

# Rituals de cicles vitals i estacionals en família

## Cicles vitals

Sovint estan planificats amb temps. Solen ser col·laboratius i dinàmics. Integren tradicions familiars però s'adapten als nous temps i als nous símbols.

### 1. Aniversari

Bufar les espelmes del pastís forma part d'aquesta tradició, que podem ampliar amb altres accions:

- Recordar les coses positives que la persona que celebra l'aniversari ha aportat durant l'any, plantejar reptes nous, recordar els fets més destacats de l'any, les fites assolides... Ho pot recordar la persona que fa l'aniversari o els acompanyants.
- Fer un petit mural amb fotografies que cada membre de la família aporti durant la celebració. Han de ser fotos destacades d'algun moment compartit amb la persona que fa anys.

### 2. Transició

Els rituals de transició (com ara per la primera menstruació, per un canvi d'etapa escolar o per la majoria d'edat) han d'anar acompanyats de molta sensibilitat respecte al que sent el fill o filla. A més, aquesta transició s'ha de treballar amb el temps que requereix un canvi d'etapa important.

Si parlem de la primera menstruació, per exemple, hi ajudarà que a casa se n'hagi parlat i s'hagi viscut amb naturalitat des de la infància perquè en el moment en què succeeix sigui motiu de celebració, però amb la cura necessària per respectar si la vostra filla, arribat el moment, no ho vol celebrar o li fa vergonya parlar-ne. S'ha de respectar el seu dret a la intimitat.

Possibles idees per a rituals de menarquia:

1. Enllaç: diferents maneres de celebrar aquesta nova etapa.
2. Enllaç al llibre *El Tresor de Lilith*, sobre sexualitat, plaer i cicle menstrual.

### 3. Mort

Quan una família no plora conjuntament una pèrdua, alguna cosa s'embussa en l'ànima. Els rituals al voltant de la mort són de gran utilitat per als infants i ajuden a gestionar la pèrdua. Són extensos i variats.

[Aquí](#) trobareu contes per treballar el dol i les pèrdues amb els infants.

## Cicles estacionals

Celebren la vida i els cicles de la natura. Ajuden els infants a fer consciència dels cicles estacionals, del cicle de la vida i dels solsticis, que marquen el ritme de les persones. Un exemple pràctic serien els altars i les taules d'estacions.

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 experiències que s'estiguin vivint.

## 1. La taula d'estació

És un lloc en el qual se simbolitzen les estacions de l'any, per tenir consciència d'aquest esdevenir cíclic, repetitiu i anual. La taula està inspirada en la pedagogia Waldorf. L'espai on crear aquest petit altar o taula estacional pot ser una taula, un moble, un racó, l'ampit d'una finestra...

Hi podem posar:

- Teles que simbolitzin els colors de l'estació (per exemple: blanc i blau per a l'hivern, verd i rosa per a la primavera, vermell i groc per a l'estiu, i marró i taronja per a la tardor), per posar-les de fons, per penjar-les, per folrar...
- Contes que ens agradin
- Ninotets (fades o follets) fets amb nous, feltre, fusta...
- Elements de la natura: sorra, pedres pintades, troncs, flors, pinyes, suro, petxines, llavors (pipes de gira-sol, blat de moro...) i aliments estacionals.
- Alguna fotografia o element d'art.

Exemple de taula de primavera:



## 2. Altars i racons simbòlics

Es poden fer altres tipus de taules i altars, segons calendaris litúrgics o rituals de comiat, de celebració, d'aniversari, de transició... En aquests altars s'hi poden posar altres elements significatius per a la família, com ara espelmes, palmes, branques d'olivera, ornaments de Nadal, ous pintats, el colom de la pau, una brúixola, fotografies, cartes, recordatoris, xumets, joguines...

### 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