

Fiestas en Familia

Si pensar en las fiestas te eleva el nivel de ansiedad, este artículo es para vos. Son muchos los que en esta época se sienten solos, nostálgicos, extrañan a quienes ya partieron, se ven forzados a pasar incómodas horas con personas con las que tienen poco en común.

La tradición ha puesto mucho énfasis en que esta época debe ser vivida como una de las más felices del año. Tanta presión resulta en el efecto contrario como disparar en uno sentimientos opuestos, frustración, tristeza y soledad.

Algunos tips para pasar una fiesta de forma más armoniosa:

- 1) **Ser honesta con una misma:** ¿dónde y con quien quiero estar? ¿es esto posible? ¿qué alternativas tengo? ¿elijo estar con quien no quiero para evitar la soledad?
- 2) **No idealizar ninguna alternativa.** Minimizar la expectativa para que baje la tensión en uno y en los demás. Cuanto más simple sea el festejo, más chances hay de que sea feliz y acogedor.
- 3) **Aprender de los niños.** Su ingenuidad hace que disfruten de las fiestas con contagiosa alegría, emocionados por la decoración del árbol, por los regalos por llegar, por poder estar despiertos hasta más tarde y descubrir el misterioso mundo nocturno que les suele ser vedado.
- 4) **Poner el foco en la experiencia:** no estresarse por qué regalos dar o recibir. Nos guste o no el regalo que recibamos, ser agradecido. Repartir las tareas, compras y gastos con tiempo. Ser previsor.
- 5) **Disfrutar:** recordar conectar emocionalmente con los que nos rodean, ignorar la mancha en el mantel, el vaso que se rompió. No caer en la neurosis de la anfitriona que hace de todo, se estresa mucho y

conecta poco con el evento y los invitados. Disfrutar de la comida y charlas.

Si las fiestas siguen siendo un tema difícil, siempre se pueden aprovechar los feriados para irse de viaje o quedarse en la ciudad pero ayudando a otros, experimentar fiestas solidarias acercándose a alguna ONG que acompañe a quienes están solos y sin recursos.

También es aceptable y entendible querer no festejar, quedarse en casa e irse a dormir temprano. La clave es que sea algo elegido por uno, que sea nuestro verdadero deseo, un regalo que nos hacemos a nosotros mismos. Un manto de piedad para pasar de víctima a protagonista. ¿Qué mejor forma de empezar el año nuevo?