



ISABEL LAMOLIATTE

Para el psicólogo social Rodrigo González el amigo secreto evita que sea un "mero consumismo"

# "Navidad pone en pausa la realidad para encontrarse, mirarse y conversar"

**A** casi diez días de Nochebuena, el ambiente navideño ya está presente. Los hogares e incluso las calles, lucen los clásicos adornos y luces, mientras que los niños se ilusionan con la llegada del Viejito Pascuero.

"Independiente de las creencias de cada uno, la Navidad tiene la virtud de ser una fecha de reflexión y reencuentro familiar. Es un espacio muy cohesionador en la vida de las personas", destaca el psicólogo social Roberto González, académico de la escuela de psicología de la Universidad Católica.

El profesor afirma que en ese espacio, la familia nuclear (formada por progenitores, hijos y en algunos casos, abuelos) incluye a la familia extensa (los tíos, primos y sus hijos) para reunirse en armonía a celebrar.

"Podemos haber tenido un año complicado en muchos aspectos,

**"Hay muchas buenas razones para centrarse en la familia y no en los temas que generan controversia", afirma el académico de la U. Católica.**

pero en esta fecha se pone en pausa la realidad para encontrarse, mirarse, conversar, reír y cantar en torno a una comida rica. Son puras expresiones de cariño", detalla.

En este contexto, precisa, las discusiones propias de una semana política intensa que se pueden generar en un almuerzo de un domingo cualquiera, quedan excluidas de manera natural.

"La Navidad es de los niños. La atención se refocaliza en ellos y en el reencuentro familiar. Algunos rezan antes de la cena o hacen una suerte de evaluación del año. O dan las gracias por algo. Hay muchas buenas razones para centrarse en el bien común de la familia y no en los temas que generan controversia", resalta.

González afirma que para que exista la cohesión deben darse tres dimensiones fundamentales.

**Sentido de pertenencia.** "Esto es intercultural. La familia es un referente enorme que satisface la necesidad de pertenencia de una persona. Es nuestro núcleo primario que se va ampliando a medida que estudiamos y trabajamos porque conocemos a otras personas y se expanden los horizontes".

**La calidad de los vínculos.** Tiene que ver con sentirse querido y valorado por la comunidad. "La Na-



ELISA VERDECO

En Navidad son muy importantes los ritos como armar el árbol de pascua.

vidad tiene algo simbólico que une y convoca de manera natural a la familia".

**El bien común.** "En esta fecha las personas se conectan con la solidaridad, con el bien común. Empiezan las campañas para reunir cajas con alimentos o juguetes para niños. Por eso uno se dispone a regalar tiempo y cariño a los seres queridos".

## La cena

Los preparativos navideños incluyen la confección de un menú especial. "Para muchas culturas la comida

es una forma muy concreta de expresar cariño y dedicación. El acto de cocinar denota mucha generosidad. Hay gente que puede ser muy tímida, pero logra expresarse a través de la comida", asevera Roberto González.

En esta preparación, dice, se destina tiempo y dedicación para comprar los ingredientes necesarios. "En el caso de la cena navideña también hay una preparación especial de la mesa, con servilletas y adornos alusivos. Las personas se ponen sus mejores vestimentas para verse bien. Son muy importantes los ritos".



Roberto González es académico de la escuela de psicología de la Universidad Católica.

## ¿Cómo cuáles?

"Los adornos navideños. En algunas familias se arma el tradicional árbol con luces, en otras un pesebre. Se escucha música navideña, villancicos. Todo eso invita a las personas a conectarse con sus vínculos cercanos. Los ritos refuerzan la unión familiar, gratifican a las personas".

## El amigo secreto

Parte de los rituales navideños incluye la entrega de regalos. González señala que es otra forma de mostrar cariño.

"La gente dedica tiempo para buscar el regalo perfecto. El comercio lo sabe muy bien. Es una buena época para vender. Nos hace falta ser muy conscientes de la austeridad para no transformar el simbolismo de la Navidad en un mero acto de consumismo. Si alguien tiene que hacer veinte regalos porque tiene una familia numerosa puede terminar extremadamente endeudado y estresado".

En este escenario, el psicólogo social rescata la figura del amigo secreto. "Virtuosamente pone a todos al mismo nivel y nadie se queda sin regalo. Se establece un monto mínimo y máximo para no generar iniquidades. Es una solución muy buena porque además es entretenido".

Roberto González recomienda que en caso de una pérdida reciente se hable abiertamente del tema. "Compartir la pena refuerza el poder cohesionador de la familia. Si algún integrante se encuentra lejos se puede apelar a la tecnología y hacer una videollamada por WhatsApp".