

TENDENCIAS

5 frases que hieren a tu pareja

El Ciudadano · 16 de julio de 2015



 5 frases que hieren a tu pareja

La violencia es el último recurso del incompetente.

-Isaac Asimov-

Que haya discusiones en pareja es perfectamente normal ¿Quién no las tiene? Si no existen es porque la relación, probablemente, es muy distante y fría; tanto, que

ni siquiera hay lugar a las recriminaciones. **Donde hay amor, también hay un poco de odio y esto no tiene por qué preocupar a nadie.**

Dicho esto, también se debe anotar que **una cosa es enojarse y patear un rato, y otra muy distinta lanzar expresiones con alto contenido agresivo**, que pueden herir seriamente a tu pareja.

Si las expresiones de ira giran en torno a alguna inconformidad o preocupación, pueden propiciar tensión, pero no heridas profundas. **En cambio, si el tono del conflicto sube y los mensajes se dirigen no a expresar una molestia, sino a degradar o descalificar a tu pareja, el asunto se torna complicado.**

Enseguida te contamos cuáles son esas expresiones que debes evitar a toda costa, si quieres mantener una relación sana.



¡Cállate!

Los silencios impuestos son altamente agresivos. **Impedir que otra persona diga lo que piensa o siente equivale a anularla por completo.** No hay ningún motivo válido para que le exijas a tu pareja que deje de hablar, esté diciendo alguna sandez o algo que te ofusca.

Si no te sientes capaz de escuchar a esa persona, simplemente **pídele que suspendan la conversación y la retomen luego de que ambos estén más calmados.**

Es muy probable que tu exigencia de que se calle no tenga ningún éxito y, en cambio, pondrá fin a la comunicación entre los dos.

Adjetivos ofensivos

Bien dicen que **“la lengua es el único músculo que quiebra huesos”**. El amor propio de una persona queda muy lesionado cuando se refieren a ella como “perro”, “zorra”, “tarado”, “babosa”, o términos similares.

Los adjetivos ofensivos no tienen otro propósito que el de humillar al otro. Buscan disminuirlo, rebajarlo y, a veces, hasta despojarlo de su condición de persona. Por eso se llega incluso a utilizar el nombre de un animal para ofender al otro.

Ese tipo de adjetivos son un golpe bajo dentro de una discusión. **Causan ira y dolor en quien los recibe y, seguramente, culpa en quien los genera.**



Las amenazas

Uno de los caminos más rápidos para perder el respeto entre dos personas es el de terminar la relación cada vez que surge un problema, para luego arrepentirse después de la reconciliación.

“¡Esto se acabo!” es una de las frases que pueden aparecer cuando una pareja discute. Si no estás dispuesto a terminar de veras, mejor no digas nada. Si lo haces, es porque en realidad no quieres resolver un problema, sino manipular a tu pareja con la amenaza del abandono.

De esas amenazas solo queda un resentimiento en el otro y una falta de credibilidad en ti. Con esto, la comunicación queda viciada y marcada por la idea de que las palabras no tienen valor. Que se dicen por decirlas y que nada se debe tomar en serio.

Los insultos contra la familia

Hablar mal de la familia del otro es también uno de esos golpes bajos que dan lugar a fuertes resentimientos. **Frases como “¡cada vez te pareces más a tu mamá”, “ojalá no termines siendo un fracasado como tu hermano”, son inaceptables.**

Estas frases son evidencia de que hay un fuerte deseo de agredir, no de defender una opinión o una forma de actuar. Su intención es lastimar y, por eso mismo, solo terminan incrementando el problema, cualquiera que este sea.

¡No te soporto!

Declarar que tu pareja te resulta insoportable, **equivale a afirmar que su forma de sentir, de pensar o de actuar no tiene lugar en tu mundo**

emocional. Se trata de una forma de rechazo con alto componente afectivo.

Expresiones como esta generan un fuerte bloqueo en la comunicación de la pareja. **Implican una gran dificultad para alcanzar la aceptación mutua y una negación a comprender.**

Es normal que en una pareja haya dificultades y que a veces estas suban de tono. Pero para mantener tu buena salud mental y construir una relación de pareja valiosa, **debes evitar que la ira te lleve a emitir mensajes que, con toda seguridad, tendrán graves consecuencias en el futuro.**

Fuente: [El Ciudadano](#)