

## Negociando Conflictos, Parte 2 Hostilidad en las Fiestas

[Sheila Heen](#), una experta en negociación y conversaciones difíciles, está [respondiendo preguntas de los lectores](#) sobre cómo resolver disputas dentro de las familias y en otras partes de la vida.

La Sra. Heen es socia fundadora de [Triad Consulting Group](#) y profesora de Derecho en la Facultad de Derecho de Harvard, donde ha enseñado negociación desde 1995.

### **Introducción. Las fiestas son famosas.**

*Cuando los hijos adultos se juntan bajo un mismo techo, también se juntan las viejas dinámicas y las heridas acumuladas, y surgen las grandes preguntas: "¿Cómo está resultando mi vida (comparada con la tuya)?" "¿Por qué estás tomando esas decisiones?" "¿Respetar mis elecciones?" "En medio de la salsa de arándanos y el papel de envolver, podemos sentir sentimientos intensos de amor y conexión. Pero todo es peor cuando las cosas se ponen feas. Esta semana abordamos algunas tensiones específicas que pueden acumularse durante las vacaciones.*

*P. Estoy estancado esta Navidad, pero ¿cómo me acerco a mi hermano y a mi cuñada para organizar cenas de Acción de Gracias y Navidad? Con mi madre y otros hermanos y mis hijos, llegamos a un total de 12 personas. Añadir a mi hermano y sus hijos y nietos salta a un imposible 26. Tengo mesas dispuestas por todos lados, así que no es como si pudiéramos conversar. Cuando hace tres años intenté con suavidad sugerir que nuestras familias extendidas se estaban volviendo demasiado grandes para comer juntas en días festivos, me encontré con un silencio horrorizado y luego con un tono airado: "bueno, si no nos quieren, nos quedaremos en casa."- Dee .*

## Alojamiento "atascado" cada día festivo

*R. Para tener un mejor manejo de su situación, necesito unirme a ustedes esta Navidad. ¿Eso está bien? Tendré a mi esposo, a tres niños y al perro a cuestas.*

*Por favor, di no. Si ha sido anfitrión de Acción de Gracias y Navidad para 26 personas durante tres años consecutivos, merece una medalla y un viaje a Hawai, no una expectativa de mayor gracia.*

*La primera pregunta es lo que quieres. En realidad, propusiste algo diferente hace tres años (no estar juntos) de lo que estás sugiriendo ahora (tus anfitriones hermanos). Parece que sus intereses subyacentes son poder sentarse y tener una conversación real juntos (no diseminados por toda la casa), reducir el estrés de planificar y ejecutar un evento tan grande usted mismo cada vez, y no sentirse "atrapado" con la responsabilidad sin ninguna discusión. ¿Qué agregarías a esta lista?*



Estos son intereses totalmente razonables, y te animo a que los compartas con los jugadores clave (tu madre y tus hermanos). Cuatro cosas para recordar al hacerlo:

· **No lo levantes en la comida festiva.** Sí, todos están allí. Pero este no es el momento de tener una conversación reflexiva o coherente. Hay demasiado caos y te arriesgas a llevar tu propio resentimiento a la mesa con el pavo. Se puede escuchar como "Desearía que no estuvieras aquí", volviendo a generar el dolor huffy que recibiste hace tres años.

· **Preséntelo como un problema compartido.** En lugar de proponer una solución, comparte el problema y pregunte si puede pensarlo conjuntamente. Diga: "Me encanta ver a todos en las fiestas, pero a medida que nuestros números han crecido, me siento abrumado por la tarea de dar cabida a todos: nuestra casa no es buena para eso, y es mucho trabajo. A veces llego al final de las vacaciones y ni siquiera puedo tener una verdadera conversación con muchos de ustedes. No sé cuál es la respuesta, pero me gustaría pensar juntos sobre las diferentes formas en que podemos manejar las próximas vacaciones para maximizar lo que a todos nos gusta para unirnos, mientras reducimos el estrés".

· **Encuentra al menos tres opciones antes de decidir.** Separe la generación de idea de la decisión. Si se supone que tomará la primera idea que se nombra, las personas pueden dudar en ofrecerse como voluntarios. Si tiene claro que la primera tarea es pensar en la mayor cantidad de formas posibles de manejarla, la gente se relajará y lanzará una gama más amplia de opciones: quedarse en casa, salir de chino, organizarse por turnos, reunirse en un día diferente, reúnete para el postre, bebidas y películas caseras en lugar de una cena formal. Si bien la Idea n. ° 1 era factible, es posible que la idea n. ° 3 o la idea 5 entusiasme a la gente.

· **Equípelo como un "experimento".** Una vez que hayas enumerado algunas opciones, puedes preguntar qué es lo que más te atrae, y sugerir que "experimentes" con una nueva forma de hacer las cosas, solo para las próximas vacaciones. "Así que haremos Acción de Gracias en su casa, y para Navidad, parece que a la mayoría de nosotros nos gustaría hacer algo informal la víspera de Navidad y luego pasar el día de Navidad en casa. Probémoslo, y luego veremos cómo nos sentimos acerca de cómo está funcionando".

¿Qué pasa si... el resto de la familia se da la vuelta para sugerir que tener tu anfitrión realmente funciona mejor (para ellos)? Deje en claro que debe quitar esa opción de la tabla y describir por qué. Puede sonar así: "Me alegra oír que la cena en nuestra casa ha sido maravillosa durante los últimos años. Simplemente no creo que pueda continuar cargando con la carga, al menos no este año que viene. Necesito un año libre (al menos). Me pone de mal humor y estresado y menos capaz de disfrutar de las vacaciones".

Mientras tanto, no estás del todo "atrapado" este año. Como anfitrión, puedes pedir refuerzos. Haga llamadas personales para preguntar si su madre puede traer un par de sus pasteles fantásticos, por ejemplo,

o si su hermano estaría dispuesto a asumir la responsabilidad de las mesas, sillas y una película de elección para los nietos. Las llamadas personales (en lugar de un correo electrónico de "órdenes de marcha") refuerzan su solicitud como una apelación de ayuda, en lugar de un proceso dictado. Y ayudará a los miembros de su familia a apreciar todo lo que entra en su extravagancia festiva.

## Cena de vacaciones

*P. ¿Cómo manejo a un hermano que domina las comidas festivas cuando soy la anfitriona y la cocinera? A modo de explicación: expresará insatisfacción con el menú y traerá sus alimentos preferidos porque no sería [insertar vacaciones] sin ellos. Traerá su versión de la comida tradicional de la familia, que le dije que hice, porque "quiere asegurarse de que haya suficiente". Traerá su bandeja de servir porque "es muy bonita" y yo sería "tonto" no usarlo. Hay más, pero creo que eso te da una idea.*

*- bparenteau*

**A.** Oh, estoy seguro de que hay más. Y puedo imaginar lo exasperante que es esto.

Las comidas de vacaciones son un territorio complicado en términos de "propiedad". A diferencia de las cenas ordinarias, donde es su fiesta y puede freír si así lo desea, las comidas de vacaciones son organizadas por el anfitrión, pero en cierto sentido "pertenecen" a todos los asistentes. Si no tiene un favorito tradicional en la oferta, se lo pierden todos los que adoran ese favorito de la familia. Imponer esa ausencia en ellos cuando tienen que esperar un año para la próxima indulgencia de vacaciones en cierto sentido agita las costumbres de un buen hosting, que se trata de proporcionar a sus invitados.

Por supuesto, también deberían seguir las reglas de ser un buen invitado, sin criticar el menú ni superar sus planes con platos propios. Eso es absolutamente cierto.

El problema es que no puedes controlar lo que hace tu hermana. Puedes controlar cómo lo recibes. Puedes escuchar su comportamiento como una degradación de tu propia comida o criterio del menú, un insulto a tu papel como único anfitrión. O puede "escucharlo" como un deseo de ayudar o ser incluido, llamar la atención o tener un rol valioso.

**¿Tu hermana puede compartir su parte de las comidas festivas, donde tiene libertad para exhibir bonitos platos y servir todas sus comidas preferidas? Si no, por el amor de Dios, sugiérela. Ella puede necesitar su parte del centro de atención. Si no te reúnes en su casa por razones logísticas (está lejos de todos los demás, no tiene suficiente espacio), puede sentirse resentida por no tener su turno. (Los hermanos son así.)**



Sheila Heen, an expert in negotiating conflicts.

**Cualquiera que sea la causa, supongo (basado en lo que has descrito) que ella no quiere molestarte. Puede disfrutar el proceso de cocinar, planificar y platear, y es difícil para ella resistir ese impulso en previsión de la gran reunión de vacaciones. También probablemente piense que está siendo "servicial" y que si estás molesto, simplemente no aprecias su ayuda. Si entendía completamente cuán frustrante encontraba su comportamiento, ¿se sorprendería? Con demasiada frecuencia no decimos nada y nos preguntamos por qué los demás no entienden cómo nos sentimos.**

Tu mejor opción podría ser canalizar su energía en una dirección que realmente te resulte útil. Llámala con anticipación para analizar el menú y asegúrate de que se incluyan todos los "favoritos familiares". Luego, negocie las cosas que son más importantes para usted. Si quieres estar a cargo del menú completo, dele otra función: "¿Podrías estar a cargo de cómo manejamos los regalos / música / actividades?" Esto puede

funcionar o no, depende en parte de si ambos sienten más fuertemente sobre la comida. Para las personas que les gusta cocinar y comer, todo lo demás sobre el evento puede parecer secundario.

Por lo tanto, es posible que tenga más suerte al compartir algunas de las responsabilidades relacionadas con la alimentación y al negociar quién se encargará de qué en el menú. Su objetivo es encontrar un acuerdo claro sobre lo que hará, y especialmente lo que no hará. Un par de cosas a tener en cuenta:

· **La sugerencia no funcionará.** "Tenemos mucha comida." Demasiado vago. Recuerde que "Tenemos mucho" no significa necesariamente "No traiga más".

· **Haga una solicitud clara.** "De acuerdo, entonces voy a manejar las batatas y haré un montón para todos, así que por favor no traigan extra". O: "Voy a encargarme de los platos principales. ¿Puedes concentrarte en los aperitivos, incluido llevar la fuente que tienes?" O, " Sé que cocinarías la carne de manera diferente, pero por favor no critiques ".

· **Pregunte por su reacción.** *Deje espacio para que ella reaccione para que sepa si este plan realmente funciona para ella o no. "¿Esto funciona para ti?" O incluso, "Entonces no traerás más, ¿verdad?"*

Con una conversación previa más clara en su lugar, es más fácil ser transparente acerca de su reacción si ella aparece con el plato de batata. Dígale que lo dejará a un lado hasta que lo necesite y se lo enviará a casa con ella para su refrigerador sobrante.

*Si lo desea, siéntese más tarde para hablar sobre por qué lo trajo. Comparta el impacto en usted, "Me hace sentir como si no confiara en mí para hacerlo 'bien'" o "Estoy frustrado". No puedo decir si no entiendes mis preocupaciones, o si lo haces, pero eliges ignorarlas". Y pregúntale cómo está viendo todo esto: ¿está tratando de ayudar? ¿Tiene preocupaciones genuinas sobre la preparación de la comida? ¿Se da cuenta de lo crítica que es y lo hiriente que es? Su objetivo es ser claro acerca de sus sentimientos y hacer solicitudes claras y razonables.*

Tu objetivo no puede ser hacerla escuchar. Puede ser que no haya nada que puedas hacer o decir que pueda pasar. *Mi madre pasó cuarenta y ocho años pidiéndole a mi abuela que no trajera comida extra, y durante cuarenta y ocho años llegó mi abuela y abrió su Samsonite para desempacar todo el contenido de su nevera. Sabía que volvía loca a mi madre, pero cuando pregunté, mi madre me explicó que alimentarnos era una gran parte de cómo la abuela nos decía que cuidaba de nosotros, y que como adulto de la época de la Depresión probablemente no soportaría ver a la comida ir a residuos. Cuando mi abuela falleció el año pasado a la edad de 105 años, fueron historias como esta las que nos hicieron reír hasta altas horas de la noche. Trabajar para encontrar el humor en todo esto mientras sucede es a veces la mejor estrategia de autoconservación.*

## Crónicamente tarde

*P. Mi cuñada y su prometido llegan tarde a todos los eventos familiares, incluidas las comidas. Culpan a sus tardanzas por su dislexia y su fibromialgia. Mi suegra nos presiona para que los esperemos antes de que empecemos a comer cuando la comida está en su casa, por lo que la cena puede comenzar a las 8:30 o 9:00 p.m., lo que me resulta incómodamente tarde después de un largo día. A veces llegan una hora tarde a las comidas del restaurante. No esperamos a que comiencen a comer cuando están en restaurantes, pero creo que sus llegadas tarde son muy perjudiciales. Todas mis sugerencias para resolver esto (p. Ej., Pedirles que me llamen cuando están saliendo de su casa para que podamos llegar al mismo tiempo, o permitirme optar por no asistir a las comidas familiares) han sido rechazadas. La familia de mi esposo (y mi esposo) piensan que no soy razonable para irritarme por este comportamiento y me acusan de "separar a la familia". - GK*

*R. Sospecho que la mayoría de los lectores están de tu lado aquí. También sospecho que tu cuñada y su prometido no entienden realmente el impacto que su comportamiento tiene en ti. Pueden entenderlo*

*intelectualmente, como en: "GK está molesto de que lleguemos tarde". Pero no lo entienden emocionalmente: cómo el comportamiento en sí mismo, más la repetibilidad predecible de él, lo hace sentir ignorado y sin respeto (no mencionar hambre).*

*Eso es especialmente cierto, ya que la "tardanza" no parece ser un problema en la familia de su esposo, por lo que nadie más está diciendo nada, o incluso se siente demasiado molesto. Si nunca ha sido un gran problema, entonces no es gran cosa. Para ellos. Este es el desafío de ser un pariente político (o un fuera de la ley). Tienes que aprender a sobrevivir en lo que a menudo es una cultura familiar muy diferente (desconcertante, irritante y exasperante).*

*El tiempo se trata de manera diferente en diferentes culturas, y la cultura familiar de su marido es claramente una donde el tiempo no importa. Esto no es necesariamente "bueno" o "malo", excepto en la medida en que afecta negativamente a alguien de una cultura donde la puntualidad sí importa.*

*Así que planifique para esas cenas a sus suegros como lo haría para una visita a una tierra extraña. Asuma que son incursiones antropológicas en un lugar que no puede cambiar y debe adaptarse para poder sobrevivir. Coma con anticipación para que no tenga hambre (y tenga exceso de sensibilidad). Si ha tenido un largo día y desea regresar a su casa a las 10 pm, ya sea que haya comido o no, pregúntele a todos que esta vez tiene sus propias limitaciones. Y, por supuesto, cuando los invite a su casa, infórmeles que la cena es a las 7, pero que se sentarán a las 7, con o sin ellos.*

## **Familia fracturada de hermanos**

*P. La familia de un hermano ha sido desgarrada tanto por disputas personales y comerciales que un hijo ya no habla con su hermano o su padre y se niega a asistir a las celebraciones familiares. Él también se niega a participar en el asesoramiento. Su perspectiva sobre lo que ha causado todo esto se siente profundamente, pero no necesariamente es precisa o realista, particularmente porque se niega a aceptar cualquier responsabilidad. ¿Hay alguna forma de romper este punto muerto? - Tía preocupada*

### **A. Solo si el padre y los hijos quieren.**

*He visto familias en situaciones similares decidir que quieren sanar lo suficiente para poder pasar las vacaciones juntas, o para que sus hijos (los primos) tengan buenas relaciones. En estos casos, han encontrado un mediador familiar que les ha ayudado a superar las disputas comerciales y personales, a menudo primero en parejas, para resolver cuestiones específicas de su relación. He visto (y ayudado) a gente que lo hace, y es impresionante. Aprenden mucho acerca de su capacidad de perdón y de ser compasivos consigo mismos y con los demás. Y enseñan estas cosas como valores familiares para las generaciones futuras. Es un regalo invaluable que transmiten.*

*Pero es mucho trabajo, no es un camino fácil, emocionalmente, y lleva bastante tiempo. Raramente hay un momento de avance o una conversación que lo cambie todo.*

*Entonces, como la tía preocupada, puede sugerirlo, incluso puede pedir permiso para buscar a alguien que pueda ayudar a "hacer clic" con ellos. La mayoría de las ciudades principales tienen grupos de mediación comunitaria o asociaciones de mediadores familiares. Los mediadores familiares generalmente hacen trabajo de divorcio principalmente, pero muchos también hacen otros tipos de trabajo con familias y empresas familiares. Algunos mediadores también son terapeutas o trabajan estrechamente con terapeutas, por lo que tienen una gran experiencia en el trabajo con las familias para comprender y promover la reconciliación. No todos tienen los recursos para aprovechar recursos como este, por supuesto, pero si lo hacen y están comprometidos con él, a menudo se puede progresar.*

*Es importante notar (como lo comentaron varios lectores la semana pasada) que hay situaciones, particularmente cuando se trata de enfermedad mental, adicción, abuso o disfunción profunda, donde los límites que los miembros de la familia dibujan son una respuesta saludable y necesaria. Como espectador, es tentador pensar que la respuesta siempre es la reconexión. Pero la separación, temporal o a largo plazo, a menudo es crucial para la autoprotección y la curación.*

Al final del día, es su camino para caminar. Tu trabajo es animarlos desde el borde de la carretera, sea cual sea el camino que elijan.

**Q.** Cheryl, tengo una situación similar, aunque mi hermana no se movió, no nos habla a mí ni a mi esposo por alguna discusión tonta que tuvo con mi esposo (prometido en ese momento). Ella es la reina de la retentiva. Han sido tres años. Nos casamos hace dos años y no la invitamos a la boda porque no nos estaba hablando, entonces escuchamos que estaba molesta porque no la invitaron. Mis padres odian que haya dividido a nuestra familia en dos (una de mis otras cuatro hermanas hace cosas con ella y mis padres el Día de la Madre y el Día del Padre. Ella fue a cenar y a una película con ella en Acción de Gracias). Le envié un correo electrónico el año pasado diciéndole que era bienvenida en nuestra casa y que significaría mucho para nuestros padres, y su respuesta fue "No, gracias". "Es increíble para mí que se aferre a cada cosa y no dude en arrojársela a la cara". Estoy cansado de tratar de acercarme a ella y cortarle la mano. Ella necesita ayuda psicológica sería, pero ¿cómo se hace a alguien? No puedes. Hace muchos años fue una de mis otras hermanas con la que no hablé durante dos años, porque le pidió que aspirara debajo de la mesa del comedor después de una cena navideña. - Melissa

**P:**Una situación similar para mí: tengo una hermana (siete años más joven) que no he visto en cinco años, aunque vivimos a pocos kilómetros el uno del otro. Al parecer, este "conflicto" se basa en comentarios casuales aquí y allá a lo largo de los años, y pequeños incidentes que ni siquiera recuerdo (¿desde cuando éramos niños?). También me divorcié de esa época (aunque había discutido sobre divorciarse de su esposo unos años antes). Ella se convirtió al catolicismo hace un tiempo y se volvió extremadamente crítica, aunque disfruta de las reglas y la historia de su religión y no le envidio por eso. He intentado varias cosas: disculpas (aunque no estoy seguro de qué); una visita sorpresa (ella salió de la habitación); regalos; invitaciones; sugiriendo reunirse en un lugar neutral; unos pocos mensajes telefónicos bastante directos de mi parte (ella nunca contesta); hablando con su esposo (él tampoco entiende la separación pero tiene miedo de cruzarla). ¿Uno acaba de darse por vencido con una única hermana? Los padres se fueron, y tenemos un hermano que tampoco entiende por qué ella es así.- CWinters

**Q.** Mi padre y mi madre se separaron antes de que yo naciera en la década de 1950. Fui criado como hijo único. Papá se volvió a casar dos años después del divorcio. Papá y mi madrastra se mudaron fuera del estado cuando yo tenía 2 años y casi no tuve contacto conmigo mientras crecía. Ellos tienen tres hijos juntos. Me casé a mediados de la década de 1970. Cuando tuvimos nuestro primer hijo, mi madrastra se puso en contacto con nosotros y nos pidió la oportunidad de volver a conectarnos. Acepté a pesar de los sentimientos negativos hacia mi padre. Me volví a conectar y todo fue bastante bien durante aproximadamente 30 años. Luego, mis medio hermanos y yo decidimos reunirnos para el 75 ° cumpleaños de mi madrastra. Esto requirió que incurriera en gastos y viajara fuera del estado. Pedí participar en la planificación. Un medio hermano es un planificador de eventos en la ciudad que debíamos conocer. Dijo que quería hacerse cargo de la planificación, pero que todos estaríamos involucrados. Hizo planes, Los discutí con mi madrastra y la entusiasmé. Sabía que el evento no era algo que quisiera hacer e intenté ser diplomático al respecto. Mi otro medio hermano solo dijo: "No". El evento no fue como lo había planeado mi hermanastro. Mi madrastra admitió que estaba decepcionada y casi no vino al evento. Tanto mi planificador de eventos medio hermano como mi media hermana se han distanciado de mí y algo de mi otro medio hermano. Mi papá y mi madrastra se niegan a involucrarse. ¿Cómo nos volvemos a conectar? ¿Esperar hasta un funeral? No quiero arrepentirme, incluso si la futura relación no es tan amistosa. Mi madrastra admitió que estaba decepcionada y casi no vino al evento. Tanto el medio hermano de mi planificador de eventos como mi media hermana se han distanciado de mí y algo de mi otro medio hermano. Mi papá y mi madrastra se niegan a involucrarse. ¿Cómo nos volvemos a conectar? ¿Esperar a un funeral? No quiero arrepentirme, incluso si la relación futura no es tan amistosa. Mi madrastra admitió que estaba decepcionada y casi no vino al evento. Tanto el medio hermano de mi planificador de eventos como mi media hermana se han distanciado de mí y algo de mi otro medio hermano. Mi papá y mi madrastra se niegan a involucrarse. ¿Cómo nos volvemos a conectar? ¿Esperar a un funeral? No quiero arrepentirme, incluso si la relación futura no es tan amistosa. - 3Rs

*Q. Hace cuarenta años, mis padres se divorciaron, y nuestro hermano se separó de sus dos hermanas de muchas maneras... no sentía que tratamos a nuestra madre como se merecía que la trataran ... siempre la ha tenido sobre un pedestal . Avance rápido hasta ahora, y mamá tiene 94 años, y otra generación se ha visto afectada por el comportamiento de rechazo de mi hermano... me ha cortado (soy la hermana menor) tantas veces que he perdido la pista ... nuestra los niños (los primos) no se llevan bien el uno con el otro, y todo es muy triste. En un momento, estaba enojado conmigo por la política, cuando era republicano, pero he vuelto a ser demócrata. Ahora él me calumnia por comer carne, pero creo que no importa qué, él me rechazaría. He tratado de escribirle a mi hermano, pero nunca funciona... envía correos electrónicos enojados con tinta morada, con prosa igualmente violeta.- Catherine*

**R.** Pocas cosas son tan perturbadoras emocionalmente como tener un miembro de la familia que ha roto lazos con usted (o con toda la familia). La mayoría de nosotros trabajamos especialmente duro para *no* cortar los lazos con la familia, precisamente porque son familia. Y entonces, cuando alguien lo hace, a menudo los experimentan los que carecen de caballerosidad, mezquindad o el resultado de no haber intentado lo suficiente.

En resumen, él o ella está guardando rencor. Un rencor, por definición, es algo que *no* debería celebrarse. No es una reacción legítima o saludable y las elecciones resultantes son malas. Una persona más estable no se hubiera sentido ofendida, en primer lugar, y una persona más grande seguramente la habría abandonado ahora.

Pero no es así como lo experimentan las personas que guardan rencor. Saben que lo que están haciendo es protegerse a sí mismos, trazar límites esenciales y hacer lo único que les queda por hacer. Cuando cortamos los lazos con otros no es porque no nos importe; es porque la fricción o el dolor o la disfunción finalmente han dominado incluso la atracción especial de la familia.

Nada de esto nos dice si los que se retiran de las familias están correctos o equivocados, justificados o no. Solo dice que sus razones tienen sentido *para ellos* , incluso si no tienen sentido para nosotros.

### **Por qué tenemos versiones tan diferentes de la historia**

Antes de pensar qué hacer, es útil comprender algunas razones por las cuales las personas en cada lado de un conflicto pueden experimentarlo de manera diferente.

**1. Matemática emocional.** Todos se sienten frustrados, resentidos, decepcionados o incluso enfurecidos con los demás en alguna ocasión. Puede salir como gritos, sarcasmo, snippiness, o simplemente un silencio posado. En esos momentos, no vemos nuestro comportamiento emocional como un gran problema. Ellos son los que estaban siendo inusualmente molestos, era una situación tensa, estabas cansado. Sabes que tu enojo en ese momento no es lo que "realmente eres".

Pero para la otra persona, tu enojo es *exactamente lo* que eres. Su despliegue emocional no es casual: es el corazón de la historia que cuentan sobre lo que sucedió entre ustedes. Desde su punto de vista, tu ira es la amenaza, la misma cosa con la que estaban lidiando en ese momento.

Entonces, tenderás a restar tus propias emociones de la historia, mientras que la otra persona contará tus emociones, digamos, el doble. Y lo mismo es cierto a la inversa: cuentas sus reacciones emocionales al doble, mientras que las restan.

**2. Las emociones influyen en lo que queda en la memoria.** Ahora tenga en cuenta que los recuerdos que tienen emociones involucradas tienen una gran etiqueta roja en ellos, por lo que ubicamos y recordamos esos recuerdos fácilmente, incluso años después (e incluso cuando preferimos no recordarlos). Es por eso que una hermana recuerda algo que sucedió en la infancia como un momento central en un conflicto con su

hermano, mientras que el hermano literalmente no tiene memoria del evento. Si tenía poca resonancia emocional para él en ese momento, no lo etiquetó. Y entonces no se "pegó".

Además, hay evidencia de que cada vez que recordamos una memoria, o la volvemos a contar, sobrescribimos la memoria misma. Creemos que todavía tenemos el archivo maestro, que recordamos exactamente lo que sucedió con precisión, pero de hecho estamos en la versión siete (o 77). Y también lo es la otra persona. Con el tiempo, cada una de nuestras historias sobre lo que realmente sucedió se aleja cada vez más.

Simplemente recordar (su versión de) un incidente molesto entre usted y un hermano (o experimentar el mismo tipo de comportamiento de ellos ahora) puede reactivar esos sentimientos de dolor, confusión, desilusión, traición o miedo una vez más. Los eventos originales fueron hace mucho tiempo: 10 o incluso 40 años pasados. Pero los sentimientos están sucediendo (nuevamente) ahora.

En conjunto, las matemáticas emocionales y los recuerdos emocionales explican en parte por qué nuestras historias familiares del pasado y el presente pueden ser tan inquietantemente diferentes, o incluso por qué no tenemos idea de cuál podría ser su historia de resentimiento.

### **Esto es lo que *no* debes hacer.**

No les escriba una carta larga o un correo electrónico explicando su perspectiva. Incluso si realiza un trabajo hermoso y hábil, incluso si se disculpa, es poco probable que logre sus propósitos. ¿Por qué? Porque inevitablemente algún aspecto de lo que describes se sentirá "apagado" para ellos ("¡Eso no fue lo que sucedió!") O dejará fuera las partes que consideren más importantes. Y su interpretación de sus motivos para escribir la carta está coloreada por la emoción. Tu deseo de reconectarte se ve como un deseo de absolverte de culpa, manipular o aparentar que estás tomando el camino correcto.

Así que terminan de leer su hermosa carta y se sienten aún más molestos contigo. Ahora tienen aún menos incentivos para comunicarse y hablar porque han escuchado lo que usted quería decir (y estaba mal). Recuerde que el correo electrónico y las cartas no son diálogo. Son monólogos. Y son el canal de comunicación que puede intensificar el conflicto más rápidamente.

Si necesita enviar una nota porque, como Cheryl, 3Rs o Catherine, no tiene otra manera de comunicarse con ellos, hágala breve y centrada en la invitación y sus sentimientos sobre lo que extraña en la relación. No explique su punto de vista. Ni siquiera te disculpes por cosas específicas porque pueden discutir con los detalles, o reaccionar ante el hecho de que no te estás disculpando por *otras* cosas específicas. Solo di algo en esta línea:

*"Querido (Bob / Sally / Rufus),*

*Realmente te extrañé. Sé que los últimos años han sido difíciles, y estoy seguro de que he hecho cosas para exacerbar eso. Por mi parte, me siento herido también. Me gustaría comenzar el proceso de tratar de sanar nuestra relación, sea lo que sea que eso signifique para cada uno de nosotros. Extraño a mi hermano / hermana, y me gustaría encontrar una manera de estar más cerca ... "*

Si es necesario, esta nota puede entregarse, en un sobre cerrado, a un miembro de la familia que pueda pasarla. El hecho de que lo haya sellado significa que el mensajero no está de acuerdo con usted en el mensaje, y no se ponen en el medio.

Ahora puede ir por diferentes direcciones, según la estrategia que desee probar primero. Algunas de las personas que escribieron han probado una u otra de estas, por lo que pueden optar por probar una diferente y ver si obtienes una reacción diferente.

### **TRES ESTRATEGIAS DE RECONEXIÓN**

### →Estrategia 1: No hables, solo hazlo.

A menudo, los miembros de la familia cortan el contacto no porque les guste el conflicto, sino porque odian el conflicto. Evitar el estrés parece más fácil al evitar a las personas que producen el estrés.

El problema es que esto se alimenta a sí mismo, haciendo que el conflicto sea más grande, lo que lo hace aún más generador de ansiedad. Lo último que quieren es tener una gran conversación al respecto. Es por eso que te están evitando para empezar.

A veces, dependiendo de las personalidades involucradas, **el mejor enfoque es evitar la "gran conversación" por completo, y simplemente comenzar a actuar "normal" nuevamente.** Melissa menciona que a otra hermana la cortaron durante dos años, lo que me hizo preguntarme qué fue lo que finalmente rompió esa dinámica. Envíales una tarjeta de Navidad. Enviar regalos de cumpleaños a sus hijos. Envíeles por correo electrónico la receta que encontró para las galletas que la abuela solía hornear para ustedes, chicos. Pequeños actos de bondad pueden comenzar a obtener tracción al restablecer la normalidad.

### →Estrategia 2: Proponer una conversación sobre el futuro.

A veces no vale la pena clasificar los detalles de quién hizo qué y qué reaccionó a qué. Puede ser simplemente que quiera proponer hablar sobre cómo seguir adelante: "Me encantaría reunirnos, no para repetir lo que ha sucedido, sino para hablar de cómo nos gustaría que las cosas avanzaran. Te extraño, y me encantaría encontrar una manera para que nuestros hijos pasen más tiempo juntos / para que podamos apoyar a mamá juntos... etc. ".

### →Estrategia 3: Iniciar una conversación para entender la grieta.

Hágales saber que le gustaría hablar. No para que pueda convencerlos de sus sentimientos o su comportamiento, sino para que pueda comprender mejor lo que sucedió entre ustedes. El enfoque de Melissa de decirle a su hermana que es bienvenida en su casa en cualquier momento es útil, pero deja la pelota en la cancha de la hermana para tomar la iniciativa. Ella puede estar demasiado atrapada para poder hacer eso. Proponga algo más específico: hágales saber que le encantaría tomar un café antes de la próxima reunión familiar, en un momento específico y quizás en un lugar favorito. O que llamarás la próxima semana para verificar su reacción a tu nota. Si hablas de eso, hazlo uno a uno.

En esa conversación, harás dos cosas: hablar y escuchar. Si quieres que te escuchen, su mejor oportunidad de hacer que esto suceda es por primera escucha *a ellos*. ¿Por qué? **Porque las personas simplemente no asimilan lo que tienen que decir, no pueden cuestionar o cambiar sus percepciones, hasta que se sientan comprendidas. Para que la comunicación significativa se mueva, alguien tiene que ser el primero en escuchar y que alguien tendrá que ser tú.**

Trabaja duro para entender su perspectiva, y no para discutir con ella. Imagine que es un periodista que tiene que explicar la perspectiva de su hermano al público. Haga preguntas para aclarar lo que significan y cómo se sintieron. Asuma que su historia tendrá muchas verdades parciales (deja de lado las cosas, malinterpreta las cosas), se llenará de culpa y lo considerará el malo. Está bien. Han venido cargados para el oso, y esperan una pelea. No se lo den. No discutas con su historia; solo trabaja para entenderlo.

No te preocupes Tienes que decir tu pieza también. Cuando haya pasado suficiente tiempo escuchando y haciendo preguntas para que se sientan escuchados y la energía detrás de esto se haya estabilizado, puede recurrir a su punto de vista. La transición es importante porque no trabajas para contradecir, solo para agregar tus piezas del rompecabezas para entender mejor lo que sucedió entre ti:

*Gracias por decirme lo que ha estado pasando desde su perspectiva. Hay una serie de cosas que dijiste que no conocía, y hay cosas que son importantes para ti en las que no estaba pensando. Estoy empezando a tener una mejor idea de lo molesto que ha sido para ti ... [De acuerdo con lo que está de acuerdo con lo que han dicho. Esto les ayuda a sentirse escuchados, y crea un terreno común, ya sea un 5% o un 65% de lo que han dicho. Después de eso, digamos...]*

Y, también hay algunas cosas que han sucedido entre nosotros que también me han molestado ...

A esto lo llamamos "And Stance". Puede estar molesto y yo también puedo disgustarme. Puedes sentir que tienes razón, y también puedo tener razón sobre algunas cosas. Contribuí al problema y usted contribuyó también. Necesitamos hablar sobre ambos.

Cuando describa su perspectiva, tenga estas ideas en mente.

**Asumir la responsabilidad de su contribución a la disputa:** *"Mirando hacia atrás, puedo ver por qué no invitarte a la boda fue hiriente. En ese momento, no estaba seguro de qué hacer. No pensé que quisieras venir, y también me sentía tan dolido que no estaba seguro de estar molesto el día de nuestra boda... "*

**No los acuse de malas intenciones, solo describa el impacto:** *"Puede que no lo haya intentado, pero cuando se hizo cargo de la planificación del cumpleaños de la madre sin consultar a nadie, estaba realmente dolido y confundido ..."*

**Di lo que quieras para el futuro:** con demasiada frecuencia llegamos al final de una gran conversación y nos alejamos sin saber qué sucederá después. Esto los prepara a ambos para una mayor desilusión si sus expectativas difieren. Cierra diciendo lo que te gustaría, o piensas hacer: *"Así que me gustaría volver a reunirme en las vacaciones ..."* o *"¿Y si tomamos café cada dos semanas por un tiempo?"* O incluso *"Quiero pensar en algo de lo que has dicho y te llamaré la próxima semana... "*

Cualquier cosa que intentes, recuerda que lleva tiempo normalizar una relación así de separada, y tampoco es un proceso lineal. Las cosas a menudo empeoran antes de que mejoren, y luego suben y bajan a pesar de que gradualmente, en general, mejoran. Entonces las caídas y las frustraciones son normales, y no necesariamente una señal de que debes rendirte.

Pero la conclusión es que la única persona que controlas en esta relación eres tú mismo. Su objetivo debe ser ofrecer la invitación más atractiva y acogedora a la relación que pueda, de manera constante en el tiempo, y sentirse orgulloso de la forma en que lo manejó. Cómo eligen responder depende de ellos.

## Una nota especial para aquellos que han restringido el contacto familiar

Si va a cortar los lazos o establecer un límite, y esto a veces puede ser una reacción saludable a la crítica implacable o daño destructivo, aquí hay dos cosas para recordar.

**Primero, cuéntales a los demás por qué lo haces. Crees que ellos ya saben; después de todo, tus razones son obvias o deberían ser obvias para cualquiera que se preocupe. Pero ellos realmente podrían no saber. Y si no saben, son libres de pensar lo peor. Cuando les informe, no se concentre en el carácter de los demás ("No puedo estar con la familia porque son todos tan tóxicos y odiosos"). En lugar de eso, concéntrese en cómo se siente ("Las últimas tres veces He tenido grandes reuniones familiares, mi ansiedad se ha ido por las nubes. Me voy sintiendo juzgada y rechazada. Es demasiado para mí, así que me voy a quedar lejos este año "). Y si hay condiciones bajo las cuales aumentaría el contacto, hágales saber ("Si puede abstenerse de comentar sobre mi peso o sobre mi cónyuge, vendremos").**

Segundo, recuerde que sus hijos están mirando. Están aprendiendo cómo manejar el conflicto en las familias y en las relaciones. Aquí no hay respuestas fáciles, pero al menos tenga en cuenta que lo que haga hoy puede ser lo que hacen sus hijos, para usted o para los demás, un día en el futuro.

*Negociando Conflictos, Parte 2 Hostilidad en las Fiestas.*

<http://www.nytimes.com/2013/12/18/booming/negotiating-conflicts-part-2-holiday-hostility.html?rref=collection%2Fcolumn%2FAsk%20an%20Expert>