



Texto Sofia Teixeira Ilustração Sérgio Condeço/WHO

O comediante americano George Burns disse uma vez que «a felicidade é ter uma família grande, amorosa, carinhosa e unida, mas que viva noutra cidade». Acontece que, no Natal, todos acorrem não só à mesma cidade, como se juntam debaixo do mesmo teto. E isso nem sempre é pacífico: pode haver guerras antigas e antipatias recentes que se manifestam quando se juntam pessoas ligadas por um laço de sangue mas não necessariamente por laços de afeto.

«Embora tenhamos o valor do amor associado à família, quando falamos de família alargada nem sempre esse amor profundo existe. Há a considerar a pouca empatia que pode existir entre alguns elementos», diz a psicóloga Catarina Rivero. «Mas pode existir cortesia, de modo a manter a união entre todos e uma postura que facilite a convivência, para bem do ritual de Natal que toda a família celebra.»

A época é de festa e ninguém quer mastigar o bacalhau ao mesmo tempo que engole sapos e rumina tensões. Mas nem sempre é uma questão de escolha.

Mas isso nem sempre é fácil, claro. A época é de festa e, se fosse possível escolher, ninguém escolheria mastigar o bacalhau ao mesmo tempo que engole sapos e rumina tensões. Acontece que nem sempre é uma questão de escolha. «Não é possível forçarmo-nos a sentir uma determinada emoção por quem quer que seja, mesmo que se trate de familiares. E o facto de a época ser festiva não garante que existam emoções positivas, porque elas dependem da nossa interpretação», diz a psicóloga Tânia da Cunha.

É um dos problemas mais velhos do mundo: a realidade versus as expectativas. Por isso, na altura de lidar com familiares mais difíceis ou desagradáveis, Tânia da Cunha lembra que uma das estratégias mais importantes é recordar a história daquela pessoa e o que mexe com ela. «Quanto mais se souber sobre alguém, melhor se irá compreendê-la: perceber o comportamento do outro faz que ele se torne menos perturbador.»

Depois de uma consoada em paz, com o marido e os sogros, o suplício natalício de Carolina é o almoço do dia 25, quando se reúne com a sua própria família em casa da avó.

Carolina Esteves, 38 anos, sabe que o tio não teve uma vida fácil porque amou cada um e não tem tido muita saúde. O que ela já não tem a certeza é se saber isso ajuda a

Depois de uma consoada em paz, com o tio e a mãe, ela vai para casa e se reúne com a sua própria família em casa de novo. No início de dezembro, a mãe lhe fala no almoço

É que neste almoço, não faltam perspetivas de dizer que «lá na Suíça» é tudo muito bom e não desconsiderar os outros, entre trejeitos e sorrisos. Ela faz por evitar todos os outros dias do ano, por não provocar os outros.

A psicóloga Catarina Rivero defende que as famílias devem encontrar estratégias para lidar com conflitos e menos comentários inapropriados

«É então quando é que vocês têm filhos?» pergunta a cunhada de Carolina, sabendo que Carolina e o marido têm lutado contra um problema de infertilidade. O marido cerra os punhos debaixo da mesa, os

primos da Suíça só percebem a parte brejeira do comentário e riem-se, a cunhada acusa a inconveniência com mais um dos seus ares amuados, a mãe e a avó ignoram porque não querem conflitos. E Carolina volta a jurar em silêncio que no próximo ano vai mesmo baldar-se ao almoço. Quanto ao tio, perante a falta de comentários, passa à vítima seguinte: «Mas esse miúdo vai mamar até aos 18 anos?», pergunta quando a cunhada de Carolina se levanta da mesa para dar de mamar ao filho de ano e meio.

Catarina Rivero defende que quando há pessoas sentidas como desagradáveis ou inapropriadas por parte de muitos elementos da família é em família que se devem encontrar estratégias para gerir as relações, procurando dar menos importância a afirmações desagradáveis, muitas vezes relacionadas com as vulnerabilidades individuais e formas de defesa da pessoa que faz os comentários inapropriados.

«Mas isso pode ser mais desafiante quando existe alguma mágoa ou vulnerabilidade emocional da parte de quem está a tentar lidar com as afirmações negativas ou destrutivas.» A psicóloga considera que é importante enfrentar conflitos, abrir espaço ao diálogo, à definição de limites e à expressão de emoções para tentar encontrar soluções.

Filipa Garcia passa os natais sem conflitos porque a família não cede a exceções na altura do Natal. O núcleo familiar que se junta é reduzido: apenas ela, os filhos pequenos e os pais, ao contrário do que era habitual.

Mas reconhece que talvez não seja o Natal a altura mais indicada. «Pode ser recomendável que isso ocorra fora de um momento de reunião familiar alargado, com vista a uma celebração, como é a ceia ou almoço de Natal.»

Tolstói abre Anna Karenina com uma frase marcante: «Todas as famílias felizes se parecem umas com as outras, cada família infeliz é infeliz à sua maneira.» Se para uns o drama é terem de engolir sapos pelo bem comum, para outros o problema é que ninguém se dê ao trabalho de fazer esse esforço.

Filipa Garcia passa os natais sem conflitos porque a família não cede a exceções na altura do Natal. O núcleo familiar que se junta é reduzido: apenas ela, os filhos pequenos e os pais, ao contrário do que era habitual.

Sente falta dos natais de antigamente, quando o pai e o tio – irmão da mãe – não estavam de relações cortadas e os outros tios não tinham tomado partido na disputa. A família juntava-se toda no Natal, em vez de fazerem reuniões mais pequenas e separadas. O pai e o tio trabalham no mesmo ramo de negócio, mas têm empresas diferentes, e quando há uns anos o tio ficou com um dos

clientes do pai, ele sentiu-se «roubado». «Como era previsível, o ambiente depois ficou péssimo: o meu pai passou a recusar-se a estar no mesmo sítio que ele. É muito difícil lidar com alguém que se comporta assim, igual aos outros almoços todos de domingo.

«Não existem receitas gerais para lidar com conflitos familiares, mas o distanciamento pode ser o melhor caminho que prevalece. As opções podem passar pelo corte relacional ou, naturalmente, pela terapia.

No caso da família de Filipa, entre a aproximação civilizada, mas o pai encontrou o caminho da reconciliação.

O Natal deste ano vai ser com pouca paz garantida no ano inteiro, exceção feita para o almoço de dia 29. Neste ano a avó e a mãe já não lembraram e ela e o marido vão estar presentes a ouvir as mesmas piadas sem graça que ouvem há anos. «São duas ou três horas de stress, depois vêm mais 364 dias

de paz até ao próximo Natal.»

COMO EVITAR CONFLITOS?

- **ESCOLHA OS TEMAS DE CONVERSA** Evite iniciar conversas sobre temas que sabe que são sensíveis para alguém presente ou sobre os quais sabe que outros membros da família têm convicções muito diferentes. Se for outro a iniciar um debate sobre algum tema deste género, pense bem se vale ou não a pena desenvolver o seu ponto de vista.
- **CUIDADO COM O ÁLCOOL A MAIS** Beba um copo, mas com moderação. O álcool é propício à desinibição e se está sentado à mesma mesa que um familiar conflituoso, talvez queira estar alerta e com o seu filtro social ligado.
- **MANTENHA-SE OCUPADO** Ajude o anfitrião a pôr a mesa, a emprarar, a abrir e a servir o vinho, entretenha as crianças, mude o disco. Estar ocupado é a melhor desculpa do mundo para não ter de estar a ouvir ou a conversar com quem não quer.
- **NÃO É SOBRE SI** Tenha em mente que o comportamento inadequado não é um problema seu, mas do outro. Tente colocar-se no papel de observador-participante ainda que haja comentários dirigidos a si. E tente relativizar: são apenas umas horas num ano inteiro.
- **PASSE, EM VEZ DE FICAR** Se a reunião familiar é demasiado penosa, tente encontrar soluções de compromisso entre o seu bem-estar e o gesto de agradecer aos outros com a sua presença. Por exemplo, encurtando o tempo de presença na reunião familiar: em vez de ficar passe a cumprimentar e a dar os presentes.

f Facebook



f Facebook

Twitter

G+ Google+

Pinterest

in LinkedIn

digg Digg

