

¿POR QUÉ SE DISCUTE MÁS EN ESTAS FECHAS?

Las parejas tienen problemas en las decisiones navideñas si no han sabido alcanzar un acuerdo satisfactorio sobre



Fotograma de la película 'Navidades, ¿bien o en familia?', protagonizada por Diane Keaton, al fondo de la imagen.

¿Has escuchado hablar sobre los test de estrés que someten a la banca simulando su resistencia ante los peores escenarios? Eso es la Navidad para la mayoría de las parejas, una prueba de fortaleza. Hay que enfrentarse a situaciones de máxima tensión relacional en un corto periodo de tiempo. Sobre todo, porque tu pareja está en la misma situación de presión, haciendo equilibrios entre el amor por ti y los compromisos con su familia de origen.

Las relaciones se rigen por unos principios básicos para su buen funcionamiento. Uno de ellos es el llamado principio de deslinde, que significa la necesidad de toda relación de definir sus propios límites con respecto al exterior; aclarar lo que queda dentro del *nosotros* y lo que no. Supone delimitar la influencia de terceros en la relación. Si los límites son cerrados, los compañeros se desconectan de los demás y se empobrecen; si son demasiado abiertos tienen dificultades para conectar al sufrir interferencias de padres, hijos, amigos, etc. Este principio también tiene que ver con cuánto

En estas fechas, la relación de pareja se tensa más que nunca debido a la presión de los compromisos sociales

CÓMO EVITAR LAS BRONCAS CON LA SUEGRA EN NAVIDAD

POR ISABEL SERRANO-ROSA

se ha de renunciar a uno mismo por el otro y por el bien de la relación sin perder la propia identidad. Cada uno tiene una familia de origen con su estilo al que está acostumbrado. Al empezar a vivir con otra persona hay que acoplarse y crear el nuevo modelo familiar compartido que ayude a crecer juntos sin aislarse del mundo. La Navidad pone a prueba el principio de deslinde al tener que tomar acuerdos que afectan a las lealtades invisibles con la familia de origen y al compromiso sentimental con la pareja.

DECÁLOGO PARA SOBREVIVIR

La mayoría de los conflictos no se resuelven por las luchas de poder; el sentimiento de derecho y la falta de límites. Éstos son algunos aspectos a cuidar:

1. PRIORIZAR A LA PAREJA. La solución está dentro de la relación y no fuera. Es muy importante para poner límites tener presente que nuestra pareja es nuestra nueva familia. Esto no es incompatible con querer y tratarse con los suyos.

2. POTENCIAR LA COMUNICACIÓN. Implica negociar, ceder, tomar decisiones y generar

acuerdos explícitos con la pareja siempre antes de comunicar nuestros planes a las familias de origen. La idea es pasarlo bien. El doctor Fonagy, experto en parejas y familia, afirma que «si el flujo libre de la comunicación es defectuoso, la relación también lo es».

3. NEGOCIAR CON TIEMPO. Es normal que haya conflictos, por lo que la pareja debe blindarse con el tiempo suficiente como para recuperarse de los roces normales de las discusiones si los hubiera.

4. FAVORECER LA RECIPROCIDAD. No hay que activar soluciones unilaterales. Es esencial sentirse partícipes e iguales y no sometidos y enfadados. Esta reciprocidad no es necesariamente 50/50 y ha de permitir la flexibilidad según circunstancias particulares.

5. TENER EMPATÍA. Ponerse en la piel del otro sin perder la propia referencia. Las decisiones no pueden tomarse por decreto sino por respeto. La pareja es una unión altruista regida por el principio «tu felicidad contribuye a la mía».

los límites en los que deben desarrollarse las relaciones con la familia política por varios motivos:

- 1. No se ha cortado el cordón umbilical con la propia familia;**
- 2. La familia política es muy invasiva y no respeta los límites;**
- 3. Una de las familias (o las dos) no acepta las diferencias;**
- 4. Se antepone la familia de origen a la propia;**
- 5. La falta de afinidad del compañero con el estilo familiar propio;**
- 6. La pareja maldice contra nuestra familia;**
- 7. La competitividad y los celos entre la pareja y algún pariente;**
- 8. El compañero o la familia presionan para que elija entre unos y otros.**

6. RESPETAR LAS DIFERENCIAS. Las familias suelen ser muy diferentes. Es mejor aceptar que las diferencias enriquecen que competir sobre cuál es el mejor modelo familiar.

7. NO HACER APOLOGÍA DE LA PROPIA FAMILIA. Se destapan competitividades innecesarias y poco maduras. Es importante que

algunas de las actividades sean exclusivas de la pareja.

8. REPARTIR LAS FECHAS. Pueden alternarse los años en los que se está en una u otra casa. Incluso si uno/a ve imposible manejar la situación es mejor no acompañar al cónyuge.

9. NO HABLAR MAL DE LA FAMILIA POLÍTICA. Yo puedo decir que mi madre se mete en todo, pero es difícil de soportar que lo diga otro. Tampoco se debe criticar al compañero ante nuestra familia. Al comunicarse con ellos es mejor hablar de *nosotros* como un equipo.

10. HACER UNA TREGUA NAVIDEÑA. No es momento de activar o resolver los conflictos. Es una noche de paz, no de conversaciones espinosas, sobre todo, si hay alcohol. Si puedes, planifica tu actitud y tu conversación.

Los conflictos pueden ser una oportunidad para crecer, pero es mejor no convertirse en un talibán de la Nochebuena. Como dice la canción, «en Navidad el mejor regalo eres tú».

Isabel Serrano-Rosa es psicóloga y directora de www.enpositivosi.com/

☰ **PRINCIPIO DE DESLINDE.** Significa la necesidad de toda relación de definir sus propios límites con respecto al exterior, aclarar lo que queda dentro del *nosotros* y lo que no

🌀 **ADAPTACIÓN.** Al empezar a vivir con otra persona hay que acoplarse y crear el nuevo modelo familiar compartido que ayude a crecer juntos sin aislarse del mundo