

Psicología de la Mesa familiar Comer en familia... Estamos invitados...

Lejos de mandatos costumbristas, el menú de este domingo convoca a recuperar el sabor de la mesa compartida. Como aperitivo, la ciencia ofrece un salpicón de verdades:

COMER EN FAMILIA EVITA ENFERMEDADES E INCREMENTA LA AUTOESTIMA



Foto: Eva Mastrogiulio

La Argentina es todavía el país que más disfruta de la comida casera, servida en la mesa familiar. O por lo menos así lo reveló un estudio realizado en 2008, que incluyó 3500 entrevistas a mayores de 18 años en los Estados Unidos, Canadá, Francia, Alemania, México, Rusia y en nuestro país.

La mesa nos reúne, nos contiene. Cuando compartimos desayunos, almuerzos, meriendas o cenas, la familia nos da identidad, sentido de pertenencia, proyección a futuro. La mesa en familia invita al diálogo, al encuentro. Y, más allá de alguno que otro escandaleta, a los argentinos nos gusta mojar el pan en esa salsa.

Los argentinos somos "domingo". Picada, asado o pastas. Somos pizza y empanadas. Café o mate. Té común o de mil colores. Helado y facturas. Somos recetas de la abuela y secretos familiares. Todo lo resolvemos organizando una comida, y el menú de un cumpleaños o las fiestas pueden llegar a planificarse con meses de anticipación.

Si bien aún apostamos a la familia y a los amigos, somos parte de un tiempo social que, en lo cotidiano, suele atentar contra el plan original. Las horas que no alcanzan, las nuevas exigencias y ambiciones, el estrés que nos saca arrugas y recorta años, la tecnología que nos comunica con el infinito y más allá pero que nos aleja del contacto más íntimo y cercano. Mientras exponemos cada día más nuestra privacidad, perdemos la intimidad del encuentro. Pareciera que vamos atrás de una tradición y costumbre que a diario no podemos sostener.

Juan volvió anoche a su casa dispuesto a recuperar lo que le quedaba de familia. Su mujer hablaba por teléfonos: en una oreja, una amiga; en la otra, su secretaria; en un ojo, la cocina; el otro corre a la puerta por la que ve entrar, sorprendida, a su marido. "Juan llegó 30 minutos antes de lo habitual", participa de la noticia a las que esperan en línea. La mesa está servida. La comida, precalentándose en el microondas. El menor de la casa, Tommy (7 años) espera, como siempre, en diálogo hipnótico con la tele. Los dos mayores, arriba. Uno en el cuarto, el otro en el baño. Los dos con su música y sus netbooks. Sí, en el baño también hay PC y parlantes. Hoy todo se lleva a cualquier parte, todo llega hasta donde se extiendan los extremos. Con la familia pasa lo mismo. Uno estira tanto los tiempos y los vínculos que el hilo puede cortarse cuando uno menos lo imagina. Juan está a tiempo. Nosotros también.

"La mesa familiar es un rito que comenzó a perderse desde que entró la tecnología al hogar -asegura la doctora Graciela Moreschi-. Primero fue el televisor el que tuvo el «control remoto» de la familia. Después, con la flexibilización de las reglas, la falta de tiempo y la pérdida de interés por decir y compartir, en la casa cada uno se abocó a hacer la suya. La tecnología siguió ofreciendo nuevas herramientas para este escenario de individualismo. Todo esto queda a la vista a la hora de poner la mesa."

Más allá de las demandas del mundo laboral de hoy, signado por la multiplicación de tareas, los malabares para llegar a fin de mes y las ambiciones personales, tal como subraya Moreschi, "se han flexibilizado tanto las reglas del hogar que nos estamos quedando sin estructura". La familia está en crisis por haber cedido espacios.

La licenciada Ana Martínez Civelli, psicóloga experta en terapia sistémica relacional (UBA), refiere al común denominador de los motivos de consulta que recibe a diario. ***"En su mayoría, se trata de familias de clase media que admiten que no pueden controlar la escena familiar. Se quejan de la televisión y la computadora. Lo más reciente y destacado es la insistencia de los menores por tener un celular. Preocupa la invasión de mensajes de texto en los teléfonos de adolescentes."***

Los celulares, las PC, los MP3/MP4 y los videojuegos ya forman parte de los cubiertos y la vajilla de una mesa donde parecen haberse indigestado el diálogo y el encuentro.

Cada día hay más elementos que invaden la intimidad familiar. Y la tecnología parece ser la mala de la película. Es más fácil echarle la culpa a Facebook que asumir el error de haber ofrecido en alquiler momentos de afecto, reconocimiento y chat, pero face to face, entre padres a hijos.

"¿Más culpas?", puede preguntarse un padre cansado de tantas exigencias cotidianas. La respuesta podría ser: "No se trata de acumular culpas, sino de replantear las prioridades y resignificar aquello de lo que uno es responsable".



CUERPO SANO

En este escenario tan complejo (pero a tiempo de ser revertido) ya no se almuerza o se cena, se engulle. "En las mesas de hoy se come mecánicamente. Cuando esto ocurre, hasta se pierde el sabor por la comida y se ganan kilos", continúa Moreschi.

Es muy común ver en libros, revistas y productos alimenticios la figura de la pirámide nutricional, en la que se aconseja qué comer para tener una dieta sana y equilibrada. Para el doctor Alberto Cormillot, "comer acompañado es tan importante que el esquema de nutrición ideal de la Fundación ALCO está representado por una casa donde una familia tipo está sentada alrededor de la mesa".

Cormillot es contundente: *"La familia es un verdadero contenedor social. Cuando se come en familia se digieren mejor los alimentos, se ingieren menos grasas e hidratos. Cuando hay una familia alrededor de una mesa disminuye el riesgo de cualquier tipo de desórdenes de alimentación, se reducen la ingesta de alcohol y las conductas vinculadas con la droga".*

"Para ser y crecer necesitamos límites -comparte la doctora Moreschi-, porque son los límites los que nos dan forma y modelan la identidad. Hay que tener en claro que los ritos cotidianos son constitutivos de esa estructura tan necesaria. Por eso, la mesa es mucho más que un grupo de personas compartiendo un tiempo y un espacio."

Para Cormillot es importante partir de la idea de que *hay varios tipos de familias. "Está la familia autoritaria, la sensible, la caótica y la familia con autoridad. Lo mejor que le puede pasar a un chico es tener una familia con autoridad, que ofrece una estructura segura, contiene, otorga reglas claras y enseña límites. Todo esto, tan importante para el crecimiento y el desarrollo de toda persona, pasa siempre alrededor de la mesa."*

Son, sin duda, los padres los responsables de que, al menos durante 40 minutos por día, la familia se encuentre alrededor de la mesa sin intermediarios ni escapes. Hay algunos secretos que facilitan la experiencia. Primero hay que lograr el encuentro. Luego, sostenerlo.

PLATOS ROTOS

"En la mesa no deberíamos hablar de cuestiones de dinero, trabajo, notas escolares y, en caso de familias fanatizadas, descartar asuntos como la religión y la política", sugiere por experiencia personal el doctor Cormillot. "Nací y me crié bajo los efectos de la Segunda Guerra Mundial -recuerda-. Mi padre era francés. La familia de mi madre, alemana. Imaginen la escena... Cuando terminó la guerra, mamá se convirtió en peronista, y papá se declaró antiperonista furioso. La historia seguía siendo la misma. Un día me harté y puse en la mesa un cartel que decía «No se habla más de política»."

"Con relación a si conviene o no plantear temas conflictivos, creo que, una vez más, todo depende del estilo comunicacional de cada familia", subraya Ana Martínez, psicóloga experta en lazos de familia.

"Todos los temas se pueden plantear, siempre que sea con una actitud respetuosa del punto de vista o la opinión del otro. Esto promueve un ejercicio muy útil: comprobar que se puede conversar de temas en los que no hay acuerdo y que eso no significa pelear", expresa la especialista. "Mientras en una mesa se hable, siempre hay posibilidades", agrega Moreschi, convencida de que "es cuando se confronta que se reconoce que hay un otro; terrible es cuando se ignora a quien está a nuestro lado."

Se trata de rescatar el diálogo como la mejor elección, pero resulta inevitable reconocer que la pelea siempre aparece cuando no hay alguien que medie la charla o sepa poner un punto saludable justo a tiempo.

"Cuando las personas discuten, están comprometiéndose con la situación. En todo caso, lo malo es no poder escucharse, entrar en una lucha de poder, en la que uno trata de convencer al otro de que tiene razón. No se trata de censurar las necesidades familiares por temor a un escenario hostil. Si la comunicación termina en pelea es que hay algo que habrá que solucionar", enfatiza Moreschi.

Si bien en la cena diaria o en el almuerzo del domingo es cuando todos suelen coincidir, es preferible generar otros momentos especiales para discutir temas que, de antemano, sabemos pueden llevar al conflicto.



EL JUEGO DE LA SILLA

Según las costumbres, la cultura y la situación civil, social y económica, el momento de encuentro varía siempre. La mesa es, sin duda, un reflejo de la estructura que vive aquí y ahora esa familia.

"En algunas casas no hay lugares fijos o sillas definidas para unos u otros. Los espacios se van adaptando según el horario y los comensales que estén presentes en ese momento. Todo cambia de acuerdo con las circunstancias", explica Moreschi.

"Las ausencias son tanto o más elocuentes que muchas presencias - amplía-. Habla de lo que hay así como de lo que no hay. Cuando falta alguien a la mesa, otro, seguramente, ocupará su lugar. No hay espacios vacíos, sino roles desplazados. El tema es quién ocupa el lugar de quién. Si se invierten los roles, las jerarquías, los valores, sin duda habrá caos."

Una cosa es que un chico quiera jugar por un día a ser el jefe de familia porque papá no está. Lo mismo que aquellos hijos que pelean por sentarse al lado de alguien en particular. Una cosa son "caprichos o

juegos eventuales" y otra muy distinta es la idea de que alguien asuma roles vacantes o cedidos.

No podemos negar que las familias han entrado en un proceso de cambio. A los modelos tradicionales se sumaron infinitos casos de padres ausentes, separaciones, divorcios, ensambles y demás figuras posibles. Estas son las nuevas mesas familiares, donde suele librarse un juego de sillas en el que hay que tener particular paciencia y cuidado. Lo ideal es que nadie resulte lastimado. Mucho menos los chicos.

"En las familias con separación, divorcio o en proceso de ensamblaje, se suman otras cuestiones que no tienen que ver con la tecnología, sino más bien con los recursos de las diferentes familias para encarar las situaciones de pérdida y cambio -opina la licenciada Ana Martínez-

Quando la separación es reciente, la mesa familiar puede ser el momento en que una ausencia quede más gráficamente explícita. Esto provoca dolor y, en muchos casos, se apela al «recurso» de no sentarse a la mesa, como si esto permitiera «no ver» que la composición de esa escena cambió."

"Así como hay un protocolo para marcar jerarquías cuando los roles cambian, la mesa también", remata Moreschi, para quien es muy importante entender que **"hay que tener presente que un progenitor solo con su hijo también es una familia. No se trata del número de miembros, sino de la disposición en que se encuentren"**.

Una mesa segura es la que tiene claros los roles familiares, sean cuales sean el modelo, la condición y el número de integrantes. **"Reglas claras, familia asegurada"**, subraya Moreschi, así como advierte sobre la necesidad de detectar **"el peligro que se detona cuando hay alianzas hechas en secreto o exclusiones disimuladas"**.

En este contexto, la mesa se convierte en un espacio de tensión permanente. No será raro que uno o varios miembros de una familia intenten evitar sentarse a comer en conflicto permanente.

Por Eduardo Chaktoura
revista@lanacion.com.ar

SIETE TRUCOS PARA UNA BUENA REUNIÓN

- 1 Determinar un horario para reunirse a comer al menos una vez al día.**
- 2 Suspender o evitar por 40 minutos los teléfonos, el televisor y otros interruptores.**
- 3 Conversar sobre los temas salientes, evitando cuestiones personales que puedan resultar conflictivas o inapropiadas para el contexto.**

4 Evitar el cuestionamiento de otros puntos de vista.

5 No criticar la forma de expresión. Permitir que la conversación sea espontánea, dentro de los límites del respeto.

6 No superponerse con los otros. Hay un espacio de escucha y otro de charla.

7 Si hay niños en la mesa, que un adulto regule los tiempos de manera que ninguno quede afuera o haya quien monopolice la conversación.

A LA MESA DESDE LA CUNA

Es responsabilidad de los adultos tratar de hacer de la reunión en la mesa familiar un lugar interesante para los hijos. Son los adultos los que con sus actitudes generarán las ganas de participar o no de ese encuentro.

Compartir y formar parte de una mesa es algo que también se aprende desde muy chico. **La mayoría de los pediatras aconsejan sentar cuanto antes a los hijos pequeños con el resto de la familia. Para que la lección resulte adecuada habrá que rodear la situación de estímulos agradables y positivos.**

Las "lecciones de mesa en familia" empiezan desde muy pequeños. **Ya desde los 8 o 9 meses, un bebe estimulado por el encuentro familiar comienza a empuñar su cuchara y tiene, así, su primera clase sobre "autonomía",** así como aprende permanentemente sobre comunicación interpersonal. Cada mes, cada año, aprenderá algo nuevo.

Aunque parezca mentira, la mesa familiar ayuda a los chicos en edad escolar a incrementar su vocabulario. **Se cree que por cada 2000 palabras nuevas que adquiere un chico en edad preescolar, la mitad proviene de la mesa familiar.** La mesa segura garantiza un mejorar el rendimiento en la escuela.

Muchas veces ignoramos todo lo que hay detrás de cada escena de la vida cotidiana. Sentar a un chico a la mesa no sólo implica enseñarle buenos modales. También son claves la elección del menú y el manejo de la escena familiar. Hay algo fundamental: la valoración de la comida en sí misma. Si tenemos en cuenta todo esto, ya estamos evitando trastornos futuros severos.

"Te vas a la cama sin comer", "hoy te quedás sin postre", "comé todo o vas a ver lo que te pasa". ¡Cuántas veces se usa la comida como carnada, como objeto de premio o de castigo! Los manuales advierten que, si obramos de esta manera, **"nuestro hijo seguramente atribuirá a la comida un valor emocional que puede ser el comienzo de una mala relación con los alimentos".**

Todos conocemos los alcances de los trastornos de alimentación. **Son cada día más precoces los cuadros de bulimia y anorexia tanto en niñas como en varones.**

Así como la mesa es un factor necesario, indispensable, para el crecimiento del niño, **son invaluables los efectos preventivos que tiene el encuentro familiar para un hijo adolescente.**

Más allá de buscar intimidad y diferenciarse permanentemente de todos, es en ese período que los hijos buscan contención, límites y modelos a seguir.

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 30 de mayo de 2010