

Cinco actitudes para evitar las peleas familiares en la cena de Navidad

En estas fechas especiales no todo es alegría y festejo; algunas pautas para hacerle frente a la angustia de fin de año y evitar peleas



Las celebraciones culturalmente son sinónimo de felicidad, y esto puede significar una carga ante la presión de mostrarse feliz Roman Samborskyi - Shutterstock

Se acercan las fiestas y muchas personas comienzan a angustiarse pensando en los encuentros **navideños y de Fin de Año**. Ocasiones en las que, a veces, hay que encontrarse con familiares confrontativos o negativos, que tienen una ideología distinta en todo sentido: política, religiosa y de estilo de vida. Hacen preguntas incómodas, no se acomodan a los tiempos ni respetan la intimidad del otro. Ante estas situaciones, el verdadero dilema es **¿cómo hacerles frente sin desatar**

una pelea en plena cena familiar?

“Las celebraciones culturalmente son sinónimo de felicidad, y esto **puede significar una carga ante la presión de mostrarse feliz**. Sobre todo si eso implica reunirse con familiares con los que se tiene diferencias”, explica la Lic. en Psicología, Ailin Gómez Mari (M.N. 71465). Y añade que “esta presión continua, sumado a todo lo que implica simbólicamente el cierre del año, lleva a que **durante las semanas previas a las fiestas las personas traigan al espacio terapéutico sus preocupaciones, con el anhelo de prepararse para esas escenas tan temidas**”.



Para la Lic. Gómez Mari es importante comprender que este momento del año implica con frecuencia enfrentarse a diferentes estados de ánimo, como la alegría y la tristeza, en simultáneo Shutterstock - Shutterstock

Al momento de prepararse psicológicamente para volver al hogar familiar hay distintas herramientas que se pueden implementar para prevenir un mal rato. Según Gómez Mari **es importante comprender que este momento del año implica con frecuencia enfrentarse a diferentes estados de ánimo, como alegría y tristeza, en simultáneo**. “Puede ocurrir que, en base a experiencias de años anteriores, las personas se

preparen defensivamente para una discusión o pelea en la mesa navideña. Esta posición implica una problemática, ya que **paradójicamente puede ocasionar que el conflicto estalle**", destaca la psicóloga. Tanto Gómez Mari como su colega Victoria Almiroty (M.N. 56872), ambas consultadas por LA NACION, sugieren una serie de recursos para estas situaciones.

5 estrategias para evitar conflictos

1) Tener baja expectativa

"Puede ocurrir que ir detrás de esas fiestas perfectas como en las películas solo lleve a la frustración ya que **cada uno hace lo que puede; tal vez con comprender esto y aceptarlo ya tengamos motivos suficientes de celebración**", sostiene la Lic. Gómez Mari. Por su parte, la Lic. Almiroty añade que en caso de encontrarse atrapado en una situación conflictiva **es preferible "atacar ideas y no a la persona"**.

2) En vez de hablar, actuar

La Lic. Almiroty sugiere que, **en caso de tener certeza de que las personas conflictivas no van a cambiar, se pueden implementar estrategias evasivas**. "Uno puede ofrecer ayuda, ya sea con la preparación de la mesa o las tareas de la cocina. De esta manera, actuando, se evita la charla. En estos casos decimos que **se busca un rol distinto al usual para evitar las discusiones**", explica.

3) Buscar aliados o celebrar en un lugar público

Sugieren las especialistas que **si no se tiene resuelto donde pasar las fiestas una buena idea es festejar en un lugar neutral o público**. Evitar ir a casas que traen malos recuerdos o en los que uno está seguro de que se desatará una pelea. Otro recurso es **llevar a la mesa familiar a un tercero neutral, como puede ser una pareja o un amigo, para que las personas conflictivas moderen su conducta**. "Conviene preguntar de antemano a los familiares si se puede llevar a alguien a la reunión; también

ayuda advertirle al tercero invitado acerca de la persona conflictiva", dice Almiroty.

4) Percibir las malas formas

Puede que las discusiones no ocurran apenas empieza la celebración. En ocasiones el clima "se va gestando" y las malas formas comienzan a vislumbrarse de a poco. En estos casos, la Lic. Gómez Mari recomienda **detectar el momento en el que se deja de debatir y se empieza a discutir o pelear**. "Si logramos percibir que un debate se transforma en una pelea por quien tiene la razón, es la señal para dar retirada. En ese momento hay que **encontrar maneras amables para desviar y dar fin al tema**", agrega.

Sumado a esto, Almiroty recomienda que **si en un momento dado las cosas escalan demasiado y uno no se siente cómodo, puede levantarse e irse**. "No porque sea la familia uno tiene que tolerar cualquier cosa, hay que poner límites sanadores y respetarse a uno mismo", señala.

5) Reflexionar y planear a futuro

Cuando uno se da cuenta de que la situación es irreversible y que esa otra persona no tiene intención de modificar su conducta, se deberían planificar **escenarios más favorables para el futuro**. Para la Lic. Gómez Mari cuando una pelea se hace presente, **alguna de las partes debe apelar a la reflexión para determinar si el espacio y el momento son los indicados para resolver un conflicto** ya que, si la situación descarrila en insultos o agresiones se arruinará la velada para todos.



Los festejos de fin de año suelen ser una buena oportunidad para permitirse cuestionar las formas en las que uno se vincula [YouTube](#)

Respecto a la planificación, Almiroty explica que una buena alternativa al malestar navideño es bajar el nivel de amedrentamiento. "Si la pasaste mal a pesar de todas estas sugerencias es porque depositás demasiada expectativa, entonces podés **pensar que te queda todo un año para planear unas buenas fiestas para el año siguiente**", enfatiza.

Por último, coinciden ambas especialistas en que a pesar de las circunstancias, **los festejos de fin de año suelen ser una buena oportunidad para reflexionar acerca de las formas en las que uno se vincula y a la vez preguntarse qué puede tener uno que ver con aquellos conflictos**. "Es fundamental ser consciente de que cada familia es un mundo y que **añorar una armonía puede ser una trampa**. La apuesta debe más bien ir por el lado del deseo, de que algo diferente pueda suceder, apuntando al encuentro y a que haya sonrisas y, por qué no, alegría", concluye la Lic. Gómez Mari.