

NA TEMAT

Rytuały





i rutyny,

czyli o przewadze
ładu nad chaosem

tekst: EWA JARZEWSKA-GERC

Potrzebujemy rytuałów nie tylko w obszarach religii i nie tylko od święta. Pełne rytuałów bywają wieczory panieńskie, wizyty u kosmetyczki, imieniny u cioci czy egzaminy dyplomowe. Porządkują nasz rytm dnia. Ucieleśniają potrzebę sensu. Rytuały są ważne także z perspektywy motywacji. Dlaczego?

P

Pewnego razu przyszła do mnie na konsultację czterdziestokilkuletnia kobieta. Jako cel swojej wizyty określiła chęć uzyskania ode mnie pomocy w zmotywowaniu się do posprzątania mieszkania. Zareago- wałam zdumieniem, a nawet lekkim rozbawieniem. Przecież jestem psychologiem społecznym, owszem – zajmuję się problematyką motywacji człowieka, ale niekoniecznie tym, jaki poziom porządku czy bałaganu ma w swoim domu. Jednak każde spotkanie z drugim człowiekiem jest dla mnie okazją do nauki, do odkrycia czegoś nowego. Zaczęłam drążyć temat i zapytałam moją klientkę, dlaczego pragnie porządku? Skoro ma bałagan w domu, to może po prostu woli chaos, artystyczny nieład, dobrze się czuje poza schematami, dając prztyczka w nos „testowi białej rękawiczki”? Zawstydzona nieco kobieta odparła: „Kilka dni temu, po otwarciu szafki z butami, wrzucona bezładnie na najwyższą półkę szpilka spadła mi na głowę, obcasem idealnie w środek czaszki; bałagan, brak porządku i rutyny w codziennych obowiązkach wyskoczył na mnie jak przysłowiowy trup z szafy... i takie właśnie jest całe moje życie – w chaosie”.

Ta krótka historia pokazuje, jak bardzo potrzebujemy z jednej strony pewnych reguł, zasad porządkowania otaczającej nas rzeczywistości, a z drugiej także systemu działań, które owe reguły pomagają nam wcielać w życie, realizować. Właśnie aby porządkować i organizować życie indywidualne i społeczne, każda kultura ludzi żyjących na Ziemi wykształciła

swoje rytuały – mające cel i sens sekwencje zachowań werbalnych i niewerbalnych. Choć pojęcie rytuału kojarzy nam się głównie z obrzędami religijnymi, gdyż w sposób mniej lub bardziej wystandaryzowany rytuały są obecne w każdym systemie religijnym, to zachowania rytualne nie muszą być wyłącznie związane z określoną wiarą. Mianem rytuału możemy określić zachowania kibiców piłkarskich przed meczem, w jego trakcie i po jego zakończeniu. Pełne rytuałów bywają wieczory panieńskie, wizyty u kosmetyczki, imieniny u cioci czy egzaminy dyplomowe. I choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, wypełnione rytuałami bywa także nasze zwykłe, codzienne życie. Poczynając od rana: dzwoni budzik, idziemy do kuchni wstawić kawę, bierzemy prysznic, myjemy zęby, pijemy kawę, robimy przegląd prasy – to oczywiście dopiero początek. Ktoś mógłby rzec, że to bardziej rutyny niż rytuały, ale rutyna to po prostu młodsza siostra rytuału, być może trochę mniej poważna, mniej uduchowiona, lecz jej sens jest bardzo podobny. Zresztą nierzadko dzieje się tak, że „poważne”, religijne rytuały po pewnym czasie stają się rutyną wykonywaną bez zastanowienia, bez głębszej refleksji, a z drugiej strony – prosta czynność, np. picie porannej kawy, może się stać całkiem poważnym rytuałem, bez którego dalsza część dnia skazana będzie na niepowodzenie, a przynajmniej poczucie, że czegoś nam dziś zabrakło.

Zrób to niechętnie

Co ciekawe, z motywacyjnego punktu widzenia rytuały i rutyny są ważnym, jeśli nie niezbędnym elementem dążenia do mistrzostwa w każdym działaniu



wymagającym wysiłku, np. gdy chcemy zmienić jadłospis na zdrowszy, regularnie ćwiczyć, rzucić palenie czy panować nad emocjami (ich ekspresją) w trakcie wymiany zdań z partnerem. Dlaczego? Bowiem efektywna realizacja celów wymaga wykształcenia mechanizmów kontroli działania, które polegają na tym, że niezależnie od okoliczności my robimy swoje. Potrafimy zignorować lub zwalczyć ten wewnętrzny, nakłaniający nas do lenistwa i odpuszczania sobie wewnętrzny głos (uwaga: najczęściej to wcale nie nasze, tak zwane „prawdziwe ja”) i po prostu wykonać ukierunkowaną na cel czynność. Jedną z moich studentek podczas przygotowań do udziału w maratonie współpracowała z trenerką personalną. Gdy pojawiał się kryzys i mówiła, że nie ma chęci robić treningu, jej mentorka stwierdzała – „zrób to niechętnie”. To właśnie klucz do skuteczności i wytrwałości.

Jeśli ktoś liczy na to, że zawsze będzie mu się chciało zachowywać grzecznie, taktownie, kulturalnie i wytrwale – to może się przeliczyć. Czasem trzeba działać „rytualnie”, zgodnie ze scenariuszem, planem, wypracowaną rutyną.

Julius Kuhl – wybitny niemiecki psycholog motywacji nazywa ten mechanizm samokontrolnym stylem wolicjonalnym. Styl wolicjonalny odnosi się do tego, w jaki sposób zarządzamy siłą woli, czyli procesami pośredniczącymi między naszą intencją zrobienia czegoś a faktycznym wykonaniem tej czynności. Zgodnie z powiedzeniem „chcieć to móc” najczęściej zakładamy, że kluczem do efektywnego działania jest motywacja rozumiana potocznie jako chęć czy pragnienie osiągnięcia określonego celu. Tymczasem nie trzeba być wybitnym obserwatorem zachowań ludzi, aby móc postawić

Z motywacyjnego punktu widzenia rytuały i rutyny są ważnym, jeśli nie niezbędnym elementem dążenia do mistrzostwa w każdym działaniu wymagającym wysiłku.