



APRENDER DE LAS INTERACCIONES INCÓMODAS

Creo que todos, sin excepción, nos enfrentamos a interacciones incómodas con las personas. Por ejemplo, cuando nos toca decir que no a alguien, o decirle a alguien que no está haciendo algo bien, o cuando tenemos que abordar un conflicto con alguien. O cuando somos nosotros somos los receptores de un mensaje negativo o nos dicen a nosotros que no a algo. También estas son interacciones incómodas.

Yo reconozco que siento una mezcla de pereza y miedo cuando me enfrento a una interacción incómoda. Y la pospongo tanto como puedo. Pero hace unos días leí una frase que me reconfortó y me inspiró. Decía algo así (la estoy traduciendo del inglés) como:

“En las interacciones incómodas es en dónde más aprendes de ti mismo”.

Inmediatamente repasé mi inventario reciente de interacciones incómodas, y la propuesta en mi caso es absolutamente verdad: es en las peores interacciones en dónde más he aprendido sobre mí. En ellas he podido inventariar mis miedos, desenmascarar mis tácticas dilatorias, ser consciente de mis manipulaciones y hasta -me duele reconocerlo- darme cuenta de mis mentiras. Y he podido reflexionar de lo que no estaba sabiendo hacer bien en términos de comunicación.

Tuve hace unas semanas una interacción incómoda con un pariente. Llevé mal la conversación. Y me di cuenta de lo contraproducente que es tener ciertas interacciones si todavía siento una fuerte carga emocional. Me di cuenta de que, con las emociones a flor de piel, el autocontrol es una fantasía. Que no funciona. No fue cómodo, pero aprendí.

Ahora afronto las interacciones difíciles aún con pereza, pero con la convicción de que, aunque pase un mal rato, muy probablemente aprenderé más de mí. Porque es también verdad que de las interacciones placenteras poco aprendemos. Nos sientan

bien, y son un muy bienvenido placer, pero nos enseñan poco sobre nosotros mismos.
En las interacciones humanas, la incomodidad es nuestra gran maestra.