

7

HISTORIAS DEL
FARERO DE
CAVALLERIA

SERIE 4

FERRAN
RAMON-
CORTÉS

ó

IR A DORMIR SIN CONFLICTOS

UN VIAJE POR LA COMUNICACIÓN PERSONAL

© 2023 TODOS
LOS DERECHOS
RESERVADOS



Sentía la necesidad de agradecerle al Farero su valiosa ayuda hasta la fecha, así que me propuse invitarle a cenar. Tras navegar por internet a la búsqueda de un buen restaurante, me decidí por “Sa Llagosta”, en Fornells, porque tenía muy buenas reseñas y, además, estaba cerca. Después de todas las experiencias del día no estaba para grandes excursiones y ya descarté de entrada todas las opciones que implicaban ir a Maó o Ciutadella. Se lo propuse y se mostró encantado, así que nos emplazamos a salir rumbo a Fornells en una hora.



Estirada en mi cama con la intención de descansar unos minutos, me volvió a la memoria la llamada que había tenido esa misma mañana de una compañera del hospital y que había terminado en un absurdo conflicto. De repente me di cuenta de que me estaba quedando enganchada en ese conflicto.

A la hora pactada salimos puntualmente en dirección al restaurante. Nos sentamos y nos dispusimos a disfrutar de la maravillosa cocina del restaurante. Pedimos un arroz de marisco, especialidad de la casa. Charlamos un rato hasta que llegó el arroz, que tenía una pinta estupenda, y empezamos de inmediato a comer. Estábamos bien, en una charla intrascendente, sin embargo, yo me notaba con el pensamiento en otro lugar. El Farero se dio cuenta. Me preguntó:

- Laura, te noto ausente, algo te preocupa.
- Verás, esta mañana he tenido una absurda discusión con una compañera del hospital, y no me la puedo sacar de la cabeza. No

soporto tener conflictos abiertos, así que estoy dándole vueltas a cómo solucionarlo. Se que termina su turno de guardia a las diez, así que estoy pensando en llamarla.

El Farero no dijo nada. Se limito a mirarme a los ojos, y continuó comiendo. En un momento dado me preguntó:

- Laura, ¿Qué tal si subimos a la Torre de Defensa después de la cena?

o Tuve que preguntarle qué era eso de la Torre de Defensa. Me contó que era una antigua torre, recientemente restaurada, que estaba en la cima del acantilado de la entrada a la bahía de Fornells. Se trataba de una excursión de unos cuarenta minutos entre ida y vuelta. Yo estaba agotada, así que con toda la sinceridad del mundo le dije:

- Me encantaría, pero siento que no puedo. Después de toda la actividad del día ya no me queda energía.
- Y en cambio sí crees que la tienes para abordar ese conflicto con tu compañera.

Me quedé de una pieza. Y de repente se me desmontaron los esquemas. Lo pensaba abordar, sin duda, porque no quería dejarlo para otro momento. Siempre he estado convencida de ese principio que dice que no debemos irnos a dormir con conflictos pendientes. Y ahora el Farero me lo ponía en entredicho. Tras una larga pausa e intuyendo mi pensamiento me dijo:



- Laura, siempre hemos oído la idea de no irse a dormir con conflictos abiertos. Porque entre otras cosas, y eso es muy verdad, no tenemos la garantía de tener mañana la oportunidad de hablarlos. Sin embargo, hay que valorar también que antes de ir a dormir es posiblemente nuestro peor momento energético. Podemos estar especialmente cansados, sin fuerzas, y ello hará que tengamos poco aguante emocional y que podamos ser especialmente reactivos. Si es así, dejarlos para la siguiente mañana, en la que estaremos frescos, mucho más lúcidos y mucho menos vulnerables puede ser una muy buena idea.
- Pero es que yo no me lo voy a poder sacar de la cabeza. Prefiero resolverlo cuanto antes. Sólo así dormiré tranquila.
- Tranquila... o mucho más alterada si esa conversación no va como tu piensas.

Empezaba a verle el sentido. Entre otras cosas porque llevaba rato imaginando esa conversación y ya me daba muy malas vibraciones. No estaba segura de poder reaccionar como necesitaría. Ciertamente podía no ser un buen momento para intentar resolver ese conflicto. El Farero siguió con su razonamiento.

- Mira Laura, la expresión “no irse a dormir con conflictos abiertos” debería de ser más metafórica que literal. Significa que no los debemos postergar, y que por tanto los debemos abordar en la primera ocasión en que estemos preparados. Pero contando siempre con que sea un buen momento para

nosotros. En la baja energía del final del día podemos fácilmente fracasar en el intento.

Todo empezaba a cobrar sentido. Y en aquel punto rememoré cómo algún bienintencionado intento de resolver un conflicto antes de terminar el día había acabado mal. Pero seguía teniendo algunas dudas que necesité contrastar con él:

- ¿Y si precisamente el hecho de no haberlo abordado es lo que no me deja dormir? ¿No estaré al día siguiente todavía en peores condiciones?
- Seguro. Por eso es importante que aprendas a aparcar ese conflicto en un momento dado. A no darle más vueltas. Si te emplazas tu misma a la mañana siguiente, y te permites aparcarlo hasta entonces, conseguirás dormir, y dejarás también dormir el conflicto. Dejarás que tu mente reordene las ideas, haga su proceso, y ganarás en perspectiva. Es habitual que tras ese dormir tu, y ese dormir de tu conflicto al día siguiente veas las cosas mucho más claras, y seas capaz de abordarlo desde una lucidez que hoy no tendrías.

No se si estaba al cien por cien convencida, pero después de lo vivido con el Farero hasta la fecha estaba totalmente dispuesta a darle un voto de confianza y a seguir su estrategia. O sea que no esperaba a las diez de la noche para llamar a mi compañera. Lo haría al día siguiente. E iba a hacer metódicamente la prueba: iba a aparcar mi conflicto esa noche, y dedicarme a disfrutar de de la cena. Cenamos, disfrutamos

efectivamente de aquel maravilloso arroz, y al levantarnos de la mesa me di cuenta de que me quedaba la energía justa para llegar al coche. Por fortuna el Farero se ofreció para conducir hasta el faro. Yo me quedé profundamente dormida.

A la mañana siguiente me encontraba fresca como una rosa. Pensé en mi conflicto y realmente lo veía muy distinto. Algunas cosas que la noche anterior pesaban en mi ánimo, ya no lo hacían. Estaba preparada para hablar con mi compañera. La llamé, hablamos, y poco tiempo necesitamos para ponernos de acuerdo. En un momento dado me dijo: “¿Sabes Laura? había pensado en llamarte ayer por la noche, pero estaba sin energía. Creo que si lo hubiera hecho la hubiese liado”. Me arrancó una sonrisa que lógicamente no pudo ver.





WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM

© 2023 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

DISEÑO GRAFICO JÚLIA RUIZ