



INCOMODIDADES NO VERBALIZADAS

Leí en una novela un pasaje en el que uno de los personajes lamentaba cómo se habían degradado sus amistades por falta de cuidado y sobre todo por *incomodidades no verbalizadas*. (Entiendo por *incomodidades no verbalizadas* aquellas cosas que no nos gustan o nos han sabido mal, y que no encontramos la manera de compartirlas con el otro). Y lo mismo se podría aplicar a los hermanos, la pareja, o a cualquier relación.

Y como me suele suceder, me debato entre aceptar o no esta idea. Lo que seguro que hace es removerme, y obligarme a pensar en ella. Y tras algunos días de “cocerla” a fuego lento dentro de mí, aventuro dos conclusiones:

- Es verdad, las relaciones (de la naturaleza que sea pero especialmente las relaciones de amistad) se resienten de las *incomodidades no verbalizadas*.
- Pero no creo que todo, y por sistema, se tenga que verbalizar, porque el riesgo es que también las relaciones se resientan de ello (podéis imaginar lo poco estimulante que puede ser una relación en la que ponemos todas y cada una de las incomodidades sobre la mesa, y hacemos de cada una de ellas una causa de debate).

Entonces, ¿cuál es la solución? A mi modo de ver, cada uno de nosotros tenemos un papel determinante en decidir qué verbalizamos y que no, y el criterio sería el siguiente: si es algo que me incomoda, pero puedo procesarlo internamente o puedo vivir con ello, no verbalizarlo está bien. Casi diría muy bien. Pero si es algo que me incomoda, y persiste, algo que no puedo superar yo solito, o “se me engancha” en la mente, verbalizarlo será imprescindible por el bien de la relación.

Porque si no la relación perderá genuinidad, espontaneidad, autenticidad. Porque “eso” que me incomoda se interpondrá en muchas de las interacciones, y estará presente.

Yo me estoy entrenando a consciencia en procesar internamente muchas incomodidades, porque en el fondo es un ejercicio de aceptación de los demás. Pero cuando no podemos, verbalicémoslas. La relación, sea la que sea, lo agradecerá.