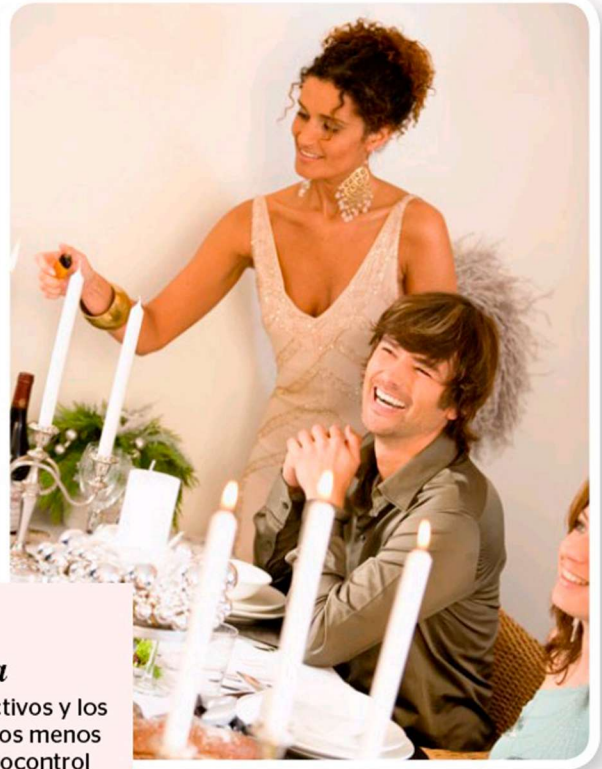


¿Con tu familia o con la mía?

He aquí el quid de la cuestión: dónde celebrar las fiestas navideñas. **Un dilema que puede desatar fricciones en la pareja.** ¿Quieres evitar estar de morros? Hay opciones para tener la noche en paz.

por SONIA CORONEL



POR QUÉ HAY DESENCUENTRO

Toda elección conlleva una pérdida. Si eliges la casa de tu suegra descartas la de tu madre y viceversa. “Esto supone, para las parejas que no están consolidadas, una batalla campal, porque además de tener que decidir bajo presión se produce un conflicto”, explica la psicoterapeuta Verónica Rodríguez, de Coaching Club (coachingclub.es). Es decir, hay una lucha entre lo que debo hacer y lo que realmente deseo. ¿Cómo resolverlo? “Analiza el engranaje que genera esa disyuntiva, gestionalo emocionalmente y trata de buscar el bien de todos”.

ES SOLO UNA NOCHE

Y no debe marcar el resto del año. “Ante todo, evita sacar los trapos sucios y no te crees expectativas elevadas sobre el encuentro, estarás más relajada”. También es importante poner el foco en el disfrute, dejando las tensiones y hostilidades a un lado. Una buena opción es dejarse contagiar por los niños. “Los más pequeños de la casa son los que más disfrutan de la magia de la Navidad”.

Consejos para superar la velada

Guarda los temas conflictivos y los reproches para momentos menos sensibles. Practica el autocontrol y vive la situación sin estrés. “No es necesario ser la anfitriona perfecta, ni tener todos los regalos comprados”. Evita el rencor y habla con prudencia. “No es momento de discutir ni de plantear viejas rencillas”. También es importante regularse. No hay por qué estar disponible para todo el mundo ni estar encantado con participar. “No es obligatorio celebrar ni sentirse feliz”.

¿CADA UNO CON LOS SUYOS?

Si el conflicto es muy elevado, se pueden pasar por separado. Es decir, cada uno en casa de los suyos. “Sin embargo, hay que hacerlo de forma consensuada, para no causar daño a los mayores y a los niños, que son a los que más les puede afectar este tipo de decisiones”.

FIRMA UN PREACUERDO

Esperar a la última semana o dejar para la víspera la decisión de en qué casa se va a cenar o comer no es una buena solución. Como es un tema incómodo, cuanto más cercana esté la fecha, mayor será la tensión por no tenerlo resuelto. ¿La solución? Pactar por anticipado. Elige un momento tranquilo y siéntate con el otro para llegar a un acuerdo sobre los días señalados. “La negociación debe perseguir el objetivo de que todos ganen, que no haya perdedores y que los componentes de la pareja queden satisfechos”.

NO SEAS TAJANTE

La solución más recurrente es pasar Nochebuena con una familia y Nochevieja con la otra. Pero también existe la opción de evadirse de todo tipo de celebración haciendo un viaje. “En este caso, avisa con antelación a la familia, sobre todo si hay ancianos que cuentan con nuestra presencia y pueden sentirse decepcionados”. También es importante valorar las situaciones que se hayan producido durante el año (fallecimientos, enfermedades o cambios de estatus). “No hay que empeñarse con lo que se pactó el año anterior, hay que pensar en el otro y ceder en un momento dado”. ■

La experta



Verónica Rodríguez
DIRECTORA Y
TERAPEUTA DE
COACHING CLUB.

“HAY QUE CURAR LOS FANTASMAS DE LAS NAVIDADES PASADAS”

“Algunas veces, hay recuerdos difíciles de gestionar. Y otras, la memoria puede haber archivado las discusiones, desprecios o desavenencias que se producen con la familia política o con la propia. Trata de cerrar esas

heridas para no convertirlas en profecías autocumplidas. Vigila las expectativas (generan presión), aprende a interpretar las circunstancias de otra manera y descubre las enseñanzas que se esconden tras los conflictos”.