



Els Rituals a la vida quotidiana

Secció de psicologia al Programa Via Lliure de Rac1
19 d'abril de 2009

Synapsiscoach



Santi López-Villa
Consultor en Recursos Humans
Psychology of organizations
Coach

www.re-ser.com
santi@synapsiscoach.com
www.synapsiscoach.com

Els rituals

Les nostres vides estan plagades de rituals conscients i no-conscients que ens faciliten la vida.

Ser-ne conscients fa que aprofitem més encara els avantatges que ens proporcionen.

Els rituals ens predisposen i ens faciliten sentir uns sentiments i unes emocions que d'altra forma hauríem de pensar massa i treballar massa per fer-los sorgir i percebre'ls.

Exemples de rituals habituals

- Un mite o llegenda com el de Sant Jordi, té una sèrie de rituals com la rosa, el llibre, etc.
- La festa d'aniversari
- Un bateig
- Anar al cine els diumenges al vespre
- El cafè que prenem abans d'anar a la feina en aquell lloc de sempre
- La xerradeta que fem durant el "break" del matí amb els quatre amics del treball.
- El passeig a soles que fas durant el matí o la tarda... els teus moments, els teus indrets.
- Un ritual no és pas una rutina aborrida. Si ho és: ja no és pas un ritual convenient. Detecta el que és una rutina aborrida i un ritual ben preparat i estimat.

Preguntes

- Quins són els teus rituals?
- Els prepares?
- Els cuides?
- T'aporten qualitat de vida?
- Cada quan temps practiques rituals quotidians?

Perquè ens poden servir

- Per fer la vida més entranyable
- Per economitza esforços psicològics
- Per gaudir del temps d'espera (el conte de la guineu i el petit príncep)
- Per facilitar el llenguatge dels sentiments (un gest val més que mil paraules)
- Per prendre més consciència del que tenim
- Ens posen en contacte amb nosaltres mateixos i amb els altres fins el punt de fer-nos vibrar.
- Els rituals solen ser molt creatius, perduren en el temps gràcies a la seva capacitat d'innovar, motiven molt a les persones que hi participen.

Com es fan els rituals? (l'espai, els convidats i els símbols)

S'ha de tenir en compte l'espai

- L'escenari on succeix la vida és molt més important del que pensem
- Cal cuidar-lo, dissenyar-lo, decorar-lo...
- La llum (claredat, calidesa, el color...)
- És bó que els escenaris tinguin vida: presència de plantes, flors, elements de natura.

Els convidats/es

- Són els protagonistes que compartiran amb tu un temps de qualitat.
- Procura el reconeixement de cada un/a d'ells/es
- Que tothom es senti saludat, atés i acomiadat.
- La retribució emocional és molt important: cada persona s'ha de dur un regal, que no té perquè ser material, és molt més important que sigui un regal emocional (un detall, un gest, una atenció...)

Els símbols

- Són el mitjà amb els quals comuniquem allò que ens costa comunicar amb paraules.

Val la pena augmentar els rituals al nostre dia a dia?

Sens dubte! Sobretot aquells que ens fan la vida més amable.

Comentem un ritual: Sant Jordi

- El ritual de Sant Jordi està basat en un mite: la llegenda de Sant Jordi
- Els sentiments i valors que ens ajuda a transmetre:
 - Per mitjà de la rosa i el llibre: d'amor, de reconeixement, d'homenatge a la persona a qui se li regala.
 - Regalar un llibre vol dir regalar coneixement, fer "sentir" a l'altra persona, guarnir-la amb noves experiències, emocionar-la.
 - Va la pena saber regalar llibres, ser-ne conscients del que realment estem fent quan fem un regal així.
 - Regalar roses, està carregat d'una simbologia excepcional: la valentia de regalar, la valentia de comunicar sentiments, el compromís, la passió...

Propostes de rituals per al dia dia:

- Igual que llegim contes als nens abans d'anar a dormir podríem escollir un llibre amb la nostra parella i llegir-li un tros cada nit abans d'anar a dormir, al llit, amb poca llum... (pot ser un capítol cada un... un cada dia...), a cau d'orella, com si fos un conte.
 - Compte! Anar a dormir es podria convertir en:
 - un moment esperat
 - un moment emocionant pel "qué succeirà en el proper capítol"
 - augmentarà la complicitat entre ambdòs
 - neixerà un nou espai de gaudi entre la parella
 - podria fins i tot augmentar la passió, els sentiments, la proximitat... etc
- Regalar més flors. Que regalar flors no sigui un cop a l'any, sinó quelcom que pot succeir en qualsevol moment. Els rituals poden ser anuals o poden ser més habituals. Regala flors, aquest gest és molt poderós en comunicació emocional.
- Deixa petits missatges escrits perquè les persones que t'estimen se'ls trobin. La teva parella quedarà flipada quan a l'hora de marxar al matí a la feina, després d'haver marxat tu, es trobi un petit missatge de reconeixement, de disculpa, de gratitud, d'estima... augmentarà el vostre feeling, despertarà sentiments, us mirareu amb ulls més brillants, pensareu més l'un en l'altre... i per descomptat millorarà la comunicació.
- Escriu cartes a la teva parella més sovint. No ho facis per mail, fes-ho a mà: augmenta l'efecte.

- Tingues una cita amb aquella persona gran, amb la qual no trobes mai el moment de quedar. (els teus pares, els teus avis, aquells tiets grans...) Estableix un ritual com el d'anar a esmorzar un dia fixe a la setmana, anar fer el bermout, anar al cine. Et costarà molt menys incloure-ho a la teva agenda, i serà un moment esperat per part dels dos. Recorda que establir rituals pot fer recuperar relacions adormides i intensificar les que son despertes.
- Dissenya rituals amb els teus amics, amb la teva parella, amb la teva família us facilitarà la relació i us la farà més relaxada, còmoda i intensa.
- Tingues els teus petits rituals amb tu mateix/a, i gaudeix-los: el cafè/té a la granja de sempre, els teus passejos particulars, els teus moments. Recorda que els rituals ens faciliten el dia dia i ens els fan més relaxats i tranquils.

Una abraçada ben forta!

Santi

Properes Xerrades de l'autor de lliure accés:

APRENDRE A ELABORAR EL DOL PER RESOLDRE CONFLICTES

21 d'abril de 2009

Lloc: Librería Excellence, Barcelona.

Hora: 19:00

Organitza: Librería Excellence - www.e-excellence.es

TREBALL EN EQUIP I COACHING

22 d'abril de 2009

Lloc: Ig-Nova, Igualada

Hora: de 16:00 20:00

Organitza: Ajuntament d'Igualada i Anoa Activa

Més informació: www.gestiodeltalent.com

REINVENTAR-NOS EN TEMPS DE CRISI

7 de maig de 2009

Conferenciant: Sr. Santi López-Villa, coach personal i professional. Consultor en Recursos Humans i Psicologia de les Organitzacions. Autor del llibre RE-SER "No hay una noche sin un nuevo amanecer".

Lloc: L'encaix c/Col.legi, 21B 08221 TERRASSA (937333219) www.lencaix.com

Hora: 20:30

Contingut:

- CAL PARAR ATENCIÓ: Cal tenir estar atents/es: Gestió del talent i la intel•ligència col•lectiva.
- TENER UN PLA: Tens un objectiu ? Tens un pensament estratègic favorable? Tens un pla tòxic o saludable? Innovar és la clau.
- PER ARRIBAR A UN ALTRE LLOC PRIMER HEM DE FER EL CAMÍ: Tens un mapa? Saps la ruta?
- PREPARA'T LA MOTXILLA PER UN NOU VIATGE: Què haurem de posar a la bossa perque ens vagi bé
- EL DIA QUE VAIG PRENDRE LA DECISIÓ: Només quan prenem decisions, la vida avança... i el teu projecte també
- LA CREATIVITAT: UNA HABILITAT PERSONAL I COL•LECTIVA: Les noves oportunitats, no existeixen. Com diu la frase, s'han de crear. Som i podem ser artesants d'oportunitats.

Més informació: www.lencaix.com