

# Mientras lavo los platos, por Ana Cristina Chávez

*«Los mejores crímenes para mis novelas se me han ocurrido fregando platos. Fregar los platos convierte a cualquiera en un maniaco homicida de categoría»*, afirmó la escritora británica Agatha Christie, con relación a esta labor cotidiana que resulta desagradable para la mayoría, es desestresante para algunos, y puede ser producto de un pacto obligatorio para aquellos a los que no les gusta cocinar, porque es casi ley de vida que quien cocina no lava los platos (a menos que viva solo y no le quede escapatoria).

Mientras lavas los platos hay tiempo suficiente para pensar no solo en la mejor forma de matar a alguien, sino en las tareas pendientes, en las deudas, en el artículo que tienes que escribir o en la frase con la que hubieras ganado una discusión.

Frente al fregadero y en medio de sangre, jabón y lágrimas transcurre la vida, realizando un trabajo que parece mecánico pero que puede contribuir con la concentración y la creatividad, sobre todo en tiempo de escasez de agua y sin lavavajillas, electrodoméstico poco utilizado en este lado del continente.

Un artículo publicado en el portal web [lavidalucida.com](http://lavidalucida.com), asegura que lavar los platos manualmente trae beneficios para la salud (creo que sí, porque te salva del lanzamiento de la chancla materna, de la fetidez de la comida descompuesta dentro del horno y de las odiadas y temidas cucarachas, vuelen o no). El texto se apoya en las conclusiones aportadas por un estudio realizado en la Universidad Estatal de Florida divulgado en la revista *Mindfulness*, donde se evaluaron a 51 personas con el objetivo de comprobar si el lavado manual de platos se podía utilizar para promover un estado atento y, por ende, el bienestar.

Los científicos le pidieron a la mitad de los participantes que leyera un párrafo descriptivo acerca del lavado de platos, mientras que la otra mitad leyó un breve pasaje sobre lavar los platos conscientemente. Después de eso, el grupo del estudio ejecutó la tarea. Los científicos observaron un aumento del 25% en sentimientos de inspiración y una disminución del 27% en los niveles de nerviosismo en quienes lavaron los platos con atención plena, a diferencia de aquellos que lo hicieron sin enfocar la atención en la actividad.

De este modo, lo que para algunos es la función menos placentera de todo el proceso de preparación de alimentos, para otros puede convertirse en una labor gratificante si ponemos de nuestra parte y nos concentramos en la experiencia de sentir la espuma y el aroma a limón del cortagrasa. ¿Qué romántico, no? Sin embargo, la realidad muestra que tanto el acto de cocinar como el de limpiar las ollas y la vajilla, unas veces se hace con gusto y en otras oportunidades por simple obligación, ¿pero qué pasa cuando las tareas del hogar no están distribuidas equitativamente y todo recae en una sola persona, que con frecuencia es la mujer, la madre? Aquí no hay Blancanieves ni coro de pajaritos que valgan.

Lo cierto es que las buenas ideas pueden oler a detergente, y aunque la comida perfecta sí existe, no hay crimen perfecto, pero por si las dudas, cuando sea su turno de lavar los platos, nunca lo deje para la mañana siguiente, porque quien cocina sabe que en el siglo XXI además de cianuro hay otras alternativas.