



AVERSIÓN AL CONFLICTO

Odio el conflicto. Y lo evito siempre que puedo. Me incomoda, sufro cuando tengo que hablarlo, y si puedo ahorrármelo, mejor. Pero no me va muy bien, porque en el fondo no me siento bien evitándolos. Y en una de mis lecturas varias (de las que a menudo pierdo la fuente, como en este caso) descubro la razón.

“Si te empeñas en evitar el conflicto externo, prepárate para una buena dosis de conflicto interno”.

Ahí está. Esto es exactamente lo que me ocurre. Porque en aras de evitar un mal trago, muchas veces me genero un conflicto conmigo mismo, por la frustración de no haber sido capaz de abordarlo y resolverlo.

Los conflictos, o se resuelven, o se quedan enganchados, y a menudo se nos pudren dentro. Pero no se volatilizan. Por tanto, hay que hacer algo con ellos.

Resolver los conflictos requiere valor, pero muchas veces ocurre como cuando vamos al dentista: que sufrimos más de camino, pensando en lo que nos espera, que lo que sufrimos en la propia consulta. Muchas veces es mucho peor lo que imaginamos que sucederá cuando abordemos el conflicto que lo que en realidad sucede. Y además, como todo en esta vida, a resolver conflictos se aprende, y ese miedo lo vamos perdiendo practicando.

Y dos apuntes más; el primero: hay conflictos que nosotros vemos muy grandes, y la otra parte no. Para la otra parte no pasan de una pura anécdota. Por tanto muchas veces estamos imaginando que nos va a costar mucho resolver cosas a las que la otra persona no da mucha importancia. A mí me ha pasado muchas veces y he acabado preguntándome cómo me había hecho esa montaña de la nada, y pensando “qué fácil era resolverlo”.

Y el segundo: algunas veces, resolver un conflicto no implica hablarlo con nadie. Sólo implica resolverlo dentro de uno mismo. Hay conflictos, que una vez procesados por

nosotros, ya dejan de serlo. Pero no utilicemos esto como excusa para no abordar aquellos que sí necesitan diálogo, ni para esperar que con el tiempo “se resuelvan solos”. Resolverlo uno mismo implica reflexionarlo, aceptar la situación, y estar cómodos con ello. No tirárselo a la espalda. Si no, lo estamos cerrando en falso.

Los que tenemos aversión al conflicto no nos damos cuenta que evitamos conflictos externos al precio de generarnos grandes conflictos internos. Y a menudo esos conflictos internos son más intensos emocionalmente, más lentos de resolver y nos consumen más energía. Mucha más que la que consumiríamos abordándolos con quien los necesitemos abordar.

De esa misma lectura recojo una última frase: “Como más y de forma más irracional los evitemos, más miedo les tendremos”.