rituelen die niets met de feestdagen te maken hadden. We zaten bijvoorbeeld tientallen jaren op dezelfde plekken aan tafel (ik zat tegenover mijn moeder, tussen mijn vader en een van mijn zussen in). De hel brak los als iemand op een andere plek durfde te gaan zitten. Als mijn moeder genoeg had van een van de vijf kinderen, gaf ze ons drie tellen om ons te gedragen; maar als ze begon te tellen, ‘*Once, twice...*’, sprong er altijd een van ons op om in zingen uit te barsten: ‘*Three times a lady.*’ Dat maakte haar dan nog veel bozer. Maar tientallen jaren later danste ze met mijn broer op ditzelfde liedje op zijn bruiloft. Nu ze er niet meer is, brengt dat liedje haar weer even bij me terug als ik het hoor. Deze eigenaardige gedragingen werden op de een of andere manier belangrijk. Doordat ze in de loop der jaren rituelen waren ge-



worden, behoorden ze tot de dingen die mijn familie tot mijn familie maakten. Ze waren ‘wij’.

## Welkom in het seculiere tijdperk

Jaren later is het niet moeilijk om te concluderen dat mijn afkeer van traditionele religieuze rituelen en kerkbezoek, maar mijn enthousiaste omarming van veel seculiere rituelen – in het bijzonder de eigenzinnige varianten in mijn familie – de bredere culturele trends volgen die zo kenmerkend zijn voor wat de filosoof Charles Taylor ons ‘seculiere tijdperk’ heeft genoemd.<sup>1</sup>

In de Verenigde Staten bijvoorbeeld beschouwden grofweg drie op de tien volwassenen zich in 2022 als ‘niet-gelovig’. In de jaren negentig daarentegen noemde bijna 90 procent zich christen, en sommige schattingen voorspellen dat het aantal Amerikanen dat zich rond 2070 als ‘niet-gelovig’ beschouwt ongeveer even groot zal zijn als het aantal mensen dat zich christen noemt.<sup>2</sup> Een peiling van Gallup uit 2022 liet zien dat het vertrouwen van Amerikanen in instellingen als de supreme court (het hoogerechtshof) en georganiseerde religie een historisch dieptepunt heeft bereikt.<sup>3</sup> Deze cijfers laten een eenvoudige waarheid zien: in de twintigste en eenentwintigste eeuw is het vertrouwen in zowel de traditionele autoriteiten die ons ooit vertelden hoe we ons leven moesten inrichten als in de instellingen die ons ooit aan die patronen hielden, voor een groot deel verloren gegaan.

Meer dan een eeuw geleden ontwikkelde de Duitse jurist en econoom Max Weber een gedurfde theorie die vooruitliep op al deze trends. Nadat hij zich had ondergedompeld in de niet zo verheffende wetenschap over onderwerpen als de agrarische

patronen van het oude Rome, kreeg Weber in 1897 een zenuw-inzinking en moest hij bedrust nemen. Daar begon hij, terwijl hij verzorgd werd door zijn vrouw Marianne (die tevens zijn achternicht was), aan een geschrift waarin hij de ‘onttovering’ van de moderne wereld beschreef. Hij stelde dat technologische systemen en bureaucratie de nieuwe organiserende principes van de samenleving waren. Terwijl vroeger gewoonten, religieuze verplichtingen en rituelen dicteerden hoe we onze dagen en levens inrichtten, was de samenleving volgens Weber nu onder heerschappij van gerationaliseerde procedures en processen gekomen. Wetenschap en technologie, en de instellingen die daardoor worden bestuurd, zouden geloofsdoctrines, bijgeloof en andere vormen van magisch denken vervangen. In *Wirtschaft und Gesellschaft*, dat velen beschouwen als zijn (onvoltooide) magnum opus, waarschuwde Weber dat er een ‘poolnacht van ijzige duisternis’ op komst was. Volgens hem ging de mensheid een wereld binnen die ontgaan was van licht en warmte, betekenis en magie.<sup>4</sup> Het resultaat? Een onttoverde wereld zonder rituelen.

## De grote herbetovering

In sommige opzichten was Weber profetisch. De gevestigde, traditionele rituelen waar hij op doelde zijn de afgelopen eeuw in verval geraakt. Toch is onze wereld nu verre van koud en rationeel of ontgoocheld. Het geloof in God blijft onder veel mensen over de hele wereld bestaan, inclusief Amerikanen; in 2022 betrof het ongeveer 81 procent van de bevolking.<sup>5</sup> Hoewel wereldwijd een op de zes mensen aangeeft niet gelovig te zijn, hechten velen nog steeds aan religieuze rituelen. In China

bijvoorbeeld zegt 44 procent van de volwassenen die niet gelovig zijn, dat ze het afgelopen jaar een graf hebben bezocht om hun eer te betuigen.<sup>6</sup> Zelfs het geloof in andere supernatuurlijke wezens, zoals buitenaardse wezens, neemt toe.

Als je nadenkt over rituelen buiten het domein van gevestigde religies, wordt al snel duidelijk dat de late twintigste en vroege eenentwintigste eeuw talloze seculiere of enigszins spirituele rituelen heeft voortgebracht. Onder de verspreiding van nieuwe groepsverbanden die al snel tot rituelen zijn geworden, vind je een grote verscheidenheid aan pelgrimstochten naar de woestijnen van Amerika. Het begon met Burning Man, en nu zijn er ook het Coachella-muziekfestival en de Bombay Beach Biennale, een bijeenkomst van kunstenaars op de braakliggende terreinen rondom de Salton Sea in Californië.<sup>7</sup> Yoga- en fitnessgroepen hebben inwijdingsrituelen gecreëerd zoals de Hell Week van Orangetheory,<sup>8</sup> compleet met de kenmerkende high fives die mensen elkaar geven om de sociale cohesie te waarborgen, en de met kaarsen verlichte kamers van SoulCycle, waar preekachtige coaching gebezigd wordt en ‘soulvolle momenten’ tijdens de les ontstaan.<sup>9</sup> Tijdens de lockdowns in de coronaperiode groeide Peloton uit tot een marktleider in de fitnesswereld omdat het een antwoord bood op de collectieve behoefte om samen te komen en tegelijk met andere mensen te bewegen.<sup>10</sup> Deze manier van thuisfitness bood een virtuele ruimte waar mensen van alle soorten en maten konden samenkomen en in en uit konden ademen in een simulatie van een zweterige fitnessruimte. Overal in de Verenigde Staten zie je mensen met de op internet beroemd geworden T-shirts met de tekst: THE GYM IS MY CHURCH (de sportschool is mijn kerk).<sup>11</sup>

Rituelen bieden mensen ook meer betekenisvolle manieren om afstand te nemen van de drang van technologie naar optimalisa-

tie en het vasthouden van onze aandacht. Rituelen bakenen een heilige ruimte af om mensen verbonden te houden met het nu, terwijl de 'I Am Here'-dagen mensen aansporen om samen tijd door te brengen zonder digitale apparaten. Journalist Anand Giridharadas, die samen met zijn vrouw, auteur Priya Parker, aan de wieg stond van deze 'I Am Here'-dagen, beschreef deze bijeenkomsten als een speciaal moment om 'te genieten van vriendschappen en gesprekken op een manier die niet mogelijk is via Facebook; om samen bij elkaar op één plek te zijn en niet overal verspreid'.<sup>12</sup> Ditzelfde verlangen naar verbinding is ook te zien bij de groep tieners die elke zondag samenkomt op dezelfde plek in het Prospect Park in Brooklyn. Ze plaatsen boomstammen in een cirkel en leggen hun telefoons weg om fysieke boeken te bespreken en zelfgemaakte tekeningen uit te wisselen. Samen vormen ze de Luddite Club en hebben ze rituelen bedacht om elkaars inspanningen te ondersteunen en te bevorderen om afstand te nemen van alle socialmediaplatforms en een bestaan als van voor de iPhone te leiden, al is het maar voor een paar uur.<sup>13</sup>

Vergeet ook de opkomst van de Seattle Atheist Church niet, waar atheïsten op zondag samenkomen om alles wat goed is aan de kerk te ervaren – gemeenschapszin, bezinning, samen zingen – alleen zonder het God-gedeelte.<sup>14</sup> Na afloop van de dienst gaan de leden van de kerk in een kring zitten en laten een 'pratend konijn' rondgaan. Iedereen die gevoelens en gedachten wil delen, houdt deze totem vast terwijl die zich tot de groep richt. Met dergelijke rituelen wil de kerk officieel de voordelen van een religieuze gemeenschap bieden zonder de 'cognitieve dissonantie' die het geloof in bovennatuurlijke wezens met zich meebrengt.

In al deze voorbeelden zijn de rituelen levend, goed doordacht en bloeiend. Ze hebben alleen vormen aangenomen die

indruisen tegen de traditionele ideeën over wat rituelen zijn, waardoor ze vaak worden afgedaan als new age, millennial, buigzaam of gewoon vreemd. Ook wordt het woord ‘ritueel’ duidelijk omgeven door een aura, wat het iets heiligs of magisch geeft, waar de wellnessindustrie op grote schaal munt uit probeert te slaan. Je kunt nu ook *ritual mavens*, ritueeldeskundigen, inhuren. Dat zijn adviseurs op het gebied van bedrijfsrituelen, die werken met een groot aantal online apps en platforms die dagelijkse meditaties, dankbaarheidssessies, zelfbekrachtiging en *bullet journals* aanbieden, om maar een paar dingen te noemen.<sup>15</sup> Wat vertellen deze nieuwe ontwikkelingen ons over de plek die die rituelen hebben in de eenentwintigste eeuw?

## Het verhaal van iemand die sceptisch is over rituelen

Ik sta vaak net zo sceptisch tegenover deze nieuwe seculiere rituelen als tegenover de vele traditionele rituelen die ik had toen ik opgroeide. In het begin was ik er ook niet bijzonder nieuwsgierig naar. Ondanks deze voorbeelden van seculiere rituelen die opkwamen in onze cultuur, dacht ik in de beginnendagen van mijn carrière als gedragswetenschapper helemaal niet aan het bestuderen van rituelen. Ik ontwikkelde graag strak gecontroleerde laboratoriumexperimenten, waarbij ik fenomenen kon terugbrengen tot hun essentie, de belangrijkste variabelen kon isoleren en het effect van die variabelen op een bepaalde uitkomst kon beoordelen. Ik richtte me op onderwerpen zoals het kwantificeren van het precieze effect van het op verschillende manieren uitgeven van ons geld (bijvoorbeeld aan onszelf versus aan anderen) op ons geluk.<sup>16</sup> Of op het analyseren van de verschil-

lende soorten informatie die door politieke ‘spindoctors’ worden gecommuniceerd zodat ik het effect daarvan op onze perceptie van politici kon beoordelen,<sup>17</sup> of op aantonen welke specifieke hersengebieden verantwoordelijk zijn voor de alomtegenwoordige neiging van onze geest om af te dwalen.<sup>18</sup>

De uitdaging om de effecten van rituelen te meten in een laboratoriumsetting vond ik (en veel van mijn collega’s in de gedragswetenschappen met mij) op zijn zachtst gezegd overweldigend. Als ik dacht aan rituelen had ik rijk gedetailleerde, zeer uitgebreide gewoonten voor ogen die waren toegesneden op specifieke culturen, vaak met een betekenis die door de eeuwen heen was ingesleten en daarom leek het me onmogelijk om ze te onderwerpen aan dezelfde wetenschappelijke methode. Hoe ontdoe je zulk soort praktijken van hun cultuur en geschiedenis? Blijft er dan nog wel iets over om te bestuderen?

Zelfs tijdens mijn eerste verkenningen van hoe rituelen werken en waarom dat zo is, beschouwde ik mezelf nog steeds als een scepticus ten aanzien van rituelen. Wat betekent het om een rituelenscepticus te zijn? Misschien weet je het al. Velen van ons hebben vrienden of familieleden die hun dagen en misschien wel hun hele leven optuigen met rituelen. Net als Flannery O’Connor beginnen ze elke dag op precies dezelfde tijd, op een specifieke manier en blijven ze dat de hele dag doen totdat ze, net als Charles Dickens, hun dag op een andere precieze en specifieke manier beëindigen. Maar ik niet. Ik werd altijd op wisselende tijden wakker, at op verschillende tijden, laste op verschillende momenten een pauze in, ging op wisselende tijden naar bed – er was geen ritueel te bekennen in hoe ik mijn leven leidde. Of dat dacht ik tenminste.

Tot de dag dat er iets in mijn leven gebeurde. Of eigenlijk: iemand. Mijn dochter. Nadat ze was geboren, veranderde ik

direct in een onnadenkende en sjamanistische gek. Naar bed gaan, een doel dat ooit bestond uit een handvol saaie maar functionele handelingen zoals mijn tanden flossen en mijn telefoon opladen, werd na verloop van tijd een ritueel dat bestond uit zo'n zeventien stappen met maar één doel: mijn kind in slaap krijgen. Daar waren bepaalde hoofdrolspelers bij betrokken: ik, mijn vrouw, varkentje, bruin konijntje en (vooral) grijs konijntje. Er waren ook vaste liedjes: een liedje dat mijn vrouw altijd zong op Camp Wewa, het liedje 'Everyday' van Buddy Holly (bij mijn dochter bekend als het 'rollercoasterliedje'), 'Sweet Baby James' van James Taylor (ofwel het 'cowboyliedje'). Ook waren er heilige teksten: *Goodnight Moon*, *Rupsje Nooitgenoeg*, *Oh, the Thinks You Can Think!* Ook waren er essentiële handelingen: haar langzaam naar bed dragen zodat ze de trap welterusten kon wensen en aan de treden kon vragen of ze nog iets nodig hadden voor het slapengaan, dan een stille 'shhh' blijven herhalen tot ze in slaap viel. (Ik was er zo van overtuigd dat mijn manier van 'shhh' zeggen de meest rustgevendende ter wereld was, dat ik het opnam en op herhaling zette, zodat we altijd tien minuten van mijn 'shhh' bij de hand hadden.)

Ik was ervan overtuigd dat ik deze stappen elke avond maandenlang uitvoerde omdat mijn dochter ze nodig had. Zoals met elk ritueel, hield ik me strikt aan de exacte volgorde van de handelingen en herhaalde die. Ik was ervan overtuigd dat als ik het zou laten afweten, ze de hele nacht wakker zou blijven. En, zoals bij de meeste rituelen, waren mijn handelingen ook enigszins willekeurig, want waarom twee konijntjes en slechts één varken? Waarom niet het boek *Oh, the Places You'll Go!*? Waarom de trap en niet de keukenapparatuur? We wisten niet waarom, maar toch namen we elke trede van de trap zorgvul-

dig. Het risico was namelijk te groot. Het overheersende gevoel was dat als we probeerden te variëren of dingen probeerden te stroomlijnen omdat we wanhopig verlangden naar onze nachtrust, de hele operatie weleens zou kunnen mislukken. Dingen weglaten of variatie aanbrengen zou misschien niet de nodige slaperigheid oproepen, en dan zouden we weer opnieuw moeten beginnen.

Na verloop van tijd begon ik dit terugkerende patroon in de avond van een meer analytische kant te bekijken. Wat was ik nou werkelijk aan het doen? Het ritueel was er niet alleen voor mijn dochter, maar ook voor mij. Ik had deze reeks strikte en zeer precieze stappen doorgevoerd in de overtuiging dat ze iets konden en zouden doen. Na vele avonden achtereen het ritueel te hebben uitgevoerd, waren we gaan geloven in de kracht die ervan uitging om voor ons de avond in de nacht te laten overgaan en om slaap op te roepen. Op de een of andere manier, zonder dat ik daar ooit bewust voor had gekozen, was ik veranderd van een overtuigde rituelenscepticus in een ware aanhanger van rituelen.

Op het moment dat ik deze verschuiving herkende, begon ik me af te vragen: waren alle mensen die ik op een gemiddelde dag op straat passeerde ook afhankelijk van zelfverzonnen rituelen? En werkten ze ook? Zo ja, waarom en hoe? Naast geritualiseerde groepsidentiteiten in fitnessgroepen als Peloton en Orangetheory, ver van mensen die op zoek zijn naar de collectieve uitgelatenheid op Burning Man, vroeg ik me af of andere zelfbenoemde sceptici zoals ik eigenlijk een alledaags leven leiden dat rijk was aan de nog niet erkende kracht van rituelen?

De vereisten rondom het slapengaan van mijn dochter confronteerden me met de opzienbarende mogelijkheid dat bijna alles wat ik geloofde over rituelen in het beste geval gestoeld



was op foute informatie en in het slechtste geval helemaal verkeerd was. Ja, rituelen zijn ook zeker religieuze tradities en ceremonies die van generatie op generatie worden doorgegeven, maar het zijn ook eigenzinnige gedragingen die spontaan kunnen ontstaan. Ik was het levende bewijs dat schijnbaar elke reeks gedragingen een ritueel kunnen worden. De katalysator van alle rituelen is de behoefte; traditie en geschiedenis zijn niet noodzakelijk.

Als jonge ouder was ik instinctief op rituelen teruggevallen om het jongste mensje in mijn leven in slaap te sussen, maar ook om mijn eigen angst te sussen. Ik had wat onderzoeken naar rituelen gedaan, maar nu had de wetenschapper in mij betere antwoorden nodig over wat er allemaal onder de motorkap gebeurde. Als mensen ter plekke hun eigen rituelen kunnen bedenken en hun ervaringen en emoties er niettemin door gevormd worden, wat zijn rituelen dan precies en hoe werken ze? Deze vragen maakten me nieuwsgierig; ik was vastbesloten om dat uit te zoeken.

## Waar rituelen vandaan komen

Afgezien van de ervaring die ik als kind had met religieuze rituelen, kwam veel van mijn kennis over rituelen uit antropologisch onderzoek en onderzoeken in andere sociale wetenschappen. Het idee achter de etnografische methoden die in de antropologie worden gebruikt, is dat je eerst observeert wat de mensen doen en dan probeert uit te zoeken waarom ze dat doen. Veel van deze inmiddels standaardwetenschap werd geproduceerd door westerse onderzoekers die niet-westerse culturen bestudeerden. Ze richtten zich voornamelijk op één vorm

van rituelen: riten die door de jaren heen hun waarde hadden bewezen en inmiddels als een traditie werden beschouwd. Dit zijn de starre, gemeenschappelijke praktijken waar je eigenlijk meteen aan denkt als je het woord ‘ritueel’ hoort. Dit noem ik ‘rituelen uit het verleden’.

Geen van deze onderzoeken, hoe fascinerend ik ze ook vond, bracht me dichterbij het begrijpen van mijn ervaring met de slaaprituelen rond mijn dochter. Geen van mijn voorouders heeft kennis over knuffels aan mij doorgegeven en Buddy Holly wordt in geen enkele oude tekst genoemd. Ik begon door te krijgen dat een ritueel een persoonlijk ontwikkelde gebeurtenis kon zijn.

Toen ik eenmaal mijn stilzwijgende aannames over rituelen had aangepast, zodat ze niet alleen onschendbare traditionele rituelen omvatten maar ook handelingen die spontaan door mij waren bedacht, begon ik ze overal om me heen te herkennen. Net zoals ik had gedaan toen ik probeerde rust te creëren rondom het bedritueel van mijn dochter, grijpen individuen en groepen vaak naar de rekwisieten, uiterlijk vertoon en toneelstukjes waar ze op dat moment over kunnen beschikken. Soms passen ze aspecten aan van een oud ritueel dat ze geërfd hebben en op andere momenten bedenken ze een nieuw ritueel, en vaak doen ze beide tegelijk.

Volgens het conventionele begrip van rituelen gebeuren zulke dingen niet zomaar. Het ritueel is het ritueel: je gaat rechtop zitten, staan en knielen als je verteld wordt om rechtop te gaan zitten, staan en knielen. Je eet het voedsel dat je wordt opgedragen te eten omdat jouw volk dat altijd heeft gedaan en dat tot in de eeuwigheid zal blijven doen. In het geval van mijn eigen dochter zag ik een sprankje van een heel andere manier om over rituelen na te denken. Mensen hebben door de tijd

heen hun rituelen zo aangepast dat ze kunnen volstaan met de middelen en materialen waar ze op dat moment over beschikken. Misschien werkte het oude ritueel dat van generatie op generatie werd doorgegeven niet voor iedereen, zoals de kerkrituelen waar ik als kind aan meedeed. Of misschien bestond in sommige gevallen gewoonweg nog niet wat er nodig was, wellicht omdat de wereld mensen voor een geheel nieuw probleem had gesteld, zoals een pandemie in de eenentwintigste eeuw.<sup>19</sup>

Deze benadering van de wetenschap van rituelen, namelijk het idee dat een individu op een gegeven moment zou kunnen zeggen ‘ik pak dit anders aan’, plaatste me midden in het domein van de gedragseconomie, ofwel de wetenschap van hoe individuen beslissingen nemen. Ik ben gepromoveerd in de sociale psychologie en heb mijn postdoctorale periode besteed aan werk op het gebied van gedragseconomie aan de MIT Sloan School of Management. Toen ik daar aankwam, net nadat ik mijn proefschrift had verdedigd, ontdekte ik een intellectueel shangri-la, een wereld vol nieuwsgierige en vrijgeveige mensen die allerlei onverwachte, eigenzinnige vragen stelden over hoe mensen beslissingen nemen. Vanuit deze geest van intellectuele vrijheid werd ik voor het eerst geconfronteerd met een mogelijke manier om de effecten van rituelen te meten.

De gangbare veronderstelling over rituelen was dat ze onlosmakelijk verbonden waren met groepen en een cultuur, en dat ze daarom niet bestudeerd konden worden met de empirische methoden van de wetenschap. Je kunt niet willekeurig sommige deelnemers in een laboratoriumsetting aan de ene cultuur toewijzen en andere aan een andere cultuur. (‘Oké, iedereen in deze groep is nu Ghanees, en iedereen in die groep is nu Braziliaans.’) Maar door rituelen te benaderen op het niveau van

individuele besluitvorming, was ik plotseling vrij om het nut van rituelen te onderzoeken aan de hand van meetmethoden uit de gedragseconomie die aangeven of iets ‘dwaas of verstandig’ is. Als je doel is om je anders te voelen, is dit ritueel dan een dwaas of verstandig gebruik van je tijd? Wat als je doel is om je meer verbonden te voelen met je dierbaren, of om ontzag en transcendentie te bereiken? Zijn rituelen zinvol in het licht van wat je probeert te bereiken? Met behulp van deze eenvoudige aanpak, door mensen gewoon te vragen naar hun doelen en dan te meten of rituelen hen helpen die doelen te bereiken, begon ik een weg vooruit te zien, met een spoor van broodkruimels dat me leidde naar een andere manier om de effecten van rituelen te meten.

Terwijl ik me verdiepte in de logica van gedragseconomie, kwam ik een andere belangrijke invloed op mijn denken tegen. Toen ik bij het MIT aan de slag ging, kreeg ik een kantoorruimte in het MIT Media Lab. Dit lab was, en is nog steeds, een vermaarde ontwikkelomgeving voor technologen, kunstenaars, dromers en uitvinders. Het is een plek waar het ontwikkelen van iets, of het nu een nieuwe technologie, een menselijke ervaring of een systeem is, belangrijker is dan het bestuderen of het schrijven van een wetenschappelijk artikel. De geest van het lab heeft altijd in het teken gestaan van ontwerpen in de echte wereld en met echte materialen: een filosofie van *demo or die* – laten zien of sterven.<sup>20</sup> Voor het eerst in mijn academische loopbaan begon ik sociale wetenschap niet alleen te zien als een poging om mensen in hun natuurlijke omgeving te begrijpen, maar als een proces van actief ontwerpen en veranderen van die omgeving. Ik begon in te zien dat dit een alternatieve manier zou kunnen zijn om over rituelen na te denken. In de eenentwintigste eeuw ontwerpen mensen geritualiseerde ervaringen

van wat er maar wordt aangeboden binnen hun omgeving; Johnny Mathis en Dr. Seuss bijvoorbeeld, of appels en shepherd's pie.

Maar pas toen ik in mijn huidige functie als professor aan de Harvard Business School werd benoemd, begon ik serieus na te denken over het onderzoeken van de effecten van rituelen. Terwijl ik nadacht over mogelijke nieuwe concepten voor hoe wij omgaan met rituelen, ontdekte ik het werk van de hedendaagse socioloog Ann Swidler, werkzaam aan de University of California in Berkeley. In haar boek *Talk of Love*, dat achtentachtig interviews met getrouwde, alleenstaande en gescheiden mannen en vrouwen in het noorden van Californië in de jaren tachtig bevat, analyseerde Swidler hoe mensen spontane rituelen creëerden om liefde en toewijding uit te drukken. Hierbij putte ze uit uiteenlopende bronnen als georganiseerde religie, newage-ideologieën, de teksten van popsongs en Hollywood-films.<sup>21</sup>

Deze meer informele, improviserende benadering van rituelen, waarbij gebruik wordt gemaakt van het unieke efficiënte vermogen van rituelen om verschillende emotionele toestanden op te wekken, sloot heel goed aan op de knutselaars- en makersgeest van het Media Lab. Het voelde vooral trouw aan mijn eigen ervaring hoe rituelen eenvoudigweg kunnen ontstaan, schijnbaar uit het niets. Mijn pogingen om zelf rituelen te creëren voelden als knutselwerk; ik gebruikte wat voorhanden was (knuffeldieren en traptreden). Swidlers baanbrekende theorie over hoe mensen gebruikmaken van de wereld om hen heen gaf me een raamwerk om beter te begrijpen hoe rituelen op de een of andere manier oude tradities kunnen omvatten, maar ook geheel nieuwe gedragingen. Ze noemde het 'cultuur in actie'.

## Cultuur in actie: dingen toevoegen aan je rituelen

In Swidlers analyse behoren rituelen, zelfs de oudste en meest traditionele, tot de middelen waar mensen over beschikken in hun ‘culturele gereedschapskist’. Mensen stellen hun acties en reacties samen uit hun persoonlijke culturele repertoire en maken hun keuzes op allerlei manieren. Neem bijvoorbeeld het ritueel van een formele bruiloft met de bruidegom in een smoking, de bruid in een witte jurk vol tule en traditionele geloften. Voor sommige respondenten in Swidlers onderzoek voelden deze stappen van een formeel huwelijksritueel helemaal goed. Het ritueel stimuleerde emoties – liefde, toewijding en vreugde – die bij het moment pasten. Maar voor anderen die een formele bruiloft hadden meegemaakt, voelde dat traditionele ritueel ongemakkelijk; het was nep of pretentief, of beide. Het deed afbreuk aan hun vermogen om het volledige scala aan gevoelens te ervaren dat de gelegenheid verdiende. Het punt dat Swidler wilde maken, was dat deze uiteenlopende reacties een accurate weerspiegeling zijn van hoe cultuur in actie werkt. In plaats van onze individuele handelingsruimte op te geven voor plichtsgetrouwe gehoorzaamheid aan het grotere collectief van een monolithische ‘cultuur’, maken we van binnenuit op een dynamische en tactische manier gebruik van onze culturele gereedschapskist, waarbij we soms oprechte vurigheid aan de dag leggen en op andere momenten uiting geven aan verveling, ambivalentie of zelfs regelrechte ironie en rebellie. Denk maar aan de muzikant Kurt Cobain, die erop stond in een geruite pyjama op zijn bruiloft op een Hawaïaans strand te verschijnen.<sup>22</sup>

Het raamwerk van cultuur in actie bood mij een weg vooruit voor mijn onderzoek naar rituelen. In tegenstelling tot et-

nografen en antropologen uit het verleden, was ik minder geïnteresseerd in het rangschikken van gevestigde rituelen rondom grote, gemeenschappelijke en vaak religieuze evenementen. Ik wilde weten hoe mensen rituelen in hun dagelijks leven gebruiken en ervaren. Als veel van onze dierbaarste rituelen persoonlijk zijn – individueel en eigenzinnig – wat is dan het kenmerk van een ritueel? Hoe onderscheiden we een ritueel van alle andere routines en taken die we gedurende de dag uitvoeren? En zijn rituelen dwaas of verstandig? Kunnen ze ons leven echt verbeteren?

Ik heb geleerd dat de beste manier om te beantwoorden wat een ritueel is, is door te onderzoeken wat een ritueel vooral niet is: een ritueel is geen gewoonte.

### Gewoonte versus ritueel: de een automatiseert, de ander animeert

Een van mijn eerste inzichten ten aanzien van het verschil tussen ritueel en gewoonte deed ik op bij een bezoek aan de tandarts. In een gesprek met mij over zijn theorie over poetsgewoonten – ik deed mijn best om door zijn vingers heen antwoorden te mompelen – vertelde mijn tandarts me dat één snelle blik in iemands mond genoeg was om het poetspatroon van die persoon te herkennen. Veel mensen beginnen met veel enthousiasme, dus die eerste tanden hebben minder tandplak, maar dan verslappen ze en zie je dus meer tandplak. Toen ik mijn eigen poetspatroon begon te analyseren – ben ik een van die mensen die sterk begint en dan afzwakt? Begin ik links of rechts? Bij mijn voortanden of achterin? – begon ik na te denken over een heleboel andere dagelijkse gewoonten, van aankleden tot af-

wassen, van woon-werkverkeer tot computergebruik. Zo ook deze, die ik inmiddels aan mensen over de hele wereld heb voorgelegd:

Vraag: als je 's ochtends opstaat (of je klaarmaakt om naar bed te gaan), wat is dan de volgorde die je hanteert?

A: tandenpoetsen en daarna douchen

B: douchen en daarna tandenpoetsen

Ik stel deze vraag tijdens alle lezingen die ik voor een groot publiek geef. Van Duitsland en Brazilië tot Noorwegen, van Singapore en Spanje tot Canada, van Cambridge in de staat Massachusetts tot Cambridge in Engeland, en zelfs aan een zaal vol gedragseconomen (onder wie twee Nobelprijswinnaars: Daniel Kahneman en Richard Thaler). En ik ben altijd verbaasd dat de verdeling vrijwel elke keer fiftyfifty is.

Er lijkt geen enkele consensus te zijn over wat de beste volgorde is om twee belangrijke handelingen te doen. (Ook opvallend is dat een klein percentage van de mensen aangeeft te poetsen terwijl ze onder de douche staan, maar het is duidelijk dat deze mensen met voeten die ruiken naar mint een probleem hebben.)

Vervolgens vraag ik mijn toehoorders om zich voor te stellen dat ze deze twee taken in omgekeerde volgorde uitvoeren. Als je iemand bent die eerst doucht en dan poetst, stel je dan voor dat je eerst poetst. Als je iemand bent die eerst poetst en dan doucht, stel je dan voor dat je eerst doucht.

Vraag: wat dacht je bij die omkering?

A: het maakte me niks uit

B: het voelde vreemd, maar ik heb geen idee waarom



Als je A hebt geantwoord, lijkt het voltooien van deze taken meer op een ochtendroutine. Je moet douchen en je moet poetsen, maar de volgorde waarin je deze twee handelingen uitvoert doet er voor jou niet toe. Het zijn dingen die je regelmatig doet omdat ze nu eenmaal moeten gebeuren. Maar als je B hebt geantwoord en je ook maar enigszins voelde dat de volgorde verkeerd was, ook al kun je niet uitleggen waarom, is de volgorde van deze handelingen voor jou meer een ritueel geworden. Je ochtendroutine is meer dan een geautomatiseerde gewoonte met als beloning reinheid en een goede gezondheid. Een ritueel heeft emotionele en psychologische weerklank naast praktische voordelen. Het is voor jou niet alleen belangrijk dat je deze handelingen uitvoert (tandenpoetsen en douchen), maar ook hóé je ze uitvoert; en in dit geval met name in welke volgorde.

Dus waarom is een ritueel een ritueel en geen gewoonte?

### De essentie van een gewoonte zit hem in het 'wat'

Gewoonte is het 'wat'. Het is iets wat we doen: onze tanden poetsen, naar de sportschool gaan, donkergroene bladgroenten eten, e-mails beantwoorden, rekeningen betalen, op een vast tijdstip gaan slapen (of niet). Als we erin slagen een slechte gewoonte te vervangen door een goede, willen we dat die goede gewoonte een automatisme wordt. We voeren moeiteloos, zelfs gedachteloos, routines uit die ons van punt A naar punt B brengen. We vermijden dat we onze pauzes op het werk vullen met het eten van extra goed gevulde chocoladekoekjes, minimaliseren het gebruik van social media en sporten elke ochtend eerst dertig minuten, en ruimen onze rommel op; en

als gevolg daarvan bereiken we belangrijke doelen (afvallen, concentratie, of chaos in ons huishouden voorkomen).

## De essentie van een ritueel zit hem in het 'hoe'

Een ritueel is meer dan alleen een handeling, het is de specifieke manier waarop we die handeling uitvoeren, ofwel het 'hoe'. Het is voor ons niet alleen belangrijk dat we de handeling uitvoeren, maar ook dat we dat op een specifieke manier doen. Rituelen zijn ook diep en inherent emotioneel. In tegenstelling tot de meeste gewoonten, roepen rituelen gevoelens op, zowel goede als slechte. Als mensen bijvoorbeeld hun ochtendritueel correct uitvoeren, geven ze aan dat ze het gevoel hebben dat ze 'de ochtend goed zijn begonnen' en dat ze 'klaar zijn om de dag tegemoet te treden'. Als deze anders onopvallende ochtendrituelen verstoord worden, bijvoorbeeld als je favoriete tandpasta of ontbijtgranen op zijn en je het merk van je partner moet gebruiken of als een gast als eerste onder de douche springt en je warme water steelt, dan geven mensen aan dat ze zich de hele dag 'niet prettig' voelen. Uit beeldvormend onderzoek van de hersenen uitgevoerd door mijn collega's en mijzelf blijkt dat onze rituelen voor ons zo goed voelen dat het observeren van andere mensen die rituelen uitvoeren op een andere manier dan wij, gebieden in de hersenen activeert die met straf te maken hebben.<sup>23</sup>

Bij het uitpluizen van de verschillen tussen ritueel en gewoonte is er geen aparte reeks gedragingen die alleen bij rituelen hoort en een andere aparte reeks die alleen bij gewoonten hoort. In plaats daarvan gaat het om de emotie en betekenis die

we aan het gedrag koppelen. Twee mensen kunnen precies hetzelfde doen, bijvoorbeeld zoiets gewoons als koffiezetten. Voor de ene persoon gaat het om het einddoel: op de snelst beschikbare manier cafeïne binnenkrijgen. Oftewel het wat. Voor de ander gaat het om het hoe. Grove maling, nooit medium of fijn. Of een cafetière, nooit iets anders. Voor de een is het een vanzelfsprekende gewoonte. Voor de ander is het een betekenisvol ritueel.

De wetenschap van gedragsverandering kan helpen licht te werpen op het verschil tussen het wat van een gewoonte en het hoe van een ritueel. In de jaren dertig van de twintigste eeuw identificeerde de zelfbenoemde ‘radicale gedragspsycholoog’ B.F. Skinner voor het eerst de opeenvolging van de drie fasen ‘stimulus, respons en beloning’ als essentiële elementen in een systeem van gedragsvorming dat hij ‘operante conditionering’ noemde.<sup>24</sup> We leren allemaal door positieve en negatieve bekrachtiging vanuit onze omgeving. Wanneer we een beloning krijgen die ons tevredenstelt wordt ons gedrag positief bekrachtigd. Denk bijvoorbeeld aan de stoot endorfine die we ervaren als we hardlopen. We herhalen dat gedrag in de verwachting dat we die beloning opnieuw zullen ontvangen. Als we dan nogmaals beloofd worden in de vorm van een runner’s high tijdens het hardlopen, beginnen we naar die ervaring te verlangen.

In *Macht der gewoonte* beschrijft Charles Duhigg dit verlangen als de drijvende kracht achter de gewoontecyclus. Goede gewoonten zijn frustrerend moeilijk vol te houden totdat we in de gewoontecyclus terechtkomen, waarna ze een automatische worden en we ze moeiteloos en gedachteloos uitvoeren.<sup>25</sup> Zie gewoonten als ingesleten oplossingen voor de uitdagingen en verleidingen die we elke dag tegenkomen: de appjes van

onze vrienden verstoren ons vermogen om ons op ons werk te concentreren, de geur van een verse croissant verleidt ons om nog een keer te ontbijten, of een zware dag maakt de lokroep van je tv om te bingewatchen onweerstaanbaar. Als onze gewoonten zijn afgestemd op beloningen als fitheid, productiviteit en welzijn, hoeven we geen aandacht meer te besteden aan deze omgevingssignalen. Als een betrouwbaar algoritme – als dit, dan dat – leiden onze hersenen ons naar vertrouwde handelingen. Als de telefoon een melding geeft onder werktijd, zetten we hem op stil. Als de geur van vers brood van de plaatselijke bakker ons hongerig maakt, haasten we ons naar de overkant, weg van die heerlijke geur. Dergelijke gewoonten zijn enorm nuttig. Op het gebied van gedragseconomie vormen de interventies die we nu ‘nudges’ noemen ons gedrag door middel van een vergelijkbaar ingenieus systeem.<sup>26</sup> Nudges bevorderen goede gewoonten door ‘keuzeomgevingen’ te ontwerpen die ervoor moeten zorgen dat ons gedrag in overeenstemming is met onze langetermijndoelen; bijvoorbeeld de automatische bijdrage in het kader van je pensioenregeling of het ontwerpen van kleinere borden en kommen om de hoeveelheid voedsel die we tot ons nemen te verminderen.

Deze moeizaam verworven automatisering levert veel op. We hebben geen tijd om lang na te denken over elke beslissing waar we op een gemiddelde dag mee te maken krijgen. Maar ik ben wel steeds vaker gaan nadenken over wat er ook verloren kan gaan. Is een algoritmisch antwoord van ‘als dit, dan dat’ bijvoorbeeld de beste manier om geluk, betekenis of liefde te vinden? Is het altijd een vergissing als je goede gewoonten niet uitvoert, of is het feit dat je kunt genieten van een decadent dessert niet gewoon een andere vorm van succes? Hoe nuttig gewoonten ook zijn om bepaalde aspecten van ons leven te

optimaliseren, ze hebben ook ingebouwde beperkingen die ons heel sterk in het mechanistische domein van signalen, routines en beloningen plaatsen. De satirische blik van Tom Ellison in een van zijn artikelen voor McSweeney's zegt genoeg: 'Ik heb mijn gezondheid geoptimaliseerd om mijn leven zo lang en onaangenaam mogelijk te maken.'<sup>27</sup> Onze fixatie op optimale efficiëntie weerhoudt ons ervan te zien hoe het eigenzinnige gedrag waaruit zoveel rituelen bestaan een belangrijk onderdeel kan zijn van wat het leven de moeite waard maakt. Het is net zoiets als de overgang van zwart-wit naar volledig kleur. Goede gewoonten helpen ons automatiseren en dingen voor elkaar te krijgen. Rituelen animeren ons, verrijken ons en betoveren ons leven net iets meer.

## Rituelen als emotieopwekkers

De intrinsiek emotionele aard van rituelen geeft ze hun bezielende kracht. De psychologen Ethan Kross en Aaron Weidman stellen dat emoties hulpmiddelen zijn die we gebruiken voor specifieke behoeften en taken: als we verdrietig zijn, zetten we misschien een herhaling van een favoriete tv-serie op om ons op te vrolijken.<sup>28</sup> Als we ons eenzaam voelen, willen we een knuffel om verbondenheid op te roepen. Maar er zijn grenzen aan ons vermogen om emoties als hulpmiddelen te gebruiken: we kunnen ze niet altijd naar believen oproepen. Als we verdrietig of depressief zijn, kunnen we onszelf niet simpelweg opdragen om blij te zijn. Als we gestrest zijn, heeft het zelden zin om onszelf tot kalmte te manen. We moeten vaak in actie komen om iets te doen (bijvoorbeeld een film kijken of een wandeling maken of onze favoriete muziek opzetten) om onze

gevoelens te veranderen of juist te versterken. En hier hebben rituelen een functie. Zie ze als ‘emotiegeneratoren’. Als een bepaalde reeks handelingen eenmaal gekoppeld is aan een bepaalde emotie, dan zal die reeks handelingen, dat ritueel, beschikbaar zijn om die emotie op te roepen. Net zoals een zuurdesemstarter een katalysator is in de keuken.

Een dag vol goede gewoonten kan ons trots maken en het gevoel geven dat we productief zijn. Maar gewoonten kunnen maar beperkt een bijdrage leveren aan het uitgebreide scala aan emotionele ervaringen in ons leven. En dat bereik is belangrijk, meer dan ik me ooit had kunnen voorstellen. In onderzoek onder leiding van mijn collega Jordi Quoidbach toonden we aan dat de diversiteit van onze emotionele ervaringen, wat we ‘emodiversiteit’ noemden, verbonden is met duidelijke voordelen voor ons welzijn.<sup>29</sup> Emodiversiteit kun je vergelijken met biodiversiteit, de term die wordt gebruikt om te beschrijven hoe de staat van een fysiek ecosysteem afhangt van de relatieve overvloed en variëteit aan soorten die het kenmerkt; een ecosysteem dat bijvoorbeeld te veel jagers en te weinig prooien heeft, is niet duurzaam omdat het zijn evenwicht niet dynamisch kan beheren.

Stel je eens voor dat ik je zou vragen om een opsomming te maken van alle emoties die je op een dag ervaart, zowel de positieve (denk aan vreugde of trots) als de negatieve (denk aan boosheid of afkeer), en dat ik je ook zou vragen om mij te vertellen hoe gelukkig je in het geheel genomen op die dag was. Onze resultaten laten zien dat de diversiteit van onze verschillende schakeringen van emoties – tevredenheid, vermaak, opgetogenheid, ontzag en dankbaarheid, maar ook verdriet, angst en bezorgdheid – bijdraagt aan een rijker emotioneel leven en verband houdt met ons algehele welzijn. Het lijkt voor de hand

te liggen dat het beter is om drie momenten van vreugde op een dag te hebben dan twee momenten van vreugde en één moment van angst. En het is waar dat positieve emoties zoals vreugde en tevredenheid wijzen op een goed leven. Maar een reeks onderzoeken onder meer dan zevenendertigduizend mensen leidde ons tot een ander en minder intuïtief inzicht. Met dezelfde onderzoeksmethoden die gebruikt worden om de biodiversiteit van ecosystemen te kwantificeren, toonden we aan dat de verscheidenheid en relatieve overvloed aan emoties die we ervaren, en niet alleen het overheersen van positieve emoties, een voorspeller is van ons welzijn.

Onze bevindingen over de voordelen van emodiversiteit staan in schril contrast met veel van de aannames in de hedendaagse cultuur over de rol van gewoonten in ons leven. Gewoonten kunnen inderdaad worden gebruikt om ons dichter bij onze doelen te brengen – sterkere spieren, minder bingewatchen, schonere tanden – maar ze zijn misschien minder nuttig als het gaat om het kanaliseren van een scala aan gevoelens. Onze zoektocht naar emodiversiteit laat zien dat we wellicht niet genoeg aandacht besteden aan alle verschillende aspecten, ofwel het bereik, van ons emotionele arsenaal. Een analogie met schilderen maakt dit duidelijk. Wanneer je uitsluitend primaire kleuren gebruikt (rood, blauw en geel) kan dat schitterende kunstwerken opleveren – Picasso werkte veel met blauw.<sup>30</sup> Maar mensen kunnen ook ontelbaar veel verschillende, subtiele tinten waarnemen uit het volledige kleurenspectrum. Gewoonten zijn de rode, gele en blauwe kleuren, maar rituelen geven ons het levendige rood-oranje van coquelicot of de diepe donkere tint van vantablack, dat het zichtbare licht vrijwel volledig absorbeert.<sup>31</sup>

Wetenschappers die emoties bestuderen zijn het er steeds

meer over eens dat ons emotionele bereik verder gaat dan de zeven basisemoties die Paul Ekman, een vooraanstaand deskundige op dit gebied, in de jaren zestig heeft geïdentificeerd.<sup>32</sup> Die emoties zijn: woede, verrassing, walging, plezier, angst, verdriet en, recentelijk, minachting. Maar er is geen consensus over het totale aantal emoties. Sommige hedendaagse emotieonderzoekers geloven dat er zevenentwintig of achtentwintig emoties zijn.<sup>33</sup> Anderen komen uit op wel honderdvijftig emoties.

Of ze nu aanmoedigen om eens goed uit te huilen, een mogelijkheid bieden om woede te kanaliseren of uitnodigen tot ontzag en verwondering, ik zie rituelen als een van de meest efficiënte hulpmiddelen van de mens om het grootst mogelijke bereik van ons emotionele arsenaal op te roepen. Rituelen bieden de mogelijkheid om gewone activiteiten als ochtendhygiëne, huishoudelijke klusjes of dagelijkse beweging om te vormen van geautomatiseerde tot bezielde ervaringen, die verrukking, verwondering of kalmte oproepen.

Maar kunnen de gereedschappen van de gedragswetenschap worden gebruikt om te onderzoeken hoe rituelen functioneren in ons dagelijks leven? Ik besloot dat het tijd was om hier verder in te duiken, binnen het kader van de gedragseconomie en gebruikmakend van de makersgeest van het Media Lab. Ik ontwikkelde manieren om de rol van rituelen in de wereld te meten en de effecten ervan te documenteren, zowel in het laboratorium als daarbuiten.

Allereerst moesten we bepalen hoe we de effecten van rituelen konden beoordelen, om de invloed van rituelen op de subjectieve ervaring van ons leven te meten. In mijn academische loopbaan heb ik een aantal verschillende methoden gebruikt, maar ik ben erachter gekomen dat een van de beste manieren om subjectieve ervaringen te bestuderen ook de eenvoudigste



is: het gewoon aan mensen vragen. Ik deed dit voor het eerst toen ik mijn eerdere onderzoek naar geluk uitvoerde. Ik vroeg mensen: ‘Hoe gelukkig ben je...?’ – met het geld dat ze hebben uitgegeven, met de origamikikker die ze hebben gevouwen en zelfs met hun leven in het algemeen.

## Rituelen en zelfbedachte rituelen

Volgens dezelfde logica als hierboven begint mijn wetenschappelijk onderzoek naar verschillende rituelen vaak met de vraag of mensen rituelen hebben en zo ja, hoe ze daarover denken. In de loop der jaren hebben mijn onderzoeksteam en ik duizenden Amerikanen in het hele land ondervraagd, jong en oud, gelovig en niet-gelovig. We vroegen mensen of ze vertrouwden op rituelen op bepaalde gebieden of momenten in hun leven, van tijd doorbrengen met romantische partners tot het vieren van feestdagen met hun familie, van omgaan met collega’s tot proberen om aan het eind van de dag de werkstress achter zich te laten.<sup>34</sup>

Veel van de rituelen die mensen aangeven zijn overgeleverde rituelen uit culturele, familiale of religieuze tradities. Deze geerfde rituelen hebben het gewicht van voorouders of religie. Deze praktijken gaan door tijd en ruimte heen om het individu met het collectief te verbinden: door deze handelingen uit te voeren, kan ‘een’ worden versmolten met ‘allen’; allen die dezelfde liederen zongen, op dezelfde manier elkaars hand vasthielden, dezelfde kaarsen aanstaken en precies in dezelfde patronen liepen. Rituelen uit het verleden hebben een sterke aantrekkingskracht op onze verbeelding omdat veel van deze rituelen sociale cohesie creëren door een dichte gelaagdheid van zintuiglijke ervaringen, ondersteund door speciale kleding, ver-

lichting, muziek, dans en eten. Denk maar aan het dansen in de straten van Delhi op Diwali, het vieren van de Dag van de Doden met een offer van wierook en zoete cakejes en koekjes, of het eten van matses tijdens de ceremoniële sedermaaltijd.<sup>35</sup>

Maar wat we telkens weer zagen is dat mensen niet altijd de onaantastbare, eeuwenoude overgeleverde rituelen uitvoerden, maar hun eigen rituelen maakten, in elk geval deels en soms helemaal. Op dezelfde manier hadden mijn vrouw en ik al gaandeweg het strenge bedritueel van mijn dochter geïmproviseerd. Ik noem deze eigenzinnige en nieuwe handelingen doe-het-zelfrituelen. Er waren rituelen binnen intieme relaties die stellen met elkaar verbonden: als we elkaar kussen, doen we dat in drieën. Ik weet niet waarom, maar na tweeëntwintig jaar voelt het heel raar als we het niet in drieën doen. Rouwrituelen die even uniek als aangrijpend waren, zoals: ik waste de auto van een dierbare één keer per week, net zoals hij zelf altijd deed toen hij nog leefde. Rituelen ter voorbereiding op een optreden: ik haal een aantal keer diep adem en ik ‘schud’ met mijn lichaam om eventuele negatieve energie kwijt te raken. Rituelen om de dag af te sluiten: als ik na het werk ga douchen, stel ik me altijd voor dat het hele ziekenhuis vloeibaar wordt en door het afvoerputje wegstroomt.

Onze onderzoeken naar het rituele leven van alledaagse Amerikanen bevestigden hoe alomtegenwoordig rituelen zijn, en ook hoe eigenzinnig en emotioneel rijk ze kunnen zijn. In tegenstelling tot wat men, en ik ook, over het algemeen dacht, zijn rituelen niet slechts of zelfs in de eerste plaats reeksen instructies of scripts die we passief ontvangen. Het zijn gebruiken die we aanpassen en zelf creëren, door te kiezen uit het enorme arsenaal aan middelen die samen onze culturele gereedschapskist vormen.

## Beslissen wie je bent: je rituele handtekening zetten

Naast hun rol als emotieopwekkers, krijgen veel van deze doe-het-zelfrituelen betekenis doordat ze ons verbinden met het actieve proces dat wetenschappers ‘identiteitswerk’ noemen.<sup>36</sup> Deze rituelen zijn persoonlijk; als je ze creëert krijg je het gevoel dat ze echt van jou zijn, dat je ze hebt ingeprent en gebruikt om een uniek gevoel van eigenwaarde uit te drukken. Onze specifieke manier van dingen doen, zelfs de kleinste, meest alledaagse dingen – ons hoe – is wat ik onze ‘rituele handtekening’ noem. Ik heb misschien de gewoonte om elke dag te hardlopen, maar door mijn schoenveters op een bepaalde manier te strikken omarm ik mijn identiteit als hardloper. Mijn partner en ik hebben misschien de gewoonte om tegelijkertijd te eten, maar het gebruik van een set borden die we samen tijdens een pottenbakklas hebben gemaakt, maakt ons een stel. Mijn ouders en broers en zussen hebben misschien de gewoonte om elke kerst samen te vieren, maar het ritueel waarbij Johnny Mathis uit de luidsprekers van de platenspeler klinkt, is wat ons een familie maakt. Kortom: het hoe van een ritueel – onze unieke rituele handtekening – is onderdeel van het waarom van het leven.

Naarmate mijn onderzoek vorderde, ontdekte ik hoe belangrijk deze banden met onze identiteit en ons gevoel van zeggenschap over onze rituelen eigenlijk zijn.