

# ***BERNARDO STAMATEAS*** **PASIONES TÓXICAS**

Cómo atravesar las crisis  
y enriquecer la vida de pareja

**Bernardo Stamateas**

Pasiones tóxicas

*Cómo atravesar las crisis  
y enriquecer la vida de pareja*



## CAPÍTULO 1

# Superando las pasiones de las emociones explosivas

### 1. ¿QUÉ HAGO CON ESTE ENOJO?

Tener problemas en la pareja es normal, lo anormal es no tener conflictos; porque es parte de la vida. El conflicto no es positivo ni negativo, depende como cada uno lo tome. Nace en el matrimonio o en la familia, porque somos seres individuales y distintos y por ello, vemos las cosas de diferente manera.

Una investigación realizada en Estados Unidos descubrió que las parejas hablan diecisiete minutos por semana y la semana tiene diez mil ochenta minutos.

Los problemas por los que más se suele discutir pueden ser varios: intimidad, familia, relaciones con padres, hijos, suegros, problemas económicos, celos, competencias, falta de ayuda, falta de diálogo, conflicto de roles, en fin... ¿en tu pareja, cuál de todos éstos es tu talón de Aquiles?

Hay parejas que viven todo el tiempo enojándose, peleando y discutiendo como perro y gato. Parejas que apasionadamente se maltratan o buscan discutir delante de la gente para que los otros tomen parte y digan quién está equivocando y quién no.

Padres que hablan mal de las madres a sus hijos y madres que hablan mal de sus padres a sus hijos, involucrándolos en un problema que tienen que resolver sólo ellos mismos.

Y enojarse también es normal, enojarse es bueno. El enojo es una emoción, una energía contenida en nuestro interior que se expresa al surgir una dificultad. Por ejemplo, a los hombres les puede dar mucho enojo el hecho de que apenas llegue a su casa y decide ver un rato de televisión su pareja comience a contarle todas las dificultades que ha tenido durante el día.

Ahora bien; está dentro de ese hombre la decisión de lo que hará con su enojo, si lo usará para explicarle a su pareja que necesita tomarse cinco minutos para desestresarse o maltratarla con dichos verbales descalificatorios.

Es por eso que a pesar que el enojo dentro de la pareja sea normal, necesitamos aprender a manejarlo.

Para tener paz, debemos canalizar esa emoción. El enojo es sano cuando aparece y desaparece, cuando se expresa correctamente. ***Tengamos en cuenta que el enojo es una emoción, pero la violencia es una conducta.***

Ahora bien, por qué muchas parejas a diario se maltratan. Si hacés memoria seguramente no sepas desde cuándo apareció este maltrato, acaso el príncipe que conociste se convirtió en sapo y la princesa en rana... o realmente no separaste el tiempo necesario para conocer aquella persona con la cual decidiste estar en pareja...

Una persona que quiere venganza guarda sus heridas abiertas.

Sir Francis Bacon

Muchas parejas han transformado a través del tiempo su enojo en venganza, sin embargo esta actitud nunca te llevará a recuperar o sanar tu relación de pareja, todo lo contrario.

El enojo en muchas ocasiones se transforma en ***“bronca apasionada no expresada”, “bronca guardada”, “resentimiento”, “rencor encapsulado”***. Y tiene que ver con las rabias silenciosas que muchas veces nos tragamos y que crecen en nuestro interior cuando no las expresamos.

Cuenta una historia que en una oportunidad una pareja al tiempo de haber sido padres se separaron. La mujer decidió ponerle a su ex marido quinientos abogados para hacerle una demanda y dado a este hecho, el hombre tuvo que pagar una mensualidad de quinientos pesos por mes.

Pasan los años y el día que su hija cumple dieciocho años, el hombre se acerca y le dice a la ex mujer: “escuchame bien, yo te mentí porque te pagué quinientos pesos por mes pero yo gané mucha más plata y te podía haber pagado mil quinientos pesos pero como hoy cumple dieciocho años la nena no te voy a dar más plata, te engañé...” La mujer dejó pasar unos minutos y le dijo: “quedate tranquilo, yo también te engañé, la nena nunca fue tuya”.

“Venganza”... Parejas en las cuales si alguno de los dos integrantes debe decirle que no al pedido del otro, responden: *muy bien, lo acepto*, pero a la otra semana son ellos quienes frente a un pedido te dirán apasionadamente “en venganza” que no pueden hacerlo.

Si en alguna oportunidad llegás tarde y le decís: “*perdone que llegué tarde*”, el otro te dirá: “*no importa, está todo bien*” pero al otro día son ellos los que llegarán tarde albergando así profundas venganzas inconscientes.

Muchas parejas han transformado el enojo en gritos y amenazas, han desarrollado una gran “hemorragia verbal”, hombres y mujeres que piensan que cuanto más le puedan gritar al otro, más poder tendrán, se saldrán con la suya y la dificultad será resuelta.

Parejas donde a diario ambos se maltratan, o es uno de sus integrantes quien ejerce el maltrato sobre el otro.

Quien se venga después de la victoria es indigno de vencer.

Voltaire

Un hombre en el lecho de muerte decide confesarle a su mujer que le había sido infiel, que la había engañado con su prima, con la vecina, con su mejor amiga; la mujer espera un segundo y le dice: “tranquilo, yo también tengo que confesarte algo, por algo te envenené”.

***Veamos entonces cómo funciona el enojo mal expresado dentro de la pareja y las características del maltratador***

Hombres que viven menospreciando a la mujer con dichos lastimosos, hirientes: *sos una tonta, no servís para nada, sin mí vos no existís...*

Mujeres que maltratan a sus parejas haciéndolos sentir insignificantes, desvalorizando todo lo que hacen y lastimando su masculinidad...

Hombres y mujeres que no saben preguntar, frente a un tema a resolver sólo afirman: “vos lo hiciste”, “lo hiciste a propósito”.

Personas que viven interpretando: “sos una mentirosa/o”, parejas que no saben preguntar, sin embargo una pareja sana pregunta. ***Un amor apasionadamente tóxico interpreta y no da lugar al diálogo.***

## **2. EN VEZ DE AFIRMAR, ¡PREGUNTAR!**

Creemos saber lo que el otro piensa y siente, sin embargo, muchas veces no es así. Lo más conveniente es siempre preguntar. No des nada por sentado.

Hombres y mujeres maltratan a su compañero sin saber que cuando maltratás al otro pueden suceder varias cosas. Por todo esto comprendamos por qué no sirve el maltrato:

- 1) **Lo que siembro cosecho:** si tratás mal, cosechás al ciento por uno maldad. Cuando tu interés es hacerle im-

sible la vida a tu pareja, cosecharás mal. Si esperás que tu esposo/a te escuche y te hable bien, primero tenés que hacerlo vos bien. Recordá la ley de la siembra y la cosecha.

- 2) **La persona maltratada tratará de vengarse:** Cuando tratás mal, sembrás rencor en el corazón del otro. Cuando tu pareja no es bien tratada, considerada, acumulará odio, rencor, bronca y llegará el momento en que querrá vengarse.

***Cuando tratás mal estás activando la venganza en el otro.***

- 3) **El otro querrá alejarse de tu vida:** hay hombres y mujeres que piden que el otro cambie, envían a su pareja al terapeuta, cuando en realidad el que tiene que cambiar es uno mismo. Cuando ejercés el maltrato día tras día sobre tu pareja, perderás credibilidad, confianza, respeto. Nadie quiere estar con un hombre o una mujer que maltrata todo el tiempo.

Todos tenemos un límite de paciencia y cuando se llega a él, muchas veces la relación ya no tiene retorno.

La persona que maltrata exagera lo malo o lo que él considera como malo del otro, y llega así a la instancia de condenarlo. Veamos entonces por qué ese hombre o esa mujer se han vuelto violentos.

La pregunta a hacernos es:

***¿Por qué exploto tan fácilmente?***

- a) *Falta de dominio:* Tienen el mito del encendido y el apagado. Creen que uno debe estar tranquilo o alterado. Están en 0 o en 1000. Hay enojo de luz verde, amarilla y roja que es cuando está dispuesto a destruir al otro.

Muy débil es la razón si no llega a comprender que hay muchas cosas que la sobrepasan.

Blaise Pascal

- b) *Yo débil*: El lastimado lastima. Una persona agresiva tiene el yo tan débil que se siente amenazado y sensible. Cuando tenés el yo débil todo te molesta y no tenés tolerancia a la frustración.

Una persona débil es una persona rígida e insegura.

- c) *Falta de empatía*: Hay que saber ponerse en el lugar del otro.

Muchas parejas discuten porque creen que tienen la razón y la razón no existe. Todo lo que los humanos vemos se construye con la mente.

### 3. VALORARSE ES LA CLAVE

Todos nosotros tenemos disparadores, áreas débiles, y ellas son conocidas por la pareja, sea el hombre o la mujer quien ejerce el maltrato. Ellos conocen nuestras zonas más vulnerables y seguramente a esta altura de la crisis, el maltrato ya se ha hecho un hábito dentro de esta pareja, tanto para el que lo ejerce como para el que lo recibe. Lo que esta pareja no puede visualizar es que esta forma desafortunada de tratarse terminará robándoles la salud, los sueños y las fuerzas.

Hoy los médicos hablan de las enfermedades psicosomáticas, es decir, una emoción de bronca, dolor, tristeza se encapsula en el cuerpo y daña un órgano.

El maltrato, la violencia verbal continua, la desvalorización, el menosprecio encapsulado, van directamente al cuerpo. Sabemos que muchas enfermedades graves son “activadas” en el cuerpo por broncas no habladas, guardadas, personas que han fallecido del corazón por maltratar, gente que sufre enfermedades en sus huesos, otros que padecen presión alta o baja, enfermedades causadas por el desgaste emocional que a diario sufren ya sea hombre o mujer.

Quizás te puedas estar preguntando, y qué hice yo para merecer a esta pareja, personas que dicen:

—¿Por qué a mí me tocan siempre los peores hombres?

—¿Por qué cada vez que me pongo de novia, elijo a los hombres más infieles... a los maltratadores...?

—¿Por qué cada vez que elijo una mujer siempre busco aquella que lo único que quiere es un sustento económico...?

Y el hecho es que cuando una persona no se quiere, siempre va a elegir lo peor para su vida.

Cuando una persona no se valora vive frustrada y aceptará el maltrato del otro. Una persona que no saber quererse, valorarse y respetarse aceptará el maltrato del otro como una normalidad.

La llave del éxito es el conocimiento del valor de las cosas.

John Boyle O'Reilly

Sin embargo, cuando un hombre o una mujer saben el valor que tienen, nunca tratarán mal al otro ni se tratarán mal a sí mismos.

Tenés que saber que cuando no te valorás a vos mismo, todo lo malo se te va a pegar, el pasado se hará un eterno presente.

Cuando una persona se desvaloriza, no solamente queda pegada a lo malo, sino que permanece atada a las cosas negativas del ayer. Frases que te dijeron:

- “No servís.”
- “No podés.”
- “Tené cuidado.”
- “No llores.”
- “No seas tonta.”
- “No te muestres débil.”
- “Atrevido.”
- “Qué incapaz.”

- “Sos culpable de lo que pasa.”
- “Sos molesto.”
- “Es demasiado para vos.”
- “Sos rebelde.”
- “Tenés que cuidar a tu mamá.”
- “Tenés que cuidar a tus hermanos.”
- “Callate la boca.”
- “Haragán.”

No quererse atrae lo negativo, no esforzarse por ser respetado y por respetar al otro, atrae el maltrato.

Hay matrimonios que hace años se están maltratando, no se hablan, no comparten durante la noche un diálogo, ni durante el día, su matrimonio se está quebrando, se están triturando y no hacen nada.

Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que durará toda la vida.

Oscar Wilde

Pero vos, seas hombre o mujer, no fuiste creado para aceptar el maltrato como una normalidad, como una situación cotidiana, tenés que enojarte con esta situación, esforzarte y salir de ella. Y para ello en primer lugar es necesario que comiences a amarte a vos mismo.

***Una pareja sana sabe que de repetirse el maltrato a diario, éste terminará haciéndose un hábito.***

#### 4. CRECER ES LA CLAVE

Para no maltratar ni dejarme maltratar, necesitamos preguntarnos:

- ¿Cómo está mi vida de pareja?
- ¿Cómo está mi vida sexual?
- ¿Cómo está mi vida social?
- ¿Cómo está mi vida con respecto a mi alrededor?

- ¿Cómo está mi vida en el trabajo?
- ¿Estoy creciendo o estoy detenido en medio de una crisis y no sé cómo seguir adelante?

Preguntarnos es sano y bueno. Pero mucho mejor es escuchar nuestras respuestas y a partir de allí accionar los cambios necesarios para dejar atrás las crisis, aprender de ellas, y sacarles provecho.

Para crecer y seguir avanzando necesitamos saber y accionar principios que sí funcionan:

### ***1) Si vos no te cuidás, nadie te va a cuidar***

Es necesario que aprendamos a amarnos, a cuidarnos, a respetarnos, a hablar bien de nosotros mismos, a confiar en nuestras capacidades, a saber reírnos de nosotros mismos cuando nos equivocamos, a tener una visión positiva de nuestra vida.

Cuando lo hagas, el maltrato no tendrá lugar en tu vida ni en la de tu pareja.

Existen parejas que pudieron resolver los conflictos por los cuales estaban atravesando porque comenzaron en primer lugar a amarse a sí mismos, para luego respetar, cuidar y felicitar al otro.

Una pareja sana siempre encontrará un motivo para estar feliz, decidí cada día respetarte y tratarte bien. Mike Murdock cita: *“Todo lo que respetemos se nos acercará...”*

Si respetás a tu esposa, ella se acercará. Si respetás a tu esposo, él se va a acercar. Lo que respetes se acercará a tu vida. *De lo contrario, lo que maltratás, se alejará.*

### ***2) La ley del respeto***

Tenemos que aprender a ponernos de acuerdo con nuestra pareja, a decidir lo que es mejor para ambos.

No lo juzgues, no lo critiques. No te quedes a vivir en la

crisis, no te acostumbres. Necesitamos aprender a llevarnos bien con el otro.

Si te ponés de acuerdo en lo bueno, las cosas seguramente cambiarán.

Cuando trato bien al otro lo que estoy mostrando es que soy una mujer, un hombre maduro emocionalmente y espiritualmente. Una persona que sabe tratar “al otro” es una persona madura, es una persona que tiene dominio de su propio ser y sabe controlar sus emociones.

***Una pareja sana sabe tratarse bien, no se maltrata.*** Tratar bien al otro no significa ir por la vida todo el tiempo sonriendo, sino ser una persona firme, que sabe poner límites, que no se deja abusar y que al mismo tiempo respeta al que está a su lado.

Tratar bien al otro es saber poner los límites pero con amor.

No te ates al maltrato del otro; si hace tiempo estás pasando por una situación así, evítalo, no respondas al maltrato con más maltrato, recordá que el que responde a un necio, conforme a su necesidad, te hace necio.

Tratá bien, aun cuando te odien, bendecí. Cuando aprendas a tratar bien, estarás ejerciendo autoridad sobre el dolor y sobre la violencia y por ende, nadie te va a lastimar.

Dejá todo aquello que te lastima. Cuando uno no se quiere siempre elige lo negativo para su vida; cuando una persona no se respeta ni se valora siempre elegirá las cosas que la lastiman, siempre elegirá lo negativo.

### 3) “*¿No puedo cambiar a nadie!*”

Nunca te preocupes más de lo que el otro se preocupa por su problema.

No des consejos directivos, muchas parejas creen que ayudar es decirle al otro lo que tiene que hacer, y eso no es ayudar, es decidir por el otro. *No quieras cambiar al otro*, si la persona no quiere cambiar, no hay manera de que nadie pueda ayudarlo.

El hombre inteligente habla con autoridad cuando dirige su propia vida.

Platón

*Nunca vas a ayudar a una persona con lástima, viéndola como una pobre víctima.*

Debés extenderte, ir un paso más, no quedarte donde hoy estás. Podés ser cambiado un poco más: tu pareja está mejorando pero puede mejorar más.

Animate, extendete, salí de la comodidad.

Ponete de acuerdo con tu pareja y apostá a la felicidad.

## 5. CUIDÁ LA ATMÓSFERA

Una pareja que se respeta y apuesta a ella cada día sabe que para enriquecer al otro, debe tener en cuenta la atmósfera en la que a diario comparten su vida y sus emociones. El escritor John Gottman en su libro magistral *Las siete reglas de oro para vivir en pareja* descubrió que uno de los elementos más importantes es cuidar la atmósfera en la vida de pareja<sup>1</sup>.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de atmósfera? Veamos...

### 1) *Cuidar la atmósfera*

Podés tener el peor conflicto pero lograr la mejor atmósfera. Podemos estar atravesando por las peores circunstancias pero siempre debemos cuidar la atmósfera; y aunque las circunstancias sean negativas, la atmósfera debe ser positiva.

***Tenemos que aprender a cuidar la atmósfera.***

*El veneno no me mata si no lo tomo... Cuando aprendemos a evitar las críticas, será mucho más fácil poder revertir cualquier situación en la que se encuentre nuestra pareja.*

<sup>1</sup> Gottman, John M. - Silver, Nan, *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, Editorial De Bolsillo.

Lo más importante en una discusión es aprender a cuidar la atmósfera. Podés tener la razón, pero si no cuidaste la atmósfera, no podremos llegar a un acuerdo.

Es mucho más importante **cómo decimos las cosas que lo que decimos**. En general, en la vida de pareja, ponemos el foco en lo que decimos y no en cómo lo decimos.

Muchos hombres o mujeres seguramente tengan toda la razón en lo que están planteando al otro, sin embargo, el no saber decirlo contamina toda la atmósfera y la predisposición del otro a escuchar y comprender el mensaje.

***Cuidar la atmósfera es:***

- nunca agredir, rebajar o descalificar a tu cónyuge;
- nunca gritar,
- no hablar de noche problemas o dificultades,
- no hablar cuando el otro o uno está enojado,
- no involucrar a nadie en tu conflicto, a menos que sea un profesional que hayas elegido para ayudarte.

**Aunque diga lo correcto, pero con la atmósfera equivocada, nunca llegaré a un acuerdo, a un cambio.**

Lo más importante de lo que le vas a plantear a tu cónyuge es cómo se lo vas a decir.

***Cuidar la atmósfera es:***

- **tratar de entender al otro.**

Cuando hay una discusión nadie tiene la razón, en los conflictos matrimoniales y de pareja nadie tiene razón porque cada uno ve las cosas desde un lugar.

Por eso, generalmente cuando una pareja en crisis consulta a un profesional, uno de los ejercicios que los terapeutas suelen hacer es darle a la pareja un libro para que ellos puedan decir qué es lo que ven. A partir de ese mismo momento, se genera allí una discusión dado que cada uno ve algo distinto. Cada integrante de la pareja se parará en un determinado lugar, y lo hará a partir de su historia de vida,

es por eso, que cada uno de ellos verá algo distinto, y cada uno de ellos desde su perspectiva, tendrá la razón.

El hombre, después de trabajar diez o doce horas lo único que quiere hacer, cuando llega a la casa, es ver televisión, y tiene razón.

Cuando la mujer viene de trabajar, no quiere limpiar la casa, atender a todos, preparar la cena, y tiene razón.

***La verdad no existe en el matrimonio, en los conflictos todos tenemos razón.***

Tiene razón esa mujer que está todo el día con los chicos y lo único que quiere es salir de la casa porque está cansada.

Tiene razón el hombre que viene cansado del trabajo; esa mujer que llega cansada de la facultad, ambos tiene razón. ***Todos tenemos razón.***

El tema está en entendernos, no buscar ganar.

Si lo único que está en tu mente es querer ganar, por cierto, no te aseguro que vayas a resolver el conflicto. Aprendimos el concepto falso de que alguien tiene razón y de que alguien está equivocado, el modelo de que alguien gana y alguien pierde.

En una pareja la cosa es de a dos: o fracasan los dos o triunfan los dos. Por eso se llama pareja, es un yugo igual.

En el matrimonio o en la vida de pareja no hay “uno fracasado” y uno que “no fracasó”, no hay uno que tiene la razón y otro que está equivocado, los dos necesitamos hacernos entender y cuidar la atmósfera; cuidar cómo lo vas a decir.

***La palabra dicha como conviene te abre puertas.***

*Cuidar la atmósfera es:*

- **buscar soluciones.**

Hay personas que te traen un problema para discutirte el problema; pero otros traen soluciones.

No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos.

Albert Einstein

Todos los matrimonios hemos tenido nuestras crisis. No esperes que adivinen lo que te pasa, hablá, decilo; pero cuando vayas a hacer el planteo de lo que te molesta de tus hijos, de tu esposo, de tu esposa, antes pensá soluciones; porque fuiste dotado de una mente creativa.

En la vida de pareja es normal tener problemas, pero si sabés buscar soluciones todo será posible.

Gandhi decía: ***“No trates de hacer arrodillar a tus oponentes sino de hacerles entender”***.

Y por último, para recibir lo mejor del otro, tenés que hablar en paz. Nunca hables cuando estés enojado.

Si el otro está enojado andate, mantené la paz. Cuando tu pareja esté enojado, no agredas... si estás enojado estarás incapacitado para resolver la situación por la que estás atravesando. Mantené la paz, la paz es un arma de guerra.

## 2) *Reír un poco más*

Edward Debono, un gran creativo dice que: “El humor es la actividad más importante y característica de nuestro cerebro humano”. Tal vez digas: “Es que a mí me cuesta reírme...”

El escritor David Niven, en su libro *Los 100 secretos de las parejas felices*, investigó que “dos personas que conforman una pareja, con buen sentido del humor, presentan sesenta y siete por ciento menos de conflicto que las parejas que no tienen buen humor”.

- Para llevarte bien en tu familia tenés que reírte un poquito más.
- Nueve de cada diez parejas felices durante muchos años, relacionaron su felicidad con lo cotidiano y con el humor en lo diario.
- El humor activa la amistad con tu pareja.

- Parejas con más de treinta años de casados dijeron que el factor de éxito número uno en ellos fue la amistad.
- El humor te afloja, te une, te entretiene.<sup>2</sup>

***Necesitamos aprender a reírnos y a disfrutar con nuestra pareja.***

La capacidad para ser felices, para disfrutar, está dentro nuestro, el hecho es que muchas veces por diversas circunstancias que hemos atravesado, sentimos que ya no podemos disfrutar ni divertirnos más; sin embargo, la naturaleza profunda de nuestro ser es gozo, pasión y vida.

Sólo vos y nadie más que vos es el dueño de tus emociones, sólo vos tenés el control remoto, cada día, cada mañana somos nosotros quienes decidimos cómo nos vamos a sentir y cómo vamos a tratar al otro. Esta capacidad está dentro nuestro.

La capacidad de reír juntos es el amor.

Françoise Sagan

Aprendí a reírte, soltate un poco más y disfrutá de tu pareja, de un desayuno, de una cena, de una caminata...

Invertí en el otro, disfrutá. Tenemos que aprender a disfrutar, todo aquello que consigas hasta el amor y no lo disfrutes lo terminarás perdiendo, disfrutá a tu pareja. Invertí tiempo, ganas, pasión, dale vida a tu pareja.

### ***3) Activá la creatividad***

Actualmente la mayoría de las parejas atraviesan crisis, y la pregunta a hacernos es ¿está en decadencia la vida de pareja? Pero la respuesta es **¡No!**, el diagnóstico es: *“burocracia matrimonial”*, el problema es la falta de creatividad.

Hay matrimonios que les va mal porque les falta creatividad. ¿Cuántos hombres y mujeres aburridos conocemos?

<sup>2</sup> David Niven, Ph. D., *Los 100 secretos de las parejas felices. Lo que los estudios científicos han descubierto y cómo aplicarlo a su vida*. Editorial Granica.

Aburrimiento: disgusto, desgano, apatía, tedio, ostracismo, hastío, bostezo, cansancio; es hacer siempre lo mismo de la misma manera, es la falta de lo nuevo.

Por todo esto, buscá qué es lo que el otro está esperando que hagas y hacelo, mimalo, tenelo en cuenta, hacele saber que es importante.

El libro *Cómo generar ideas*<sup>3</sup> de uno de los más grandes creativos americanos Jack Foster cuenta que se le ocurrió hacer unas fundas para unos cuchillos, y les compartió esa idea a sus alumnos a quienes les dio un día para que crearan una funda nueva... Al otro día los alumnos no pudieron crear nada. Resulta ser que este hombre hizo ese mismo ejercicio durante cuatro años seguidos por lo que, en el próximo curso les dijo: “tienen media hora, y en ese tiempo me van a traer diez fundas distintas que ustedes inventen”.

Para sorpresa del profesor, cuenta en su libro Jack Foster, que le trajeron veinticinco modelos distintos, con lo cual llegó a la conclusión que cuando pensamos que un problema tiene una solución, te vas a bloquear, pero cuando descubris que tu problema tiene decenas de soluciones, se van a agregar mucho más que una idea para renovar tu vida de pareja.

¿Te acordás cuando estabas enamorado...? Tu matrimonio, tu pareja, puede crecer, sólo hace falta un poquito de creatividad. Por eso cuando vamos de vacaciones, o hacemos algo pequeño distinto, sentimos que podemos volver a darnos una oportunidad, que no estaba todo perdido...

<sup>3</sup> Jack Foster, *Cómo generar ideas*, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., edición de 2003.

## 6. ¿CÓMO DECIMOS LAS COSAS?

Vivimos en una cultura violenta donde los episodios de violencia están en aumento día a día. La violencia verbal, el maltrato, la irritabilidad es común verla en estos tiempos desde que nos levantamos, pero no sólo en la calle o en el trabajo sino muchas veces dentro de las mismas familias o parejas.

Parejas apasionadamente tóxicas en las cuales el valor de cada palabra es igual a una granada o a una bomba. Niveles sumamente altos de agresión. Broncas no sanadas que afectan a diario tu personalidad, amargan tu vida, te hacen violento y no te permiten disfrutar de nada: ni de la vida, ni de tu pareja.

Hoy sabemos el poder que tienen las palabras, el poder de la vida y de la muerte está en la boca. Las palabras pueden levantar, matar, construir o destruir.

El poder más grande que tenemos los seres humanos está en nuestro hablar, en nuestra boca.

Maltrato verbal, hombres que le dicen a su pareja “¿qué te pasó?, estás destruida, ¡cómo engordaste!” O te dicen: “¿vos sos abogada y no sabés lo que te estoy diciendo, para que estudiaste tanto?”

Son personas que sus palabras son como balas, ellas hieren directamente tu estima, porque su objetivo es “hacerte sentir mal”.

Hombres y mujeres que te arrojan una palabra negativa detrás de otra. Les decís: “*conseguí trabajo*”. “Sí”, te responden, “*pero lo vas a perder con la crisis mundial*”.

Debemos cuidar nuestras palabras y cuanto más importante sea la conversación más tiempo hay que tomar para prepararla, sentarse a pensar “qué”, “cómo”, “cuándo” decirlo, en el momento apropiado. “*Usá palabras con sabiduría.*”

La palabra una vez hablada, vuela y no torna.

Quinto Horacio Flaco

Hay gente que dice lo correcto pero la manera como lo dice lo deja sin validez.

Salomón decía: “como manzana de oro es la palabra dicha como conviene”.

El sabio usa las palabras correctas para resolver los conflictos. Buscar, ganar, investigar, resolver, negociar.

*Comenzá a activar buenos deseos para tu propia vida, no sólo para tu pareja. Tené sueños propios, proyectos, volvé a estar en control de tu vida, nadie puede tener el control de*

La blanda respuesta calma la ira,  
dice Salomón.

*tus emociones, excepto vos mismo. Nadie puede volverte negativo, excepto vos mismo. Cuando una persona confía en sí misma, se*

ama y se respeta, no va a dejar que nadie la rebaje. Necesitás saber que antes que amar al otro tenés que amarte a vos mismo, sos una creación valiosa. Sos un ser único.

Nadie tiene derecho a maltratarte. No lo permitas.

*Sé creativo. Una pareja sana sabe que la creatividad es una decisión.*

¿Querés que te vaya bien en tu casa? Cuidá la atmósfera, cuidá cómo decís las cosas; podés decir todo lo que quieras, pero la palabra dicha como conviene trae solución y paz.

No juegues a ver quién gana o quién pierde, porque en un matrimonio ganan los dos o pierden los dos.

Tratá de hacerte entender y entendé que nadie tiene la verdad sino que cada uno ve una parte de la verdad.

Muchos matrimonios terminan destruidos por haber luchado toda la vida y haber querido llevarse la medalla de ser el más fuerte. Tenemos que decidir ser creativos. Creé en el poder del amor.

El amor es un motor poderoso para lograr cosas.