

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (16):

Las Navidades son tradicionalmente fechas en las que se reúnen padres e hijos, de acuerdo a sus posibilidades de traslado, normalmente a la casa de los padres.

Los padres manifiestan interés en comer con sus hijos y, más aún, cuando tienen nietos. La Nochebuena y la Navidad, cena y comida respectivamente reúnen a las familias y constituyen un riesgo de conflicto para muchas parejas.

¿Existe un riesgo verdadero de conflicto o no es mayor que la celebración de un cumpleaños?

¿Cómo se puede prevenir un conflicto familiar que no sea una fuente de malestar en la pareja?

RESPUESTA:

Cualquier ocasión de convivencia entre varias personas es un factor de riesgo para la aparición de un conflicto y con ello de malestar emocional.

Los conflictos, como ya hemos comentado con anterioridad, se dan cuando hay discrepancias entre los gustos, deseos y preferencias de dos o más personas. Así que, si la propia pareja tiene que resolver su convivencia, entre dos, es fácil imaginar los riesgos de reunir a seis, diez, doce o más personas en una comida o cena.



Así, que, en principio lo que debería ser una ocasión de felicidad y bienestar, en algunos casos se anticipa con ansiedad, malestar y discusiones previas.

La explicación viene de la mano de dos factores principales:

1. Nuestra sociedad ha cambiado con respecto al respeto a la autoridad de los padres. Los “abuelos” solamente desean reunir en buena paz y armonía a sus hijos, cónyuges y nietos, pero no deciden por su cuenta menús, horarios ni organización de la reunión y los hijos suelen pretender que estas cosas se hagan al gusto de cada cual.
2. A poco que se recuerden situaciones de algunas decenas de años atrás, la valoración que se hacía de la reunión de Navidades era que “lo importante es que estamos todos juntos”; con lo cual, implícitamente se renunciaba a exigir tipo de comidas, horarios, lugar, etc. Las familias tradicionales repartían las 48 horas de los días 24 y 25 de diciembre entre las dos familias de origen. Así, el único acuerdo necesario era si *¿“cenamos con tus padres y comemos con los míos o al revés”?*. Esto representaba las situaciones típicas de dos familias de origen y el único acuerdo al que debía llegar la pareja era ese *¿con quién cenamos y con quien comemos?*

Las cosas se ha ido complicando mucho: las familias de origen viven en lugares muy distantes por lo que no es posible ese acuerdo. El cambio vino de la mano de *“este año aquí y el año que viene allí”*. *“Navidad aquí y luego Reyes allí...”*

Con todo, las personas que nos escuchan están pensando que no es el lugar la principal fuente de conflictos o de malestar (cuando lo hay). Los mayores riesgos son las relaciones interpersonales: la relaciones de unos y otros, padres, suegros, cuñados, hermanos,...

Desde hace unos días se escuchan en los lugares de trabajo y de ocio comentarios del tipo, *“vamos a ver como terminamos este año...”*

Bien, las posibilidades de malestar y de conflicto son muchas y variadas, aunque muchas familias no tienen ni malestar ni conflicto: se llevan estupendamente y disfrutan estas fiestas.

Un consejo para evitar o reducir el malestar que pudiera ocasionarse en estas situaciones sería el siguiente:

- Hable con su pareja sobre la planificación de fechas. Traten ambos de no hacer de esta decisión una cuestión de poder conyugal. No le den importancia a donde van y que comen o cenan. Traten de dar satisfacción a los deseos y preferencias del otro. *¿Tú que prefieres? ¿qué es lo que te disgustaría?*
- Trate cada uno de ser justo y equilibrado con el otro. Muestran comprensión y cedan en lo que les resulte *“insoportable”*.
- Eviten ir a la reunión familiar con expectativas de conflicto. Incluso si reciben comentarios molestos, opten por ignorarlos y desvíen la conversación hacia otro tema. Si alguien ofende notoriamente a uno de los miembros de la pareja, acuerden previamente que su defensa solamente la hará el otro miembro.

Quien resulte ofendido o molestado no se defenderá, mirará a su pareja y ésta resolverá con firmeza pero sin agresión verbal o gestual alguna. Recuerden que se trata de tener una reunión ¡en Paz!

Por otra parte, si la situación en años anteriores fue muy desagradable, muy molesta, con ofensas, agresiones verbales o gestuales, comentarios irónicos y sarcásticos,...

Simplemente, no participen en la Cena o Comida Familiar. Organícense ustedes como familia actual. Visiten cada cual o juntos a los padres o suegros; lleven a sus hijos para que participen en la visita a sus abuelos, pero, ... comen y cenan ustedes con sus hijos o solos.

En las Navidades (varios días) acuerden comidas o cenas con algunos hermanos o cuñados, o incluso con padres o suegros, pero no necesariamente los días 24 y 25.

Activen, desarrollen y manifiesten un auténtico espíritu de navidad: comprensión, tolerancia, paciencia (ojo a las prisas), aceptación de las características de cada cual, disculpen posibles ofensas pasadas, y procuren “pasarlos bien”.

Sobre todo, cuídense entre ambos, apóyense mutuamente puesto que cada uno de ustedes es la persona más importante para el otro...

Y, si no es así, ... ¿para qué hablar de Navidad? Mejor vamos hablando de otro futuro.

ZORIONAK - DISFRUTEN DE LA NAVIDAD

