

El poder dels rituals quotidians en família!

Els rituals són expressions simbòliques d'allò que ens importa. Són una manera de focalitzar la consciència en l'aquí i l'ara per donar sentit a una experiència que estem vivint o que hem viscut.

Els rituals familiars són una gran font de riquesa. Creen comunió entre els membres de la família i, així, contribueixen a una autoestima familiar sana. **Creen identitat i singularitat familiar.**

Edats recomanades: totes

Material que necessitem: ulls per observar i cor per escoltar.

Com es desenvolupen?

Els rituals són un conjunt de pràctiques que es desenvolupen en un temps i un espai determinats. Si són grupals, els participants comparteixen una experiència i un valor simbòlic comú.

Els rituals:

- Aporten ordre i significació.
- Són sanadors sempre que els fem conscientment i lliurement.
- Canalitzen energies emocionals, creen sentit i curen l'ànima.
- Ens ajuden a transitar per les emocions que ens sobrepassen, com ara l'angoixa, la por o la incertesa.
- Generen sentiments profunds i faciliten la comunicació d'aquests sentiments.
- Despertem energies ocultes i ens donen confiança.
- Fomenten la identitat i la cohesió.
- Poden ser lúdics, atès que serveixen per celebrar la vida i la quotidianitat.
- Donen visibilitat, posen paraules a subtiletes del dia a dia de les quals val la pena ser conscients.

Els rituals serveixen per marcar un canvi d'estat, establir la fi d'una etapa o buscar la resolució de conflictes. Poden incloure paraules i/o símbols i també accions (escriure cartes, anar a algun lloc, fer un cant...).

Per crear símbols, es pot recórrer al poder de la metàfora: podem cercar en els objectes representacions de les paraules o els sentiments.

Incorporar els infants en l'elaboració d'aquests rituals els fa sentir participants de la dinàmica familiar, ja que d'aquesta manera no són només subjectes passius sinó també creadors actius.

Rituals quotidians per acollir el dia i generar expectatives positives

1. Al matí

Quan l'infant ens diu «Bon dia, mare/pare», el reconeixem dient «Hola, mare/pare, ja estic despert i disposat a encetar un nou dia!». Quan els pares contestem «Bon dia, Joan, has passat bona nit?», el que transmetem és «Aquí estic, Joan, per acollir-te i sostenir-te en el que faci falta!».

Els rituals de transició del dia a dia ens ajuden a mantenir la tranquil·litat perquè ens ofereixen un lloc protegit. El ritual del bon dia pot ser un petó, una abraçada, una mirada, un rètol, un missatge de WhatsApp, una salutació corporal amb codi familiar... És bonic cuidar l'instant de reconeixement mutu.

2. Abans dels àpats

Es tracta d'agrair que la família està aplegada al voltant de la taula, la feina de qui ha cuinat, el fet de tenir aliments, que la natura ens proporcioni aquests aliments...

Algunes accions que podem fer són:

- Tres respiracions profundes un cop asseguts, que ens situïn en l'ara i l'aquí. Es calma la ment i es prepara el cos per alimentar-se. L'aturada dona la consciència de l'acte de menjar i de fer-ho en companyia.
- Mirar-nos als ulls tots els membres de la taula. Pot ser un senyal de reconeixement.
- Parar i desparar taula conjuntament, com a ritual de comunió i cooperació.

3. A l'hora d'anar a dormir

Igual que al matí, tanquem el dia fent un reconeixement mutu. El ritual d'anar a dormir desterra l'angoixa davant de la desconeguda foscor de la nit i davant de la diversitat de la vida.

Algunes accions que podem fer són:

- Respiracions profundes i pausades (com si oloréssim una flor) centrant-nos en l'aire que agafem i l'aire que deixem anar, per treure neguits. És una meditació (en aquest [enllaç](#) hi ha l'exemple d'una possible meditació).
- Donar les gràcies per tres coses bones i agradables que ens hagin passat durant el dia.
- Petits gestos de reconeixement i reconciliació (acaronar el front, les galtes, les celles de l'infant, tot repassant els seus trets facials). Podem acompanyar els gestos amb paraules com ara «Malgrat que avui ens hem discutit o enfadat...», «Malgrat que avui em trobo malament...», «...t'estimo profundament», «...ser feliç al teu costat és senzill», «...amb tu al meu costat la vida és més fàcil», etc.
- Explicar un conte o confessar iniquitats. No deixa de ser un ritual.

Rituals de superació, assoliment de fites o resolució de conflictes

Hi ha aspectes del desenvolupament dels infants i de la dinàmica familiar que cal celebrar, no pas premiar. Es tracta de fer una celebració conjunta, amb un ritual, perquè tota la família comparteixi la joia i l'alegria de la fita assolida per un dels seus membres, o per celebrar l'èxit de tota la família conjuntament.

Aquesta celebració ritual pot ser menjar un pastís de postres, fer un àpat especial o buscar un símbol per representar i fer consciència de la fita assolida, que pot ser, per exemple:

1. Haver après a llegir.
2. Haver après a vestir-se.
3. Haver superat una por.
4. Haver deixat de fer-se pipi a la nit.
5. Haver mantingut una bona convivència.

Rituals de perdó i/o reconciliació

La culpa ens allunya del que som realment. Vivim en una societat en què sembla que tan sols importin les històries d'èxit. Ser capaços de narrar les històries de fracàs i de limitació forma part de reconèixer que les persones ni són perfectes ni han de ser-ho. I que, mentre hi hagi desig de millora, ser imperfecte és perfecte.

Quan, com a pares, som capaços de reconèixer els nostres errors i demanar perdó als fills, els estem ensenyant a fer-ho i els validem com les persones de ple dret que són.

Els rituals de perdó es basen en la creença:

- Que les persones fan les coses al millor que poden i al millor que saben.
- Que es pot aprendre dels errors i evolucionar.
- Que les persones són capaces d'assumir les conseqüències dels seus actes i fer-se responsables de la reparació i la restitució envers les persones ferides.
- Que el ressentiment és una emoció per la qual s'ha de transitar i que cal deixar enrere, per evitar que s'enquisti i deixi els conflictes en un estat latent, que podrien fer eclosió de nou amb qualsevol estímul.

Exemple pràctic d'accions simbòliques

Com fer un ritual?

- Escrivim, dibuixem o fem un símbol en un paper, i després el cremem o l'enterrem.
- Escrivim una carta o fem un dibuix, l'introduïm en un sobre i el guardem en un lloc preferent i visible.
- Plantem una llavor símbol del compromís, de les paraules, de la reconciliació del que volem expressar. Quelcom que necessiti ser regat i cuidat com la planta que naixerà, perquè hi ha coses de les quals cal tenir cura cada dia.
- Escollim una música i fem una dansa ancestral per foragitar les pors, les angoixes... o per agafar forces per al nou repte!

- Entre els diferents membres de la família, fem un dibuix o un rètol del que volem simbolitzar i el tallem en tants trossos com membres de la família siguem. Cadascú s'ha de fer guardià d'un part del compromís i col·locar el seu tros en el seu lloc preferit

De què es pot fer un ritual?

- De conflictes superats.
- De paraules poc respectuoses o d'accions que volem corregir.
- De situacions que ens fan sentir ràbia, enuig, tristesa, disgust, frustració...

Per crear els rituals, és important deixar espai a la creativitat i a l'espontaneïtat dels membres de la família en funció de les emocions i les experiències que s'estiguin vivint.

A tenir en compte:

Quan els rituals es fan com a resposta a l'angoixa i donen lloc a comportaments compulsius que esperen respostes màgiques, cal desestimar-los.

Per a les persones amb actituds obsessives, cal vigilar que els rituals no afavoreixin la dinàmica de ritual repetitiu i disfuncional.

També cal fer una atenció especial als rituals de masses que anul·len les consciències individuals.

Perquè els rituals familiars ajudin a estrènyer llaços i crear identitat conjunta, han de poder ser flexibles, han de deixar marge a la improvisació i s'han d'adaptar a les noves etapes, demandes i necessitats familiars.

Quines habilitats es treballen? Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; comunicació interpersonal; empatia; col·laboració i treball en equip.

Autoria: M. Helena Tolosa i Dipsalut