



Especialista en relaciones amorosas explica lo que hay que hacer para mejorar una relación, porque muchas parejas identifican sus problemas, pero no cómo solucionarlos

Los que tienen pareja lo saben. Iniciar una relación genera grandes emociones: ilusión por ver a la otra persona, contarle todo lo que a uno le ocurre durante el día, ganas de planificar tiempo juntos... Y es que el amor revoluciona a las personas. Sin embargo, el paso del tiempo o la dejadez por entrar en una rutina diaria puede minar cualquier relación.

Según **Nacho Tornel**, especialista en mediación familiar y autor de [Emparejarte. El arte de vivir con éxito tu relación](#), se puede ser inmensamente feliz al lado de otra persona toda la vida.

Pero, ¿cómo? ¿Cuáles son los principales problemas que hacen que lo que en un principio funcionaba, deje de hacerlo?

Los problemas surgen siempre cuando la pareja pierde de vista que su relación no es lo prioritario. Cuando uno se enamora todo queda en un plano inferior porque lo primero de todo es esa persona. Lo normal es que inicialmente la relación cobre una entidad enorme. La pareja es el «top», sobre todo si se piensa compartir la vida con ella.

Sin embargo, con el tiempo la persona a la que se ama desciende en esa escala de posiciones porque se antepone otras cuestiones como la proyección profesional (lo que hace que la pareja baje un escalón); el nacimiento de los hijos (que aun siendo maravillosos deja a la pareja

otro escalón por debajo); las relaciones con la familia extensa (que si no están bien gestionadas, aparecen problemas, y la pareja baja otro escalón)... Es cierto que la rutina es un enemigo, pero surge porque dejamos de considerar a la pareja como una prioridad.

Todos deseamos tener una pareja duradera, disfrutar de alguien a quien le vas a dedicar toda la atención del mundo. Sin embargo, el abandono del cuidado de la relación es el enemigo número 1 de la pareja. La gente no es consciente de que hay que cuidar la relación y a la pareja y, claro, eso supone un esfuerzo. En consulta yo pongo el siguiente ejemplo: la relación es como un mueble que tenemos en el salón de casa al que si no cuidamos, se llena de polvo, poco a poco tendrá rasguños, se le desencajará una puerta... Si caemos en el error de no prestarle atención y no cuidarlo cada día, cada vez se deteriorará más y luego, cuando se quiera poner a punto, se tardará mucho, habrá que dedicarle mucha atención. Pero, las personas además, somos exigentes y requerimos mimo y cuidado para sentirnos plenos.

Trabajo, hijos... Eso le pasa a casi todas las parejas. ¿Todas están abocadas a un deterioro en sus relaciones?

Desde este punto de vista sí porque todos tenemos familia extensa, trabajo, hijos... El arte de mantener la relación es saber conjugar la vida personal, familiar, de intereses profesionales, los problemas como el paro... Es complicado. No podemos irnos con nuestra pareja a una isla desierta para siempre y aislarnos de las complicaciones. Hay que hacer un esfuerzo y hacer que la pareja flote unos centímetros por encima de lo demás. Así, todo irá bien.

¿Por qué falla tanto algo tan básico como la comunicación en la pareja si de enamorados se intenta hablar a todas horas?

Precisamente por todo lo anterior: los hijos, el trabajo, la familia... son un roba tiempos. Al final, la cuerda se tensa tanto entre ambos que se puede romper. Además, muchas personas consideran que la pareja siempre va a estar ahí y, por ello, la descuidan. En ocasiones, cuando se dan cuenta de que todo falla quieren solucionarlo, pero no acaban de salir de la bola de nieve en la que están metidos. El problema es que en España hay muy poca cultura de buscar ayuda para solucionar las relaciones de pareja. Y, cuando la solicitan, es como un incendio en un edificio de varios pisos de altura, muy difícil de resolver.

Muchas parejas confiesan que llevan meses o años sin dedicarse tiempo a hablar de verdad, solo despachan: ¿has llamado a tu madre?, ¿mañana puedes ir tú a por los niños?, la competición de yudo es a las seis, si vas a comprar trae leche...

¿Eso es un síntoma de alarma?

Sí. Si quieres tener una buena relación de pareja, sana, preocúpate de dedicarla tiempo... Si hace meses que no salen a cenar, que no se arreglan para ir juntos a disfrutar de un rato de ocio, si no se tiene ilusión por ello, malo. Si hace meses que no mantienen relaciones sexuales porque están cansados, tienen mucho estrés por el trabajo, mal, muy mal. Es una cuestión muy íntima entre los dos y fundamental en una pareja. Es algo para preocuparse.

En el día a día hay que preguntarse si hay ratos para estar a solas, para hablar, pero mirándose a los ojos, sin estar pendientes de las pantallas. No vale estar los dos en el sofá, pero cada uno a su historia; uno viendo la tele y la otra persona con la *tablet*. Eso no es tiempo en común, no son momentos compartidos.

También es importante saber que la relación es cosa de dos, pero para estar bien ambos, primero hay que estar uno bien. A veces uno mismo tiene que atenderse a sí mismo, analizar cómo se siente y ver cómo está con su pareja. Ese nivel de insatisfacción hay que analizarlo. Ese ruido interno que voy dejando que vaya haciendo eco dentro de mí se va traduciendo, al final, en comentarios irónicos despectivos, críticos... Entonces, todo se torna en una no admiración de la pareja, todo lo que hace o dice me incomoda, me molesta y se pierde de vista aquello que nos enamoró. La cuestión es que todos estos pensamientos en muchas ocasiones no se transmiten al exterior, a la pareja, y cuando se transmiten surgen los problemas.

¿Cómo se da el primer paso en busca de una solución, porque casi siempre se espera que lo haga el otro?

Es verdad. Cada uno espera que lo haga el otro. Es muy habitual. A mucha gente le pasa, cuesta dar el paso. Hay que decidirse a hacerlo para que el problema no sea cada vez mayor. Hay que parar y pensar. Nos somos felices, ni uno ni el otro, pues hablemos de cómo se siente uno y otro, de lo que le ocurre a cada uno.

¿Qué recomienda a las parejas que se encuentren en un bache en su relación?

Lo primero que hay que hacer es sentarse y coger el toro por los cuernos. En estas fechas es común mirar con temor al verano porque se piensa «¡qué horror, 30 días juntos, si estamos mal cuando pasamos solo unas horas!». Sin embargo, el verano debe verse como una oportunidad, no una amenaza.

La clave es hablar y hacerlo fuera de un enfado, paseando, tomando un

helado, cuando los hijos estén con los abuelos.

Punto dos: si tú no estás bien, confiesa. Es importante darle a conocer a la pareja tu propia experiencia y sentimientos: «no esperaba esto, yo buscaba esto y lo otro y me encuentro vacía, no me siento acompañada, echo de menos las relaciones sexuales, una caricia, tus besos...». Eso sí, nunca acusando, sino diciendo cómo se siente uno.

Pero hay que ser conscientes de que esa conversación tiene muchas posibilidades de acabar en una gran discusión, ¿no es así?

La clave es buscar el momento y el tono adecuado. Si solo acuso (nunca me llamas, jamás estás pendiente de la niña...), si se convierte en una lista de reproches, malo. Ese es el arte de hacer las cosas bien. Ser capaz de transmitir al otro el espíritu positivo. Si te sientas con tu pareja a desguazarlo se acabará a gritos, pero si se le transmite lo que uno necesita para ir a mejor (aunque le duela, porque será una lista de tareas -estar más pendiente de la pareja, de los hijos, de sus deberes...-), lo recibirá de otra manera, porque todos queremos ser felices, y si es juntos mejor.

¿Tienen mayor sensibilidad las mujeres por querer solucionar sus problemas de pareja?

Sí, recibo más llamadas de mujeres que de hombres pidiendo ayuda porque son más completas y pueden tener una intensa vida laboral, con amistades, con los hijos, con la pareja, pero el hombre no tanto. El hombre se vuelva más en un aspecto, como el laboral o el paternal. La mujer en la pareja puede ser muy infeliz, o muy feliz, porque valora mucho más su dimensión de pareja. Tiene una mayor tendencia a la atención y dedicación a la relación de pareja. Probablemente los hombres también tengan carencias, pero las acusan y manifiestan más las mujeres.

¿Se supone que si uno de los dos se decide a expresar sus sentimientos al otro es porque espera un proceso de cambio? ¿Siempre ocurre?

Sí, así es. Será posible un cambio, pero deben hablar con frecuencia, trabajar la relación, dejar de ser egoístas, despistados, descuidados... También conviene recordar de vez en cuando a la pareja lo que en esa conversación se habló para ser felices. Comunicación y diálogo. Tiene que haber un punto de inflexión y el verano debe verse como una oportunidad para la pareja. Cuando ya se ha destripado un asunto, se genera una inercia de capacidad de diálogo y se crece en confianza, en lo afectivo-sexual y uno se entrega con mayor deseo.

¿Cuándo debe pensar una pareja «sí, necesitamos ayuda externa para

solucionar los nuestro»?

Cuesta mucho. En España no hay tanta conciencia como en otros países de solicitar apoyo de especialistas en la materia. La mayoría de las parejas saben sus problemas, pero no saben cómo solucionarlos. Deben buscar ayuda cuando se dan cuenta de que hay muchas conversaciones abiertas, de que la relación se tensa mucho, se suben los decibelios en cada puesta en común y se cierra la discusión con un levantarse y desaparecer del lugar una vez, y dos, y tres... Si no hay conversaciones cerradas es que se es incapaz de una solución. Se puede estar así meses, o años, y ese deterioro es un desgaste muy negativo y cuanto más tiempo se pierde, más comunicación, compromiso, sentimientos se pierden en el camino.

¿Se tarda mucho en recuperarse?

Depende de cómo te encuentres. A veces se debe recuperar uno mismo antes de afrontar la relación. Hay parejas que trabajan la relación y ponen de su parte semana tras semana, pero si una parte está muy deteriorada, el otro se frustra porque aunque haga esfuerzos no se ve un avance. Esa descompensación frustra, pero hay que tener paciencia. No todo es automático. Remontar cuesta. No hay que tener prisa y se debe ser humilde para pensar que si se llevan años de deterioro no se puede solucionar la relación en poco tiempo porque hay muchos sentimientos de por medio.

Si subyace el amor los dos deben pelear juntos, luchar en el mismo camino por salvar su relación. Deben ser conscientes de que se puede estar con muchas cosas en la vida sin abandonar a la pareja ni dejarla tirada. Cuando uno contempla la derrota en la relación puede ser el camino del final.

¿Cómo se define el verdadero amor?

Es aquel que genera una relación en la que cada uno respeta al otro. La fórmula perfecta es cuando él y ella se encuentran acompañados, comprendidos, saben que el otro está ahí con sus defectos y virtudes, pero caminan juntos. Se sienten valorados, respetados.

¿Qué recomendaciones ofrece para las parejas que ven con cierto temor pasar las 24 horas del día juntos en vacaciones?

En primer lugar, las vacaciones se deben planificar entre los dos, lo que supone que hay que pensar en la otra persona, sus gustos y deseos. No vale decir «nos vamos al pueblo con mis padres que allí los niños se lo pasan muy bien». Si se piensa en cómo puede descansar la pareja y pasarlo bien, las vacaciones serán un éxito.

La paternidad no se va de vacaciones

Publicado: Lunes, 24 Julio 2017 01:28

Escrito por Nacho Tornel

En el caso de tener niños, no se puede dejar todo a la improvisación, es mejor planificar las actividades para aprovechar el tiempo y que no haya enfados porque los niños se aburren.

También es imprescindible que la pareja se dedique tiempo para salir solos, desconectar y hablar tranquilamente mirándose a los ojos. Que haya tiempo de revitalizar, «de pasar una ITV de pareja». Es momento de nutrir la relación, de hacer balance y ver qué va bien y qué no. Sopla a favor el tiempo de descanso. Hay que aprovecharlo.

Entrevista de **Laura Peraita**, en abc.es.