

“La Importancia de Celebrar: Ritos de Pasaje”

Un rito es un evento que tiene lugar con el fin de celebrar un cambio de vida o el inicio de una nueva etapa. Se consideran ritos de pasaje los festejos de cumpleaños, las graduaciones académicas, la consolidación de una pareja, los sacramentos (bautismo, casamiento) y otros actos propios de cada religión. Es una expresión antropológica que hace alusión a los cambios de vida en las personas en todas las culturas del mundo como la transición de la adolescencia a la adultez.

La formalidad no define al ritual sino el evento al que se le hace homenaje. Para algunos puede ser un viaje entre el colegio y la universidad, una boda donde la pareja es “casada” por un amigo, la despedida de un lugar de trabajo y los aniversarios románticos. El objetivo es celebrar y tomar conciencia y hacerse responsable de la etapa que se deja atrás, así como de lo nuevo que está por venir.

Organizar estos acontecimientos tiene como beneficio el hecho de que quedan almacenados en nuestra memoria de largo plazo por ser únicos y especiales. Nos ayudan a construir quienes somos, a armar una historia con hitos identificables que marcan los cambios. También nos socializan y ayudan a trabajar los vínculos porque compartimos con los demás ese momento de vida. Se refuerzan valores que vienen de generaciones y que luego serán heredados por nuestros descendientes a través de historias, fotos.

Las razones más importantes de porqué celebramos ritos en nuestra vida son:

- 1) **Expandir y conocer quiénes somos:** tomarse un tiempo para viajar cuando uno termina estudios o un trabajo aporta aventuras que estimulan la mente y nos exponen a responder de formas novedosas. Está demostrado que viajar aumenta la neuroplasticidad neuronal, volvemos más creativos y con mejor capacidad resolutive. Nos convertimos en más de lo que creíamos ser.
- 2) **Probar nuestros límites personales:** desde participar de una competencia deportiva hasta meditar o rezar unos días en un retiro espiritual son oportunidades de evaluar hasta dónde somos capaces de llegar en situaciones de mayor demanda

física y atencional. Son formas de reconectar con uno mismo, de volver a tenerse confianza y de estar feliz con el solo hecho de habitar el cuerpo propio.

- 3) **Encontrar el sentido de la vida:** los cumpleaños que se dan, por ejemplo, en los cambios de década, motivan a preguntarse qué he hecho hasta ahora, cuál ha sido mi aporte y adónde quiero ir a partir de este momento. De la misma manera, uno se cuestiona para qué está en este mundo y con quiénes le gustaría transitar ese camino. A veces hay que registrar y sanar heridas antes de seguir avanzando.
- 4) **Prepararse para la vida:** la primera vez que un hijo viaja solo al colegio, que utiliza por su cuenta el transporte público son pequeños grandes pasos que marcan un antes y después en su vida. Son ritos de pasaje que pueden celebrarse, reforzarse para que esta nueva etapa de la vida comience en forma positiva. Hito que, además, obliga al hijo a desplegar sus alas, usar habilidades nuevas para las que necesitará confianza y apoyo.
- 5) **Recordar de dónde venimos:** los rituales nos dan la posibilidad de honrar nuestros orígenes, de dónde venimos, los ancestros que fueron construyendo nuestra identidad. La sabiduría de los ancestros es valioso aprendizaje para las nuevas generaciones. Conectarlos, física o simbólicamente, es fundamental.
- 6) **Dar vuelta la página:** de niño a hombre, de niña a mujer, de soltera a casada hay ritos de pasaje para dejar una marca de ese período de transición para que sea lo más natural y fluido posible. Etapa de cambio y madurez con la contención de familia y amigos. Un recuerdo memorable al cual regresar siempre en nuestra memoria en momentos de duda e inseguridad.

La vida merece ser celebrada, destacar los hitos, significarlos en forma positiva, dejar recuerdos felices para que nos sostengan en épocas duras. Por eso los rituales son una forma de agradecer, de estar conscientes de todo lo que sí tenemos. Porque la felicidad depende, en gran parte, de nuestra inteligencia emocional.

Este mes Supermercados Día celebra veinte años de presencia en la Argentina. Dos décadas de intercambio con nuestras expertas, de servicio y mutuo crecimiento. Hay mucho más por compartir y descubrir juntas. Compartamos la alegría de habernos encontrado en el camino y brindemos por todo lo bueno que está por venir. ¡Chín chín!