

Negociar conflictos, parte 1: Rencores Familiares

[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 Harvard Law School, donde ha enseñado negociación desde 1995. Escribió "[Conversaciones difíciles: cómo hablar sobre lo que más importa](#)" (Penguin, 2000), con Douglas Stone y [Bruce Patton](#). La Sra. Heen y el Sr. Stone tienen un libro que saldrá en marzo titulado "[Gracias por los comentarios: la ciencia y el arte de recibir buenos comentarios \(incluso cuando no está en la base, son injustos, mal entregados y francamente, no estás en el Estado de ánimo\)](#)" (Viking, 2014). Sus respuestas se basan en ideas y estrategias de ambos libros. Aquí está el primer conjunto de respuestas de la Sra. Heen.

Introducción



Sheila Heen, an expert in negotiating conflicts.

En el fondo de muchas preguntas de los lectores se encuentra esto: **"¿Cómo puedo hacer para que mi (s) familiar (es) haga 'X' o deje de hacer 'S'?"** Entre los casos más dolorosos (especialmente durante las vacaciones) están los familiares que han reducido o cortado el contacto. Esta semana echamos un vistazo a cómo sucede que aquellos a los que fuimos más cercanos pueden tener **"relatos"** sobre nosotros, y sobre lo que ha sucedido entre nosotros, **que son tan desconcertantemente diferentes a los nuestros**. Y tenemos tres estrategias que pueden permitir que comience la curación.

→ Hermanos con rencor

P. *¿Alguna sugerencia de cómo acercarse a un hermano con un resentimiento que ha cortado todo contacto, se mudó y le dijo a sus hijos que no compartieran su ubicación o número de teléfono? ¿O cómo acercarse a esos niños sobre cómo obtener la información básica para poder comunicarse? (Están en contacto).* – Cheryl



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 "memoria". Han pasado tres años. Nos casamos hace dos años y no la invitamos a la boda porque no 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 arrojármela a la cara". Estoy cansada de tratar de acercarme a ella y me corte la mano. Ella necesita ayuda psicológica seria, pero ¿cómo se le sugiere a alguien? No puedes. Hace muchos***

años fue una de mis otras hermanas con la que no habló 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 una de la otra. 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 en 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 reunirnos en un lugar neutral; unos pocos mensajes telefónicos bastante directos de mi parte (ella nunca contesta); hablando con mi esposo (él tampoco entiende la separación pero tiene miedo de cruzarla). ¿Una 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 tuvo 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 hermano 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. 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 , 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, o simplemente un silencio reposado. 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 para 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. ***Sólo di algo en esta carta:***

***"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.

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, sólo 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 hablar con 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 empezarla.

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 relación. 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 como 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 ..."

Dí lo que quieres 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, hágalos saber ("Si puede abstenerse de comentar sobre mi peso o sobre mi cónyuge, vendremos").

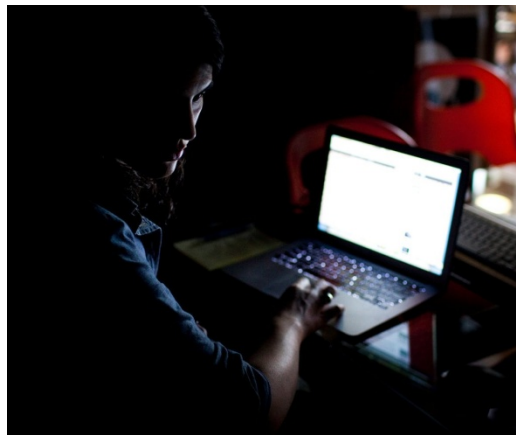
Segundo, recuerde que sus hijos están mirando.

www.psicoadolescencia.com.ar

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 hagan sus hijos, para usted o para los demás, un día en el futuro.

Por THE NEW YORK TIMES Diciembre. 11, 2013

<http://www.nytimes.com/2013/12/11/booming/negotiating-conflicts-part-1-family-grudges.html>

En la era de Facebook, Recordatorios de la pérdida después de la fractura familiar**Por CATHERINE SAINT LOUIS** 14 de junio de 2012

Jessica de Manhattan está enojada porque su padre la sigue en línea.

No hace mucho, los distanciamientos entre miembros de la familia, a pesar de la angustia que pueden causar, podrían significar un descanso bastante limpio. La gente cortó el contacto, nunca más se supo de él a menos que se reconciliaran.

Pero en un mundo de redes sociales, el distanciamiento se está redefiniendo, con nuevas complicaciones. Los parientes pueden obtener visiones vívidas de las vidas de los demás a través de actualizaciones de Facebook, feeds de Twitter e imágenes de un nieto en Instagram o una cena de ensayo de bodas. Y esos destellos a menudo son recuerdos dolorosos de lo que han perdido.

"Con frecuencia escucho, 'escuché de alguien más que lo leyó en Facebook que mi hijo acaba de casarse' o 'mi hija acaba de tener un hijo y ni siquiera sabía que estaba embarazada", dijo ***Joshua Coleman***, un psicólogo en el área de la bahía que escribió un libro sobre el alejamiento, "Cuando los padres lastiman".

"Hay cosas que los padres asumen durante toda su vida que estarían allí, luego oyen de una manera muy pública de tercera mano al respecto, y agrega una capa de dolor y humillación", dijo.

No existen datos sobre el número de alejamientos familiares a nivel nacional, o si están en aumento. Pero los expertos en general están de acuerdo en que las divisiones familiares, entre padres e hijos o hermanos, pueden llevar a la depresión, las disputas matrimoniales, la adicción e incluso el suicidio.

Vera Shelby, directora de ***Healing Estranged Relationships***, un grupo de apoyo con capítulos en Texas y Colorado, ***dijo que el distanciamiento tiene sus propias etapas de duelo. "Esto es casi peor que la muerte, porque cuando ellos se han alejado de ti, que no se han ido,"*** dijo la señora Shelby, de 67 años, cuya hija se negó a hablar con ella durante cuatro años. (A diferencia de la Sra. Shelby, la mayoría de las personas entrevistadas para este artículo que están distanciadas de sus padres o hijos no querían que se utilizaran sus nombres completos).

Una mujer llamada Mary, una empleada del condado en Florida, ha aguantado dos largos períodos cuando su hija dejó de hablar con ella. El primero, que comenzó en 1997, fue desgarrador, pero dijo que no era tan agonizante como su actual estancamiento de 10 meses.

"No sabía todos los meses y años de lo que estaba haciendo", dijo Mary, y agregó que su hija la interrumpió porque no aprobaba a su novio. "Fue más fácil porque no hubo recordatorios".

En 2005, se reconciliaron durante seis años, pero la hija, que ahora está casada con ese novio y tiene un hijo pequeño, de nuevo dejó de hablar con ella hace 10 meses por razones que Mary no comprende. Mary, que se unió a Facebook en 2008, ahora se retuerce cuando revisa su fuente de noticias.

"Estás viendo a otras personas disfrutando de tu hija y el nieto que se supone que tienes, y te dejan en el frío", dijo Mary. "Debo ver fotos de mi nieto, que no obtuve, en la página de la cuñada de mi hija".

Su desavenencia también se desarrolla frente a familiares y amigos, de una manera humillante. **Cuando el hijo de Mary, de 21 años, tomó el lado de su hermana y cortó el contacto por unos meses, no solo la sacó de su lista de amigos, sino que también la desheredó en Facebook. "Era un pequeño fantasma blanco donde su cara solía estar en mi perfil", dijo.**

Algunos padres dijeron que no podían ayudar, sino que verificaban en línea a sus hijos distanciados, en busca de pistas para descubrir el misterio de por qué fueron cortados. **Si el hijo de un padre los ha bloqueado en Facebook, podría enviar una solicitud de "amigo" a los conocidos de su hijo, seguirlos en Twitter o realizar búsquedas en Internet para averiguar dónde van a la escuela sus nietos.**

"Esta es una pregunta común en mi sitio web: si es más doloroso colarse en Facebook o no, o simplemente mantenerse alejado", dijo Elizabeth Vagnoni, una documentalista que dirige un foro de discusión en línea para padres con niños alejados - actualmente con más de 2,200 miembros - en estrangedstories.ning.com. Ella pasó por episodios de silencio con su madre durante más de una década, y ahora tiene dos hijos separados. "Ahora vivo sabiendo exactamente cómo hice sentir a mi madre", dijo la Sra. Vagnoni.

Para aquellos que esperan reconciliarse, la investigación en línea puede ser contraproducente si se percibe como un espionaje, dijo Monica McGoldrick, terapeuta familiar y directora del [Instituto de la Familia Multicultural](#) en Highland Park, Nueva Jersey. Para ser madre, dijo: "Si alguna vez existe" llega un día en que ella y su hija tienen una conversación, ¿qué va a decir? "

Las personas que usan las redes sociales a menudo son conscientes de que sus parientes distanciados están mirando.

Hace una década, Jessica, una residente de Manhattan de 27 años que trabaja para una empresa de marketing, dejó de hablar con su padre, un alcohólico, después de mucha agitación. (Poco después de que se volvió a casar cuando Jessica tenía 10 años, ella lo llamó y le dijo: "Puedes divorciarte de tus esposas, pero no puedes divorciarte de tus hijos". Su respuesta, ella recordó: "Ojalá pudiera").

www.psicoadolescencia.com.ar

Ella envía mensajes de Twitter por trabajo y por diversión, y sabe a través de otros parientes que su padre la sigue: su dieta vegana, su agenda de viaje, su vida social. Le enoja, aunque reconoce que cualquiera puede ver sus publicaciones.

"No quería que le dijera a la familia extensa lo que estaba aprendiendo en línea sobre mí porque 140 personajes no cuentan toda la historia", dijo. Armado con detalles, le había tergiversado a su madre, con quien Jessica habla a menudo, cuán cerca estaba de ella.

"Eso ha sido una frustración", dijo. "Fue entonces cuando me di cuenta de lo espeluznante que es el espacio digital".

Después de volver a conectarse con su padre biológico en 2008, Lori, una niña adoptada en Brooklyn, se volvió cada vez más preocupada y luego alarmada por el tono agresivo de sus correos electrónicos, en los que la acusaba de falta de respeto y de no mantenerse en contacto.

Finalmente decidió terminar todos los contactos en 2009. Bloqueó sus llamadas telefónicas y correos electrónicos, negó la solicitud de Facebook de su padre y dejó a su sobrina como amiga de Facebook. Lori, de 37 años, sigue agonizando por la decisión. "Tengo mucha culpa por romper", dijo, pero agregó: "No le debo a él ser su seudófana".

A veces las personas usan las redes sociales para abalanzarse entre sí desde lejos. [Mark Sichel](#), un psicoterapeuta de Manhattan que escribió "Healing From Family Rifts", dijo que ***el hijo de un cliente había publicado detalles en Facebook este mes sobre su pelea***. El Sr. Sichel también ha aconsejado a una pareja de altercados cuyas soleadas publicaciones en Facebook están calculadas para molestar a la madre de su esposo. Su persona en línea, dijo, es "una farsa".

A menudo, el distanciamiento no rompe una sola relación, sino que obliga a los familiares a elegir lados, lo que lleva a otras divisiones: por ejemplo, las tarjetas de cumpleaños enviadas por un abuelo nunca se pueden pasar a los nietos.

En este contexto, las redes sociales sí ofrecen la esperanza de que el alejamiento no necesariamente tenga un efecto dominó.

"Digamos que tu hermano no te habla, pero ha crecido como un niño; puedes 'amigo' en Internet", dijo el Dr. McGoldrick. Su filosofía: "Incluso si alguien decide no tener una relación conmigo, nadie tiene derecho a decirme con quién no puedo tener una relación".

El Sr. Sichel, cuyos padres lo interrumpieron en 2001, es escéptico. ***"No creo que Facebook ayude a sanar las relaciones familiares", dijo. "Simplemente agrega una nueva dimensión de chismes, rumores y visuales"***.

Una posible solución es simplemente cerrar cuentas de Facebook para evitar el dolor. Pero eso es difícil de hacer en la práctica. "Me asusta cerrarlo", dijo Mary, cuyo corazón se hundió cuando vio un video reciente de su nieto y lo escuchó riendo.

"De una manera extraña, siento que puedo hacer algún tipo de conexión, incluso si es a través de una pantalla de vidrio", agregó. "Sé que no es real, pero es mi último hilo al que me aferro".

Por THE NEW YORK TIMES Diciembre. 11, 2013

<http://www.nytimes.com/2013/12/11/booming/negotiating-conflicts-part-1-family-grudges.html>