



EROSIÓN O EXPLOSIÓN

Ando preparando una conferencia sobre el vínculo entre salud y relaciones, y en mi investigación me he topado con una idea que me ha llamado la atención. Dice:

En las relaciones, la erosión es más peligrosa que la explosión.

Hace referencia a un hecho que yo personalmente he experimentado suficientes veces como para aceptarlo como válido: cuando en una relación hay una explosión (un conflicto intenso, pero puntual) es muy factible el poder restaurarla. En cambio, cuando la relación se va degradando poco a poco pero constantemente, hay un punto en que la restauración es muy difícil, si no imposible.

Le pongo dos excepciones al postulado: la primera es cuando no somos capaces de abordar esa explosión. Si pasa demasiado tiempo, entramos en el segundo escenario, la erosión, y de allí no salimos. La segunda es cuando la explosión no es de una bomba convencional, sino que es una explosión nuclear, de esas que arrasa todo a su alrededor. Es muy cierto que hay explosiones de tal magnitud que la reconstrucción es realmente muy difícil.

Dicho esto, me parece muy interesante -y muy sano- ser consciente de cuándo una relación se está erosionando, para revertir (si nos interesa) el proceso. Porque a veces la erosión es muy sutil, es silente, no se ve a simple vista, pero va degradando la relación hasta un punto irreversible.

¿Y cómo se revierte el proceso? Pues dedicando tiempo y energía a esa relación. Tomando la iniciativa. Abriendo espacios de encuentro y conversación. Y, sobre todo, siendo conscientes de con qué actos por nuestra parte la erosionamos: comentarios fuera de lugar, desprecios, ignorancias, y todo tipo de pequeños o no tan pequeños gestos que la van destruyendo poco a poco.

Somos muy conscientes de cuándo tenemos que reparar una explosión. Y solemos serlo poco de cuándo lo que tenemos que afrontar es una simple pero peligrosa erosión.