ABANDONAR CONVERSACIONES

Recomiendo y legitimo en mis cursos levantarse y salir cuando una conversación se envenena. Y mis alumnos me cuestionan por ello, y lo entiendo. Porque visto desde la serenidad del espectador, parece una falta de respeto manifiesta.

Pero lo cierto es que muchos profesionales coinciden en que abandonar una conversación en un determinado momento puede ser sin duda una buena decisión. Porque si estamos entrando en una discusión que nos desata potentes emociones, y nos "calienta", tomarse una pausa para bajar la temperatura es la mejor elección. Hay un momento en que si las emociones dominan, no actuamos desde la razón, sino desde la pura emoción. Y lo que haremos o diremos será -sin duda- mucho peor que el hecho de levantarse e irse, y volver con la serenidad para retomar la conversación.

Y ahora vienen los matices: para que esta huida funcione, y no se interprete como un desplante, necesitamos hacer dos cosas muy importantes, y las tenemos que hacer muy bien:

- La primera: hacer saber a nuestro interlocutor que necesitamos un tiempo para serenarnos, para recuperar la tranquilidad y calmar nuestras emociones, y que volveremos pronto a esa conversación.

- La segunda: asegurarnos que ese tiempo que nos tomamos lo utilizamos para respirar, para dejar nuestra mente en blanco, y por tanto para recuperar la serenidad. No para seguir dándole vueltas al conflicto y rearmarnos de argumentos. Porque nuestra vuelta puede ser letal.

Yo tengo una larga experiencia de abandonar conversaciones que me están superando emocionalmente, y cuando no lo he hecho he provocado grandes destrozos. Ahora, en algunos casos, consigo que la huida sea mental, y no necesariamente física: me abstraigo unos segundos de la conversación para ponerle contexto, verme a mí mismo en esa discusión, y recuperar el control. Pero si no lo consigo pido un tiempo muerto y marcho. Me ayuda especialmente caminar, y respirar. Y calman mi mente la música o

© 2021 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM FERRAN RAMON-CORTÉS

la lectura. Y estoy sin duda mucho más orgulloso de las veces que he huido, que de las veces que he desoído los signos físicos que me anunciaban la presión emocional y que me he dejado llevar por ella.

Abandonar una determinada discusión (avisando, y aprovechando la pausa para calmarse) no es un desplante, es una sabia estrategia para poder seguir productivamente esa conversación.

© 2021 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM FERRAN RAMON-CORTÉS