Acostumem a pensar que retirar-se és de covards, que no hem d'evitar els conflictes. Però, a vegades, el fet de posposar-los momentàniament pot ser apropiat, per tal de poder reflexionar i veure les coses des d'una altra perspectiva quan estem desbordats emocionalment.

- És el cas, per exemple, de temes que requereixen esforços irracionals.
- O quan hi ha temes més importants i urgents per abordar.
- Quan es necessita temps per recopilar informació abans d'actuar
- Quan ets incapaç d'abordar la situació perquè hi estàs massa implicat emocionalment i necessites temps i distància.

Vigila com practiques la retirada, perquè això pot debilitar el teu posicionament, entenent que ja estàs d'acord (qui calla consent, diuen).

O si l'altra part espera que actuïs, pot afectar la vostra relació negativament.

Ara ja tens una eina més per a la teva gestió emocional i per evitar els conflictes! Consulta tota la caixa d'eines a través de les píndoles resolutives .