

SUELEN DARSE CUANDO HAY PERSONAS DE DISTINTAS GENERACIONES:

Guía para sortear las preguntas incómodas durante las celebraciones navideñas y lograr una noche de paz



MANUEL HERNÁNDEZ

La escena es incómoda y puede repetirse en las distintas celebraciones de Navidad: una persona llega a la cena de Nochebuena donde se reúne toda su familia, o a un asado antes del fin de año, y la tía, la abuela o el primo que no se había visto en todo el año comienza a preguntar por qué sigue soltera, cuándo tendrá hijos, o en qué momento envejeció tanto. “¿Te vas a comer todo ese plato?”, “¿Por qué ahora eres vegetariana si antes comías carne en todas las juntas familiares?”, son otras preguntas que pueden incomodar a quienes las reciben.

Pero ¿es correcto hacer esas preguntas? y, en caso de recibirlas, ¿cómo abordarlas para que estas fechas propicien encuentros agradables y no peleas familiares?

El académico de Sociología de la U. Andrés Bello, Mauro Basaure, explica que estas preguntas “impertinentes” pueden hacerse en cualquier momento del año, pero “en fechas como la Navidad, cumpleaños, el Año Nuevo, cuando se junta la familia, crece el espacio de interacción y de comunicación”. Y agrega que “las familias se juntan, entre comillas, a conversar y por tanto se generan mayores posibilidades de tocar temas más profundos, más personales”.

Basaure detalla que con estas preguntas “se viola la distancia social apropiada” y son formas de generar “control social”. De esta forma, aquellos miembros de la familia que cumplen el rol de resguardar las tradiciones son quienes habitualmente plantean estas incómodas interrogantes: “Es un conflicto generacional lo que se produce normalmente. Pero no es lo mismo que te lo diga la abuela, que tiene más autoridad, a un hermano o primo mayor. Mientras menos autoridad tenga la persona para preguntar, hay más posibilidades de conflicto”.

“¿Y cuándo tendrán hijos?” o “¿Vegetariana?, si desde niña comías de todo”, son algunas frases que pueden molestar a quien las recibe, aunque no sean planteadas con ese fin. Para evitar confrontaciones y propiciar un clima de encuentro, es clave considerar el momento en el que se pregunta, el tono en el que se responde y quién plantea la duda.

Los expertos sugieren distintas recomendaciones para salir airoso de estas interrogantes y, a la vez, notar cuándo estas consultas están incomodando a los demás.

Rayar la cancha

La directora de la Escuela de Psicología de la U. Central, Carolina Pezoa, afirma que es necesario “ir con una predisposición positiva y a pasarlo bien sin prejuicios”. En ese sentido, plantea que “todos tenemos que saber regularnos. En las respuestas, en los tonos que damos. Y no seguir el juego, porque hay personas que están descompensadas y, por lo tanto, lo que buscan es la atención, el fastidio del resto. Entonces, uno tiene que saber tomar distancia y evitar la provocación”.

La psicóloga de la Clínica Indisa, Cristina Alcayaga, reafirma que es necesario marcar el límite, pero el tono es importante. “Tú puedes decir en algún minuto que algo te molesta y no necesariamente tienes que sonar agresivo. Podría estar en la mesa y alguien me dice, ‘oye, ¿cuándo te vas a casar?’. Y yo podría decirles a todos, ‘¿Saben? Ese es un tema particular del que no me gusta hablar’. Y eso lo puedo decir con mucho cariño, con mucho respeto, con tranquilidad y no con agresión”.

Basaure agrega: “Puedes poner los límites de una manera asertiva, no grosera, no conflictiva. Por ejemplo, diciendo ‘es una decisión personal, preferiría no hablar de eso, aunque entiendo la curiosidad’”.

Si ninguna de esas opciones resulta, el psiquiatra del Hospital Clínico U. de Chile, Sergio Barroilhet, recomienda buscar aliados: “Si uno sabe que hay algún tema complejo, que va a ser un elefante en la habitación, es mejor poder anticiparse y si uno no va a poder desactivar que salga el tema, incluso conversarlo previamente con personas que van a ayudar a desactivar la situación, que van a ayudar a bajarle el perfil, que van a ayudar a cambiar el tema, a ponerle humor. Eso puede poner límite”.

No justificarse

Una respuesta breve, puntual “que extinga el tema”, recomienda la psicóloga Alcayaga para avanzar en la conversación. Enfatiza que lo más importante es “no comenzar a dar explicaciones sobre la pregunta” cuando no se quiere ahondar en el tema.

Lo explica así: “Si uno no la extingue (la pregunta) de inmediato, va a venir una siguiente pregunta que va a escarbar más. Entonces, es una ola, una secuencia que hay que romper”. Por ejemplo, si la pregunta fuera: “¿Por qué no te has casado?”, Alcayaga recomienda responder: “No ha pasado y ya”. Decir que te gusta tu libertad, o que no has encontrado a la pareja, etc., es dar excusas y da pie a que el otro siga preguntando”, advierte.

Basaure lo resume: “No hay que justificar. Justificarte es (ponerte en) la posición de que tuve alguna culpa”.

Conversar en privado

El lugar y momento en que se hagan las preguntas puede generar mayor incomodidad. El sociólogo Mauro Basaure dice que todo depende de “la confianza y el contexto apropiado”. Lo ejemplifica: “Si están en la cocina lavando los platos y le preguntas, como de refilón, ‘oye, ¿vi que no comiste carne, ¿eres vegetariana? ¿Y desde cuándo?’. Es distinto a que en la comida, frente a todo el mundo, se diga, ‘oye, ¿qué onda que no comes carne?’”.

Con todo eso, Barroilhet plantea actuar con antelación: “Si hay algún tema que no queremos hablar, pero que quizás va a salir en una conversación, ahí lo que yo diría es intentar tener las conversaciones antes con las personas que probablemente las sacarían, para pedir que se mantenga la privacidad respecto de esos temas, o conversar esos temas de intimidad antes de la reunión familiar”.

Contrapreguntar

Si ninguna de estas estrategias funcionara, los especialistas coinciden en que responder con una pregunta también puede ayudar a evadirla sin generar tensiones.

El psiquiatra Sergio Barroilhet dice que es como una técnica de yudo: “La persona pone el tema, y hay que aprovechar la fuerza, poner a la otra persona a favor de uno”. Por ejemplo, frente a un tema político, que se sabe generará conflicto, plantea: “Podrías responder ‘veo que estás interesado en lo político, cuéntanos qué piensas tú’”.

Coincide Carolina Pezoa, quien recalca que siempre se puede consultar: “¿Por qué te interesa (el tema)?”. De esa forma, el interlocutor explica qué lo motivó a consultar y, según Pezoa, “tendré que comprender que si un adulto mayor me hace una pregunta siendo yo joven, pues entonces tendré que responder considerando que ese otro está pensando que la realidad es distinta a la que yo vivo”. Y concluye que de esta forma es posible “adecuarlos también y no alterarnos”.

El espacio es de todos

El fin de año suma una carga afectiva, emocional y de cansancio que conlleva a mayor irritabilidad. Esa consideración, dice Carolina Pezoa, es necesaria: “Si alguien se irrita por una pregunta que yo hago, tengo que saber comprender que el otro también está agobiado y cansado al igual que yo. Por lo tanto, esas discusiones no deberían ser trascendentes”.

El psiquiatra Sergio Barroilhet reitera que “es legítimo conversar un tema en particular que a usted le preocupe”. Sin embargo, reitera que la celebración “es algo que pertenece a todos los que estamos ahí, no son espacios míos, o mío y de mi pareja; son espacios para poder tramitar dolores o preocupaciones personales, sino que es un momento para compartir y uno no puede acapararlo”.

Sobre aquellas personas que puedan hacer preguntas incómodas, la psicóloga Cristina Alcayaga concluye: “Podemos no darnos cuenta y caemos en la impertinencia. Siempre debemos tener mucho cuidado de qué le vamos a preguntar a quién”.

Para evitar abrir la posibilidad de incomodar a un familiar y generar un conflicto, sugiere: “Antes de preguntar, puedo hacerme yo la pregunta a mí misma: ¿Me gustaría que me preguntaran esto? ¿No? Y entonces, mejor no pregunto (...). Eso puede poner un poquito de filtro y empatía”.

Otra estrategia

Algunos expertos sugieren que si se genera mucha tensión, también es posible hacer otra actividad por algunos minutos, como ordenar o ir a otra zona de la casa, como la cocina, para salir de la mesa y evitar el conflicto.