

**Α**ρκετές φορές στο παρελθόν έχω αναφερθεί στην **αξία των παραδόσεων**,

των ηθών και εθίμων, των τελετουργιών που κάθε χρόνο αναβιώνουν και σχετίζονται είτε με την Ορθοδοξία είτε με την πορεία του έθνους μέσα στο χρόνο.

Είναι **συνυφασμένες με τον πολιτισμό μας, ενισχύουν τη συνειδητοποίηση ότι αποτελούμε μέρος της ιστορίας, προσδιορίζουν το παρελθόν μας, διαμορφώνουν το παρόν και εντέλει, σε έναν βαθμό, προσδιορίζουν την πορεία μας στο μέλλον.**

Πάντα ήμουν θιασώτης τέτοιου είδους εκδηλώσεων και επειδή έζησα πολλά χρόνια εκτός Ελλάδας, μου έλειπαν οι παραδοσιακές και οι οικογενειακές γιορτές, που βιώνονται σε πραγματικό χρόνο και χώρο και βέβαια δεν περιγράφονται ούτε αντιγράφονται.

Θυμάμαι με νοσταλγία τη γιορτή του Αϊ-Γιαννιού στη Χίο, που γιόρταζαν πάρα πολλοί Γιάννη-δες και γυρίζαμε από σπίτι σε σπίτι να ευχηθούμε και προσπαθούσαμε να πάμε σε όλους για να μην αφήσουμε κανέναν παραπονεμένο. Μάλιστα όταν δεν προλάβαινε κανείς να πάει σε κάποιον του έλεγαν «μωρέ κουμπάρε, εγώ σε κάλεσα, δεν μπόρεσες να έρθεις, ας είναι από λόγου σου», δηλαδή μετράει το κάλεσμά μου, εγώ θα έρθω στη γιορτή σου.

Σε αυτό το άρθρο θα ασχοληθώ με τα **Rituals**, ένα θέμα σχετικό με όσα, εν συντομία, ανέφερα παραπάνω. Στα ελληνικά αποδίδεται: **τελετουργίες, ιεροτελεστίες, τυπικό** και με αυτόν τον όρο εννοείται ένα **σύνολο γεγονότων και κινήσεων που διαφέρουν από αυτές της καθημερινότητας**. Τελετουργίες μπορούν να υπάρξουν σε διάφορες εκφάνσεις της ζωής, είτε στην οικογένεια είτε στον επαγγελματικό χώρο.

Τείνουμε να σκεφτόμαστε τις τελετουργίες ως πράγματα που κάνουμε για να σηματοδοτήσουμε σημαντικές στιγμές της ζωής - όπως βαφτισεις, γάμους και κηδείες. Όμως, οι τελετουργίες αφενός δεν χρειάζεται να περιορίζονται στα μεγάλα γεγονότα και αφετέρου το να κάνεις κάτι ξανά και ξανά δεν συνιστά τελετουργία. Η μετασχηματιστική ισχύς των τελετουργιών εντοπίζεται στην πρόθεσή μας και στο πώς αυτές οι δραστηριότητες μας κάνουν να νιώθουμε. Οι τελετουργίες είναι τελετουργίες επειδή σημαίνουν κάτι για τους ανθρώπους που τις εφαρμόζουν. Οι συγκεντρώσεις της οικογένειας γύρω από το κυριακάτικο τραπέζι, η μάζωξη της οικογένειας στα γενέθλια ή στην επέτειο γάμου του παππού και της γιαγιάς, το στόλισμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου, μικρά-μικρά τελετουργικά που κάθε οικογένεια τηρεί, στον βαθμό που μπορεί, είναι πολύ σημαντικά για τη φυσική και ψυχική υγεία όλων. Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγει μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Family Psychology πρόσφατα. Η συντάκτης της έκθεσης δρ. Μπάρμπαρα Φιζ και οι συνάδελφοί της επανα-εξιολόγησαν τις αντίστοιχες μελέτες που είχαν εκπονηθεί τα τελευταία 50 χρόνια και όρισαν ως «τελετουργικά» τα γεγονότα ή τις πράξεις που επαναφέρονται στη μνήμη συγκεκριμένα συναισθήματα ή έχουν ιδιαίτερο νόημα. Εν ολίγοις, **λένε οικειοί, ότι αν φέρεις στον νου σου τις ενέργειες αφού τελειώσουν και αισθανθείς την έλλειψή τους, τότε ανήκουν στην κατηγορία των τελετουργιών, διαφορετικά είναι συνήθειες.**

Οι τελετουργίες είναι σημαντικές και για την επαγγελματική μας ζωή. Οι επιστήμονες λένε ότι ένας από τους λόγους για τους οποίους αγαπάμε τις τελετουργίες είναι γιατί βοηθούν στη



Γράφει ο **Βύρων Τομάζος**  
Μηχανολόγος,  
Απόφοιτος Πολυτεχνείου  
Μονάχου  
e-mail: btomazos@gmail.com

διατήρησης της ομαδικής συνοχής. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο **τα Rituals, τα τελευταία χρόνια, βρίσκονται στην αιχμή του μοντέρνου μάντζεμντ** και οι επιχειρήσεις σπεύδουν να τα υιοθετήσουν καθώς η τεχνολογία έχει αλλάξει τον κόσμο της εργασίας όπως τον ξέραμε.

Σήμερα είμαστε σε θέση να εργαστούμε οπουδήποτε, οποτεδήποτε, εγκαταλείπουμε την παραδοσιακή δουλειά γραφείου, είμαστε παροδικοί, βρισκόμαστε συνεχώς σε «κατάσταση υπηρεσίας» και δεν μπορούμε να συνδεθούμε, με αποτέλεσμα η μοναξιά και η απομόνωση να πλήττει τους εργαζόμενους και τις επιχειρήσεις. Ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους για την υγεία που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι δεν είναι το κάπνισμα, ούτε το παθητικό κάπνισμα ούτε ακόμα και το «καθιστό», αλλά μάλλον η μοναξιά και η απομόνωση. Σε αυτόν τον κόσμο της απομόνωσης, οι τελετουργίες έρχονται για να μας σώσουν.

**Το κόστος των περισσότερων τελετουργιών είναι ελάχιστο, ενώ η αξία τους είναι ανεκτίμητη.** Επιπλέον ο αντίκτυπος είναι σημαντικός: **περισσότερη διασύνδεση** (βελτιωμένη συνεργασία, κοινωνική συνοχή και αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη), **υψηλότερη παραγωγικότητα** (μέσω της ρύθμισης των Top-Down και Bottom-Up ψυχοκοινωνικών διαδικασιών επεξεργασίας αντίληψης), **καλύτερη διάδραση και μείωση του άγχους και του στρες.** Με άλλα λόγια, μια θετική εργασιακή κουλτούρα.

## Τα τρία Ε

Στην αγγλική αναφέρονται στα τρία Ρ σαν ένα είδος εξίσωσης των Rituals: Psychological Safety + Purpose=Performance. Στα ελληνικά μιλάμε για τα

τρία Ε των τελετουργιών: Ψυχολογική **Εξασφάλιση+Επιδίωξη = Επίδοση.**

Οι τελετουργίες είναι τόσο επιδραστικές επειδή χρησιμοποιούν δύο από τα βασικά στοιχεία που κάθε άνθρωπος πρέπει να πετύχει: ψυχολογική εξασφάλιση (ή αίσθηση του ανήκειν) και επιδίωξη (σκοπός). **Όταν αισθανόμαστε ψυχολογικά εξασφαλισμένοι και συνδεδεμένοι με μία επιδίωξη, η επίδοσή μας βελτιώνεται.** Αυτά είναι τα τρία Ε των τελετουργιών.

### Ψυχολογική Εξασφάλιση

Το να μοιράζεται κανείς τελετουργίες στην εργασία είναι ο τέλειος τρόπος για να αισθανθεί ενσωμάτωση και άρα ασφάλεια έναντι της απειλής του κοινωνικού αποκλεισμού. Η καθηγήτρια του Harvard Business School Amy Edmondson διαπίστωσε, συγκεντρώνοντας μελέτες από όλο τον κόσμο, τη σύνδεση μεταξύ ψυχολογικής εξασφάλισης και εργασιακής διασύνδεσης.

Οι τελετουργίες είναι τα εργαλεία που βοηθούν στην επιτάχυνση αυτής της αίσθησης του ανήκειν, φέρνοντας όλα τα είδη ανθρώπων μαζί. Η αληθινή ψυχολογική εξασφάλιση δεν είχε ποτέ περισσότερη σημασία.

### Επιδίωξη (σκοπός)

Μια μελέτη του 2019 της Gallup σχετικά με την επιδίωξη στον χώρο εργασίας δηλώνει ότι «οι οξυδερκείς επικεφαλής κατανοούν όλο και περισσότερο την επίδραση της επιδίωξης στα αποτελέσματα της επιχείρησης. Αλλά η επιδίωξη δεν μπορεί να περιοριστεί σε ένα μόνο σύνθημα. Για να προχωρήσουμε, να εμπνεύσουμε και να ενώσουμε μια εταιρεία, η επιδίωξη πρέπει να υλοποιηθεί στην καθημερινότητα». **Ποιος καλύτερος τρόπος να συνδέσετε τους υπαλλήλους απευθείας με τους στόχους της εταιρείας αν όχι μέσω τελετουργιών;**

### Επίδοση

Όταν βάζουμε μαζί την ψυχολογική εξασφάλιση και την επιδίωξη, τι παίρνουμε; Καλύτερη επίδοση. Μια μελέτη στη Google διαπίστωσε ότι οι τελετουργίες ήταν το κλειδί για αποτελεσματικότερες ομάδες. Τα τρία Ε είναι απλά ένας τρόπος να επισημάσουμε τι κάνουν οι τελετουργίες για εμάς - μας βοηθούν να αισθανόμαστε διασυνδεδεμένοι σε έναν ολόενα και πιο αποκομμένο, διαχωρισμένο, αποξενωμένο, μη συνεκτικό κόσμο. **Οι τελετουργίες είναι τα εργαλεία ενός ανθρώπινου τρόπου εργασίας.**

### Τελετουργίες πρώτης ημέρας

Η αρχή δεν είναι απλώς μια άλλη τυχαία στιγμή στον χρόνο. Η αρχή δίνει τον τόνο για ό,τι ακολουθεί. **Οι εναρκτηρίες τελετουργίες έχουν μεγάλη δύναμη.**

Η πρώτη μέρα στο πανεπιστήμιο είναι μια εμβληματική εμπειρία για όλους μας. Μπορούμε όλοι να ταυτιζόμαστε με τη νευρικότητα, «τις πεταλούδες στο στομάχι», τις μεγάλες προσδοκίες και το άγχος για το τι να φορέσουμε και πού να καθίσουμε. Θα είμαστε αρεστοί; Η πρώτη ημέρα της δουλειάς δεν είναι διαφορετική. Και συμβαίνει μόνο μία φορά. Οι έμπνεες εταιρείες χρησιμοποιούν τελετουργίες για να το κάνουν σωστά.

Ο Morty Schapiro, το καλοκαίρι του 2009, συνειδητοποίησε ότι το Πανεπιστήμιο Northwestern δεν είχε τελετή υποδοχής για τους νεοεισερχόμενους φοιτητές.

Ένας συνάδελφος πρότεινε: «Ας παρελάσουμε με τα παιδιά μέσα από την αφίδα που βρίσκεται στην πανεπιστημιούπολη». Μια τελετουργία γεννιόταν. Ο Σάπιρο και η ομάδα του έσπευσαν να οργανώσουν γρήγορα μια παρέλαση κάτω από την αφίδα τον Σεπτέμβριο του 2009. Δεν χρειάστηκε να πάρουν άδεια από τις αρχές εκείνο τον πρώτο χρόνο, καθώς συμμετείχαν μόνο περίπου 20 παιδιά, που απλά απέφευγαν τα αυτοκίνητα διασχίζοντας την αφίδα.

Μέχρι το τρίτο έτος, κάθε νέος φοιτητής -πάνω από 2.000 παιδιά- παρήλασε κάτω από την αφίδα. Σήμερα είναι ένα τελετουργικό που αξίζει κανείς να δει. Η φιλαρμονική καθοδηγεί τους φοιτητές διαμέσου της αφίδας του Weber, που ονομάστηκε έτσι από τον Schapiro για τον προκάτοχό του και 14ο πρόεδρο του πανεπιστημίου, Arnie Weber.

Οι φοιτητές είπαν ότι η παρέλαση τους κάνει να αισθάνονται περισσότερο συνδεδεμένοι με τους συμμαθητές τους και με το πανεπιστήμιο.

Με αφορμή αυτό το γεγονός, θυμήθηκα πόσο μεγάλη σημασία έδινε το Πανεπιστήμιο του Μονάχου, στην τελετή έναρξης της νέας ακαδημαϊκής χρονιάς. Έπρεπε όλοι οι νέοι φοιτητές να είμαστε παρόντες στην τελετή, και αν κάποιος χωρίς σοβαρό λόγο απουσίαζε, δεν μπορούσε να εγγραφεί στο Πανεπιστήμιο!

Οι άνθρωποι λατρεύουν να συναντιούνται, ακόμα και όταν κάποιος τους εκνευρίζουν ή τους καθιστούν αντιπαραγωγικούς. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να φέρνουμε τελετουργίες στις συναντήσεις μας, αξιοποιώντας στο έπακρο την ανθρώπινη παρόρμηση να κάθεται κάποιος μαζί με τον συνομιλητή του, πρόσωπο με πρόσωπο και να συνεργάζονται.

Μπορούμε να το κάνουμε με δύο τρόπους: πρώτον, έχοντας σκοπό και δεύτερον, επιδιώκοντας τη φυσική παρουσία.

Όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να προσέχουν τον εαυτό τους, τότε δίνουν προσοχή στις σχέσεις τους, στους ανθρώπους γύρω τους και στο πώς συμπεριφέρονται στους άλλους και αρχίζουν να παρατηρούν τους ανθρώπους στην εφοδιαστική αλυσίδα (Supply chain).

Με ένα μικρό τελετουργικό, αισθάνονται ψυχολογικά εξασφαλισμένοι και συνδεδεμένοι με την επιδίωξη, κάτι που βοηθά στην επίδοσή τους.

### Τελετουργίες για το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας: Αυτό που μοιραζόμαστε

Μετατρέψτε τα γεύματά σας σε τελετουργίες. Θυμηθείτε, δεν έχει σημασία τι τρώτε ή πού τρώτε. **Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας είναι αυτό που μοιραζόμαστε με άλλους.**

Τέσσερις καθηγητές από το Cornell School of Management διαπίστωσαν ότι το φαγητό μαζί με παρέα συνδέεται στενά με την απόδοση σε επίπεδο μονάδας. Οργανισμοί που συνηθίζουν να γευματίζουν μαζί -ακόμη και χωρίς να μαγειρεύουν μαζί- ενισχύουν την «κοινωνική κόλλα». Ωστόσο, η αναβάθμιση του γεύματος σε τελετουργία ισχύει μόνο για καταστάσεις «όπου η συνεργασία, η επικοινωνία και η οργανωτική ιθαγένεια έχουν αξία».

**Η συνενσίαση είναι σημαντική μόνο για το είδος του χώρου εργασίας που εκτιμά τα τρία Ε: Ψυχολογική εξασφάλιση, μια αίσθηση κοινής επιδίωξης και αυξημένη επίδοση.**

Η Motley Fool, η αντισυμβατική εταιρεία επενδύσεων που ιδρύθηκε από τους αδελφούς David και Tom Gardner, μετέτρεψε μια συνηθισμένη ημέρα πίτσας σε τελετουργία αξία αναφοράς. Την τελευταία Παρασκευή κάθε μήνα, η Motley Fool αγοράζει 80 πίτσες για το γραφείο. **Η πίτσα την Παρασκευή είναι σαν καμία άλλη.**

Θέλω να επισημάνω ότι στην Άπω Ανατολή, όπου το φαγητό είναι ιεροτελεστία, συνήθως οι όποιες διαπραγματεύσεις συνεχίζονται γύρω από ένα στρογγυλό τραπέζι.

### «Σας βλέπουμε»:

### Τελετουργίες για αναγνώριση και ανταμοιβή

Ένας άλλος πολύ καλός τρόπος για να δημιουργήσετε τελετές που πραγματικά σημαίνουν κάτι για τους ανθρώπους είναι να εστιάσετε στην επιτυχία και την προσπάθεια κάποιου, ειδικά αν τραβάει την προσοχή όλων.

Είναι ανθρώπινο να επιθυμεί κανείς να φαίνεται και να αναγνωρίζεται η δουλειά του. Είτε είναι μία φορά τον χρόνο είτε κάθε εβδομάδα, οι τελετές είναι ένα σημαντικό εργαλείο σε έναν ανθρώπινο χώρο εργασίας για την επιβράβευση της απόδοσης, τον εορτασμό των επιτευγμάτων και τη σύνδεση των ατόμων με το σύνολο. Επίσης, η παρακολούθηση πολιτιστικών εκδηλώσεων είναι ένας ισχυρός τρόπος για τις εταιρείες να συγκεντρωθούν και να απολαύσουν τη χαρά της σύνδεσης.

Υπάρχουν τουλάχιστον τρία διαφορετικά είδη τελετουργιών που μπορούν να στείλουν το μήνυμα «σας βλέπουμε»:

(1) **Τελετουργίες που ανταμείβουν την ατομική επίδοση.**

(2) **Τελετουργίες που αντανακλούν επιτεύγματα και**

(3) **Τελετουργίες που συνδέονται με τη συλλογικότητα.**

### Τελετουργίες για να πάρετε μια ανάσα

**Διαλείμματα:** Τελετουργίες που μας βοηθούν να «κατεβάσουμε τους διακόπτες» για λίγο, μας κάνουν πιο παραγωγικούς. Είτε πρόκειται για ένα χορευτικό του ενός λεπτού ή μερικά pushups ή μια βόλτα γύρω από το τετράγωνο για να πάρετε λίγο αέρα, τα τακτικά διαλείμματα είναι καλά για την υγεία των εργαζομένων και της επιχείρησής σας.

**Έναρξη:** Ξεκινήστε όπως θα θέλατε να συνεχίσετε. Μπορείτε εύκολα να πάρετε κάτι που ήδη κάνετε το πρωί με τους υπαλλήλους σας και να το κάνετε μια τελετουργία έναρξης της εβδομάδας. Θυμηθείτε ότι μια τελετουργία είναι 100% σκόπιμη. Έτσι, ακόμη και κάτι τόσο απλό όσο η αποστολή ενός πρωινού check-in email με προθέσεις, στην αρχή κάθε εβδομάδας, μπορεί να γίνει τελετουργικό.

Με άλλα λόγια, οι τελετουργίες στην επιχείρηση δεν δίνουν απλά μια αίσθηση ευεξίας. Όταν είμαστε αφοσιωμένοι στη δουλειά μας -μέσω τελετουργιών, μέσω σύνδεσης, μέσω ψυχολογικής εξασφάλισης και επιδίωξης- ξεπερνάμε σε απόδοση αυτούς που αδιαφορούν για τις τελετουργίες και τις παραδόσεις που μας κρατούν συνδεδεμένους και δίνουν την αίσθηση του ανήκειν.

**Οι τελετουργίες μπορούν να βοηθήσουν τις εταιρείες να γεφυρώσουν το προσωπικό με το επαγγελματικό και αποτελούν τη σταθερά πάνω στην οποία πατούν οι άνθρωποι για να οικοδομήσουν την ψυχική τους δύναμη.**