

## Tarea 9

### 1. Fragmento (página 4) "

*¿Existe una frontera más hermosa que el otro? El otro que puede decirme que sí y que puede decirme que no, que me impone el límite, que me muestra una frontera. (...) En una sociedad en la que somos ante todo receptores, el no es percibido como una violencia. Decir no es existir, existir es asumir el riesgo de ser excluido."*

Elegí este fragmento porque me recuerda que poner límites no es ser "malo", sino existir con claridad. Me ayuda a pensar que decir "no" puede ser una forma de cuidado propio y también de respeto al otro, porque evita relaciones basadas en la sumisión o en la invasión.

### 2. Fragmento (página 5)

*"El no es una puerta que se cierra, pero también es otra puerta que se abre."*

Me gustó por su sencillez: un "no" no solo corta, también orienta. Me ayuda a entender que decidir implica renunciar a algo para elegir otra cosa, y que eso puede traer calma y dirección, no solo conflicto

### 3. Fragmento (página 11)

*"El autosacrificio (real o fantasioso) es una violencia invisible que hacemos soportar a los demás."*

Elegí esta frase porque cuestiona una idea muy común: creer que sacrificarse siempre es amor. Me hace pensar en cómo, al "dar de más", puedo generar culpa o deuda en otras personas. Me invita a buscar relaciones más equilibradas, donde cuidar de mí también sea válido.

### 4. Fragmento (página 23)

*"La potencia de la herida es igual a la intensidad de la agresión multiplicada por la inversión de la palabra del otro. Entonces entendemos que si queremos herir a alguien, es mejor comenzar con un cumplido. (...) La comunicación paradójica es la violencia que, además de herir, socava nuestro aparato psíquico..."*

Elegí este fragmento porque explica por qué algunas frases "suaves" lastiman tanto: vienen de alguien importante y mezclan cariño con desprecio. Me ayuda a identificar señales de manipulación y a cuidar mi autoestima cuando el mensaje es contradictorio