

# Navidades en pie de guerra: ¿cómo evitar los conflictos familiares?

Se estima que más del 80% de la población percibe síntomas de estrés, ansiedad, melancolía o depresión en Navidad

“Noche de paz, noche de amor...”. La letra de este popular villancico navideño que refleja el sentido de la Navidad se esfuma en muchos hogares donde sucede precisamente lo contrario: los conflictos familiares latentes durante todo el año se descorchan de forma incontrolable, como el tapón de una botella que sale disparado hacia el techo, y pueden convertirse en el detonante de una ruptura familiar. De la misma manera que más de un 80% de las separaciones y divorcios se producen después del verano, son muchas las parejas que rompen o los familiares que dejan de hablarse después de las fiestas navideñas. Pero, ¿por qué se desatan estos desencuentros navideños?

## Familiares a punto de estallar

Un conflicto surge ante la falta de acuerdo, sobre todo cuando hay algo que negociar. Este desacuerdo se puede vivir en cualquier núcleo familiar, en familias que en apariencia no tienen ningún problema y parecen llevarse bien y en familias desestructuradas, donde existen más conflictos de intereses y se tiene que negociar acerca de las visitas de los hijos a los padres, etc. Por otro lado, las abuelas o madres de familia que suelen organizar los banquetes de Navidad encajan peor que sus descendientes pasen alguno de los días señalados en casa de la familia política. Pero los conflictos no dependen tanto del parentesco o posición que se ocupe en la familia como de que sus miembros tengan una personalidad caracterizada por la inflexibilidad y la rigidez en el cumplimiento de las tradiciones y normas establecidas.

## Los motivos del conflicto

Los conflictos familiares que se disparan en Navidad son latentes si están adormecidos todo el año y se destapan en estas fiestas; profundos, cuando falla la comunicación; o propios de estas fechas, debido a la toma de decisiones que implican. Entre las situaciones que actúan como factor gatillo, se advierten las siguientes:

└ **La falta de comunicación** en la familia, bien por omisión, o bien porque la comunicación es inadecuada. Las familias que se rigen por un patrón de conducta “calla y cuece” y se “guardan” pequeños conflictos son más vulnerables a sufrir un estallido emocional incontrolable.



Para evitarlo, se recomienda probar la comunicación asertiva, es decir, una comunicación eficaz en la que no se agrede al otro con una comunicación agresiva, ejerciendo el rol de verdugo, ni tampoco se utiliza una comunicación sumisa, desde el rol de víctima, haciéndose sentir culpable.

└ **Una mala planificación del tiempo y la economía** de las navidades, es decir, tomar decisiones sobre el calendario de fiestas, las compras, los platos que se van a preparar... y compaginarlo con el trabajo es una fuente indiscutible de estrés. Se estima que más del 80% de la población percibe síntomas de estrés, ansiedad, melancolía o depresión en Navidad. Para evitar estas tensiones añadidas, se aconseja planificar las fiestas con suficiente antelación.

└ **Tener expectativas demasiado altas** o irreales sobre cómo deben ser las fiestas, como pretender ofrecer una cena de lujo, cuando no se tiene dinero, o esperar que toque la lotería de Navidad, puede abocar a la frustración y actitudes reactivas negativas cuando no se cumplen estas expectativas. Para evitarlo, tanto en Navidad como en la vida, lo recomendable es marcarse metas y objetivos difíciles, para que motiven, pero reales y alcanzables, para que no generen frustración.

## Afrontar los conflictos: antes, durante y después

Las navidades deberían servir para reforzar los lazos familiares y no para intentar resolver los conflictos familiares durante estos días, sino antes.

Para ello, se puede acudir a un mediador, una figura profesional en auge que puede provenir de diferentes campos (psicología, *coaching* o servicios sociales) y que esta dialogue con el familiar más objetivo, comprensivo y ecuánime de la familia para hallar una solución a la discordia familiar que exista antes de las fiestas.

Cuando no es posible, y algún familiar pierde los papeles en Navidad, los expertos recomiendan no esconder esta realidad a los niños si la discusión se produce dentro de unos límites razonables, puesto que también son miembros de la familia, y apartarlos del escenario donde ocurra solo ante una agresión física o verbal. Asimismo, cuando se eleva demasiado el tono de voz, se aconseja a los padres decirles que “no es lo correcto, mamá o papá se ha equivocado”, puesto que los niños se rigen por el aprendizaje, basado en aprender conductas mediante la observación y, por lo tanto, adoptan los modelos de comportamiento de sus adultos.

Después de un conflicto en Navidad, ¿cómo afrontar la siguiente? Según los expertos, la huida no es el camino para la resolución de los conflictos, sino el afrontamiento, puesto que aquello de lo que se huye, por vergüenza o por miedo, persigue durante toda la vida y el problema se va agravando. Para evitarlo, se recomienda aprovechar el resto del año para hablarlo, cuando las emociones ya se hayan enfriado. Aun así, si el enfrentamiento es muy drástico algunos expertos desaconsejan reunirse las siguientes navidades, hasta que se solucione.



## CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD EN FAMILIA

- **Negociar hasta alcanzar un acuerdo sobre dónde, cómo y con quién pasar las fiestas.**
- **Una vez alcanzado el acuerdo, no darle vueltas a la decisión tomada.**
- **Resolver los conflictos familiares antes de la Navidad, si es preciso con ayuda profesional.**
- **Planificar con tiempo dónde celebrar cada día festivo y con qué familiares.**
- **Hacer una presupuesto ajustado de las navidades, sin pretender gastar más de lo que se tiene, sino pensando en que lo importante es reunirse.**
- **Guardar las formas, aunque se deba compartir mesa con un familiar que no agrade.**
- **Evitar abusar de la bebida, puesto que desinhibe y puede llevar a perder el control del comportamiento.**

Fuentes: Amaya Terrón, directora del Centro de Psicología Amaya Terrón, de Madrid, Elena Borges, psicóloga del Centro de Psicología Elena Borges, de Fuenlabrada (Madrid), y Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid