Por qué nos gustan tanto los rituales y las tradiciones: la mirada de un antropólogo.

Por: Dimitris Xygalatas. El País. 27/12/2017

Los estudios muestran que los rituales pueden proporcionar diversos beneficios psicológicos.

Solo pensar en las tradiciones navideñas ilumina con una sonrisa el rostro de la mayoría de la gente y despierta sentimientos de dulce expectación y nostalgia. Casi podemos oler las velas, saborear los platos especiales, oír esas canciones tan familiares en nuestras mentes.

Los rituales marcan algunos de los momentos más importantes de nuestras vidas, desde los hitos personales, como los cumpleaños o las bodas, hasta las celebraciones de cada estación, como el día de Acción de Gracias, y las fiestas religiosas, como Navidad o Janucá. Cuanto más importante sea el momento, más elaborado será el ritual.

Los rituales de las festividades están repletos de regalos para los sentidos. Toda esta parafernalia (a menudo literal) anuncia a cada uno de ellos que no se trata de una ocasión cualquiera, sino llena de importancia y significado. La exuberancia sensorial ayuda a crear recuerdos perdurables de esos momentos y los graba en nuestra memoria como acontecimientos especiales dignos de guardar en nuestro corazón.

Ciertamente, hay multitud de razones para valorar los rituales familiares. Los estudios muestran que pueden proporcionar diversos beneficios psicológicos al ayudarnos a disfrutar de nosotros mismos, a conectar con nuestros seres queridos y a darnos un respiro de nuestras fatigas cotidianas.

Un amortiguador de la ansiedad

La vida diaria es estresante y está llena de incertidumbre. Tener una época especial del año en la que sabemos exactamente qué hacer como lo hemos hecho siempre nos transmite una agradable sensación de estructura, control y estabilidad.

Las tradiciones festivas, desde recitar las bendiciones hasta alzar una copa para hacer un brindis, están llenas de rituales. Los experimentos de laboratorio y los estudios de campo muestran que las acciones estructuradas y repetitivas que intervienen en estos rituales pueden actuar como un amortiguador frente a la ansiedad al convertir nuestro mundo en un lugar más predecible.

Por supuesto, muchos de estos rituales se pueden realizar también en otros momentos del año, pero durante las Navidades adquieren mayor significado. Se celebran en un sitio especial (la casa familiar) y con un grupo especial de personas (nuestros parientes y amigos más cercanos). Por eso hay más gente que viaja durante las vacaciones de final de año que en cualquier otra estación. Las reuniones de personas llegadas desde lugares lejanos ayudan a dejar atrás las preocupaciones y permite reconectar con las viejas tradiciones familiares.

Comidas felices

No hay tradición navideña completa sin una comida festiva. Desde que los primeros humanos empezaron a congregarse en torno al fuego para asar las piezas cazadas, la cocina ha sido una de las características definitorias de nuestra especie.

Las largas horas pasadas en la cocina y en el comedor durante la presentación y el consumo de las comidas de Navidad cumplen algunas de las funciones sociales que cumplían también las hogueras de nuestros primeros ancestros. Compartir una comida ceremonial es un símbolo de comunidad, reúne a toda la familia alrededor de la mesa y allana el camino a la conversación y la conexión.

Todas las culturas tienen rituales que se desarrollan alrededor de la comida y su preparación. La tradición judía manda que los alimentos se seleccionen y se elaboren según unas normas específicas (kosher). En algunas zonas de Oriente Próximo e India, solamente se puede usar la mano derecha para comer, y en muchos países europeos es importante mirarse a los ojos durante un brindis con el fin de evitar siete años de mal sexo.

Desde que los primeros humanos empezaron a congregarse en torno al fuego para asar las piezas cazadas, la cocina ha sido una de las características definitorias de nuestra especie.

Como es lógico, las ocasiones especiales exigen comidas especiales. Por eso, la mayoría de las culturas reservan sus platos mejores y más elaborados para las festividades más importantes. Por ejemplo, en Mauricio, los indios tamiles sirven los coloridos "siete curris" en la clausura del festival Thaipusam kavadi, y en Grecia, las familias se reúnen para asar un cordero entero el día de Pascua. Estas recetas suelen incluir ingredientes secretos, no solo culinarios, sino también psicológicos.

Diversos estudios muestran que realizar un ritual antes de una comida mejora la experiencia de comer y hace que los alimentos (incluso unas simples zanahorias) parezcan más sabrosos. Otros han descubierto que cuando los niños participan en la preparación de la comida, disfrutan más de ella, y que cuanto más tardamos en preparar un plato, más lo apreciamos luego. Así que se puede decir que el esfuerzo y el alarde asociados a los banquetes realzan la experiencia gastronómica.

Compartir es cuidar

Durante las Navidades, es habitual intercambiar regalos. Desde una perspectiva racional, se diría que es una costumbre sin sentido. En el mejor de los casos, serviría para reciclar recursos, y en el peor, para malgastarlos. Pero no hay que subestimar la importancia de estos intercambios. Los antropólogos han observado que, en muchas sociedades, la entrega ritual de obsequiosdesempeña un papel fundamental en el mantenimiento de los vínculos sociales al crear redes de relaciones recíprocas.

Hoy en día, muchas familias se intercambian listas con los regalos que desean para Navidad. La genialidad de este sistema reside en el hecho de que la mayoría de las personas reciben así lo que de todas maneras habrían comprado. El dinero se recicla, pero todo el mundo sigue disfrutando de la satisfacción de dar y recibir obsequios.

Y, puesto que estamos en una especial época del año, hasta podemos permitirnos algún capricho sin sentirnos culpables. El año pasado, mi esposa y yo vimos una

lujosa cafetera que nos gustaba mucho, pero decidimos que era demasiado cara. Sin embargo, en diciembre volvimos y la compramos como un regalo que nos hacíamos entre nosotros. Ambos coincidíamos en que estaba bien derrochar un poco en Navidad.

De lo que está hecha la familia

La función más importante del ceremonial navideño es el papel que desempeña en el mantenimiento y el refuerzo de los vínculos familiares. De hecho, para los parientes que viven lejos, los rituales de estas fiestas pueden ser el pegamento que mantiene unida a la familia.

Los rituales son un poderoso indicador de identidad y de pertenencia al grupo. En algunos de mis trabajos de campo he descubierto que participar en rituales colectivos genera sentimientos de pertenencia y de mayor generosidad hacia los demás miembros de la comunidad. No es de extrañar, por tanto, que pasar por primera vez las vacaciones con la familia política se suela considerar un rito de paso, una señal de que se es un verdadero miembro del clan.

Las tradiciones navideñas son particularmente importantes para los pequeños. Los estudios nos enseñan que los niños que participan en rituales de grupodesarrollan vínculos más fraternales con sus coetáneos. Además, parece que tener mejores recuerdos de los rituales familiares va asociado a unas interacciones más positivas con los hijos.

Las costumbres navideñas son la receta perfecta para la armonía familiar. De acuerdo que a lo mejor hay que coger tres vuelos para llegar al sitio, y que casi con toda seguridad tendrán retraso. Además, fijo que su tío se emborracha y, una vez más, empieza una discusión política con su yerno. Pero, según el premio Nobel Daniel Kahneman, es improbable que estas cosas estropeen la experiencia en su conjunto.

Los estudios de Kahneman muestran que cuando evaluamos nuestras experiencias pasadas, solemos recordar los momentos mejores y los más recientes, y prestamos poca atención a todo lo demás. Es lo que se conoce como la “regla del apogeo y el final“.

En otras palabras, nuestros recuerdos de las Navidades en familia estarán

compuestos principalmente por los rituales (tanto los alegres como los absurdos), la buena comida, los regalos y, a continuación, los abrazos de despedida a todo el mundo al final de la noche (después de que el tío haya hecho las paces con el yerno). Y, cuando vuelvan a casa, tendrán algo de lo cual estar deseoso para el año siguiente.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.

Fotografía: GETTY IMAGES

Fecha de creación
2017/12/27