

RUBÉN TURIENZO



sm;)e<sup>®</sup>2

*El arte de la actitud positiva*

Rubén Turienzo

  
alienta  
EDITORIAL

# Índice

Mi propio viaje	8
El tandem perfecto	22
Enemigos de la pareja radiante	56
Claves de una pareja radiante	96
Las cuatro técnicas infalibles	152
Soluciones para una pareja radiante	182
Sm;)e: tu nueva actitud	216

*Mi propio  
viaje*

«Para ser experto en influencia social y comunicación, no tienes ni idea de cómo hablar con tu pareja.» Con esa acertada frase mi enésimo intento de relación salía por la puerta de mi vida, dejando atrás una sonrisa invertida en mi cara y una certeza punzante en mi interior: tenía treinta y tantos y aún no había encontrado las claves para obtener la felicidad en pareja. Sabía que existían libros, terapias, listados y millones de consejos, pero seguía sin conocer algunas respuestas. ¿Qué era real? ¿Cuál era la base? ¿Dónde residía la magia para forjar parejas plenas, radiantes y duraderas? ¿Por qué lo que vale para unas personas no sirve para otras? ¿Solo se puede encontrar el equilibrio emocional al lado de otra persona? ¿Siguiendo lo convencional? ¿Aceptando un único modelo de relación? Hoy sé que no. Pero en esos días, cuando cientos de preguntas se agolpaban en mi cabeza y mientras terminaba de escribir *Smile*, había encontrado un nuevo objetivo: descubrir, analizar y crear un modelo para la construcción de parejas radiantes basadas en la Actitud Positiva.

Si el mejor libro es el que parte de la propia experiencia del autor, y la mejor investigación científica la que pone a prueba todo lo que luego vas a conocer a través de redes sociales, amigos e incluso de tu propia relación, *Smile* para parejas nace como un buen libro y una buena investigación de campo, porque todo parte de mi propio viaje.

Sabía que mi máster en Psicología, el máster en *Coaching* y mis estudios de Programación Neuro-Lingüística me hacían comenzar con un extra de conocimiento. Pero sin duda alguna, el empezar por analizar mis errores pasados fue un gran primer paso. Elegí al *coach* oportuno y charlé con varios terapeutas para analizar cuáles eran mis constantes y rutinas. En cierto modo fue liberador, y a la vez divertido, verme desde fuera con mi costumbre de alejar a mis parejas físicamente, animando a que viviesen en otras ciudades. ¡Por favor, si he repartido a más gente por Europa que el programa Erasmus! Comprobar cómo mis reiterados *sincericios*, y a su vez, mi ambigüedad, mi coraza emocional y el miedo al compromiso hacían el resto fue desolador. Sé que no siempre he sido una buena pareja. Pero necesitaba reconocerlo, aceptarlo y superarlo para pasar a la siguiente fase de mi proyecto: estudiar, profundizar y comprender las relaciones de pareja.

Empecé leyendo. Cualquier libro que tuviese algo que decir sobre el apasionante mundo de pareja me interesaba. Desde *El arte de amar*, de Erich Fromm, *The triangle of love*, de Robert Sternberg o *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, de John Gottman, hasta *Escuela de parejas*, de José Antonio Marina, *Los 100 secretos de las parejas felices*, de David Phd Niven, o *El buen amor en pareja*, de Joan Garriga. Y seguí buceando en la psicología, pasando por la terapia Gestalt, el psicoanálisis e incluso la sexología, a través de talleres, formaciones y conversaciones con

profesionales. Acudí a grupos de trabajo, y aprendí a separar el grano de la paja. Incluso comprobé cómo se viven las relaciones personales en función de la cultura, la etnia o la creencia social.

Curiosamente, mientras realizaba ese viaje, apareció una persona muy especial en mi vida. Una persona con la que llenaba las dificultades con momentos de felicidad, y cubría las carencias con tolerancia, optimismo, compromiso, pasión, paciencia y respeto mutuo. Tomé conciencia de la importancia del «yo» a través de un «nosotros» como nunca antes lo había vivido. Y yo, que nunca he creído en la premisa de encontrar o ser «LA PERSONA», puesto que siempre he pensado que a lo largo de nuestra vida van apareciendo personas que nos van acompañando y nos hacen el camino más interesante, he descubierto que gracias a conocer mis errores del pasado, a aprender del conocimiento escrito desde todos los ángulos posibles y a experimentar con las terapias de desarrollo más avanzadas del momento, la magia de transformar a ese alguien especial en «LA PERSONA» está en ti en todo momento. El poder de construir una pareja radiante reside en la actitud con la que nos enfrentamos a las adversidades del día a día y construimos el futuro que merecemos.

Tú eliges el tipo de relación que desees, nada está bien o mal a priori. Tu libertad y tu amor lo compartirás con quien tú desees y del modo que tú desees. Las claves

de la felicidad compartida se encuentran en aquello que tú decidas. Yo sólo pretendo acercarte a la Actitud Positiva a través de las relaciones, con aquello que he descubierto, con las técnicas que he inventado y con un modelo que te ayudará a darle brillo a tu decisión.

Por todo ello, te hago una pregunta: ¿Sumas felicidad cada día a tu pareja? No, en serio... ¿Sumas **realmente** felicidad a tu pareja **cada día**?

En las relaciones de pareja siempre van a existir tres verdades: las dos que cada uno de los miembros generan en respuesta a sus creencias u opinión y la verdad real. Este libro es para quien ha tomado la decisión de cambiar de actitud en su pareja, de ser capaz de ver por los ojos de la otra persona y ahora quiere convertirse en parte de una pareja radiante. Será difícil, pero te ofrezco ejercicios y técnicas prácticas, que te allanarán el camino. Un libro para personas comprometidas y valientes con su felicidad y la de su pareja, pese a los inconvenientes, de los que también hablaremos.

Sm;)e para parejas es para quienes quieren dejar de discutir constantemente, quienes quieren romper con la amargura y las dudas sobre su pareja, personas dispuestas a construir sin rencores y frustraciones o lastres pasados, a las que le ha llegado la hora de sonreír al lado de su pareja radiante.

Yo hice mis maletas, y éste ha sido mi viaje. ¿Comenzamos el tuyo?

SI QUIERES MÁS SIEMBRA.  
SI LO QUIERES MEJOR, ABONA.  
SI LO QUIERES MÁS TIEMPO,

PROTÉGELO



---

Las personas radiantes saben que una relación es una cosecha y que aquello que quieras disfrutar el día de mañana, debe comenzar con las acciones que hagas hoy. Todo dará los frutos oportunos, siempre y cuando se trabaje por ese bien común. Las personas oscuras siempre encontrarán una excusa para no dar aquello que quieren al otro, demorarán los cuidados, los mimos o, sencillamente, la necesaria protección, ya que aunque un día sembrasen un delicioso fruto, al pisotearlo hoy, han perdido la cosecha.

Muestra tu Actitud Positiva... Cuida y trabaja cada día tu relación respetando los tiempos y matices que la otra persona necesita. Así de simple.

---



▶ LA VIDA ▶

SON MATEMÁTICAS

---

LO QUE NO TE

+ SUMA

— TE RESTA



---

Las personas radiantes han comprendido que la base para disfrutar de la persona que te acompaña en la vida es aportar experiencias que agreguen ilusión, esperanza, confianza, generosidad, juegos, risas... En definitiva, hacer crecer vuestro bienestar. Las personas oscuras se sienten divididas y multiplican los problemas restando de ese modo alegría a la pareja, sin darse cuenta de que algo bien hecho no elimina las 10 cosas que se han hecho mal anteriormente.

Muestra tu Actitud Positiva... Genera cada día una experiencia positiva más que aquellas negativas que se hayan podido vivir. Todas cuentan. Así de simple.

---