



La confianza es la expresión más directa de la buena comunicación

*Sabemos que es el pilar fundamental de la familia, que si el padre y la madre no cuidan su relación como pareja, lo demás se desmorona. Pero, ¿cómo lo conseguimos? Con una experiencia de más de diez años como terapeuta familiar, **Nacho Tornel** ha publicado [Enparejarte](#). Un libro para todas aquellas parejas que están pasando por un bache, o simplemente para aquellas que quieran reforzar su amor. Confianza, compromiso, admiración o respeto forman parte del equipaje a introducir en la maleta de nuestro matrimonio.*

¿Cómo falla la comunicación cuando estamos pasando por un bache?

La comunicación es medular, y aunque sea evidente, a veces es lo que más rápido perdemos de vista en una relación de dos. Cuando una pareja empieza a entrar en crisis y se atasca es porque ha empezado a descuidar ese flujo diario de comunicación que debe tener. “¿Cómo voy a tener yo tiempo todos los días para dedicárselo a mi marido, a mi mujer?” ¿Cómo no vas a tenerlo? Tiempo de verdad, del de comunicar de una manera densa, profunda, mirando a los ojos. Cuando eso falla, empezamos como a desconectar, comenzamos a mirar en paralelo y no en convergente.

¿Cómo se asegura esa convergencia?

A diario debe haber ese rato donde estamos nosotros dos solos, hablamos, nos comunicamos, nos volcamos, desahogamos y desagüamos el uno en el otro y con esto nos aseguramos de esa complicidad y esa

confianza tan necesarias para la buena salud de la pareja. Con eso ya estamos poniéndonos una vacuna bárbara para todo lo que venga.

En el libro incluye un pequeño truco al que llama ‘la escucha en blanco’. ¿En qué consiste?

Tendemos a partir de la base de que como conocemos bien al otro, sabemos por qué está de cierta manera; nos imaginamos, suponemos... No. Cuando hablamos de temas en los que vemos que el otro está poniendo bastante de sí, que se está abriendo, que está contándote una ilusión, un proyecto, una decepción, una preocupación, un desánimo, lo que sea, ‘la escucha en blanco’ quiere decir que te pones en situación de escuchar con las orejas muy grandes y el corazón muy abierto para decir “a ver qué me está contando, por qué me lo cuenta ahora, cómo se está sintiendo, qué le está pasando”. En blanco, por oposición a una escucha en la que ya haya un prejuicio. Empápate de lo que te dice. Sé muy respetuoso y no anticipes, no prejuzgues, no interrumpas y no compares, porque el que habla pierde el interés, desiste en contar, aparece una frustración.

¿Qué pasa cuando ese distanciamiento ya se ha producido y nos da vértigo quedarnos a solas?

Cuando empezamos a vivir esa especie de distanciamiento en el que no ha pasado nada grave, incluso nos tratamos, nos llevamos bien pero vemos que verdaderamente estamos haciendo nuestra agenda paralela, ¿cómo volver a converger? El primero que lo percibe ha de ser quien levante la bandera roja. Muchas veces estamos como esperando. “Que diga algo, que haga alguna cosa; ha habido oportunidades que no ha aprovechado”. Seguro que sí, pero da tú el paso; estás invirtiendo en lo mejor que tienes: tú relación de pareja. No nos hagamos los ‘dignos’, hay que romper esa barrera cuanto antes. No hay que tener miedo, hay que ser humilde, sencillo, y decir “bueno, si no se ha dado cuenta, pues me he dado cuenta yo y lo digo”.

¿Qué consejos son los fundamentales para evitar que la falta de confianza se instale en la pareja?

La confianza es la expresión más directa de la buena comunicación. La confianza, evidentemente, ni se compra, ni se vende, ni se alquila. En el ámbito de los celos, el mejor antídoto es que el otro conozca nuestra vida, quiénes componen nuestro mundo de relaciones, dónde nos movemos. El clásico ejemplo de: “¡Bah! ¿Para qué le voy a hablar de esta compañera de trabajo, si no la conoce?” Cuéntale si resulta que has coincidido un par de veces con ella y habéis hecho alguna gestión y luego habéis acabado tomando algo. No pasa nada por contarlo y no tienes por qué tener miedo a levantar sospechas y, sin embargo, si no

cuentas cosas y aquello, de alguna manera, se va alimentando, se genera una ‘bolsa de aire’ que no nos permite estar limpios del todo. La confianza nos lleva a hacer equipo, a tener complicidad, a saber que le puedo contar lo que sea. Nuestro principal confidente -no el único, pero sí el principal-, la persona con la que nos desahoguemos, tiene que ser la persona con la que compartimos nuestra vida.

Hoy se pone en duda que el amor pueda ser para siempre. ¿Cómo trabajamos esa capacidad para comprometernos?

El compromiso en la pareja no está pasando por una buena racha. Actualmente tiene unas connotaciones negativas equiparables a ‘comprimido’, ‘constreñido’ o ‘contrariado’. Creo que debemos reflexionar. Uno no sale adelante de los problemas por mero ‘brazo’, ‘músculo’ o por mero hacer. No, a veces hay que pararse a pensar y decir: “Contigo para siempre. Voy a estar a tu lado, ahora y siempre”. Eso da una seguridad, una alegría, una paz, enormes, alguien que verdaderamente ‘queme las naves’ por ti.

Entonces, el propio compromiso afianza el compromiso...

El compromiso tiene esa capacidad potencial de generar fuerza, de uno y una dispuestos a luchar por su relación todos los días de su vida. Esa es la seguridad del compromiso. Hay otra seguridad, que nadie nos puede brindar, que es la de ser fiel hasta la muerte; lo que tienes es la convicción de que quieres luchar, de que vas a poner los medios, de que lo quieres, en un ‘sí’ para siempre. Si caes en la trampa del abandono, del decir, “bueno, será que esto no sería lo mío” estás diciendo ‘no’ a un proyecto de vida en común donde los dos habéis apostado muy duro por ser felices juntos. Estamos ante una mentalidad muy rupturista donde parece que no pasa nada y sí pasa, mucho. Después de una ruptura hay mucho dolor y sufrimiento para él, para ella y para los hijos. Cimentemos bien ese compromiso, pensemos de verdad que vale la pena la pelea.

¿Puede sobrevivir una pareja a una infidelidad?

Sí se sobrevive. Es un cáncer, pero gracias a Dios en muchas ocasiones es curable. Aquí estamos en lo mismo. ¿Es un tumor? Sí, pero no tiene por qué ser mortal, es superable, aunque muy lento. Van a tener mucho tiempo por delante de curación y hay que estar preparado para recorrer un camino duro, áspero, cuesta arriba. En ese camino tenemos que encontrar como compañera a la sinceridad absoluta, que quiere decir que uno no oculta ya nada más, sin embargo, no es normalmente una buena receta entrar al pormenor y al detalle de elementos que van a hacer mucho más daño que bien, por mucho que el cónyuge ofendido tenga

un legítimo interés en conocer. Por parte de quien ha cometido la infidelidad se requiere del compromiso y cierre absoluto de cualquier oportunidad de que aquello vuelva a ocurrir. Cuando se perdona algo así se demuestra la grandeza del corazón humano. Muchas veces hay que resetear la relación, y quizá resulta que ese reseteo hace que os queráis de una manera distinta, que os valoréis de otra forma, que os conozcáis de un modo diferente. En cada uno esa reconstrucción reproduce al final una escultura distinta a la que teníamos antes, que en ocasiones, incluso la mejora. Es un desafío enorme.

Respeto y admiración son fundamentales. ¿Qué ocurre cuando flaquean?

Cuando uno se enamora de alguien la admira. Hay una admiración, descubres una ensoñación, un deslumbramiento. Evidentemente eso no puede durar para siempre, pero es necesario que exista ese sentimiento de admiración, de pasmo, de asombro, de mirada muy positiva hacia la persona con la que estás, siempre. Si abrimos la puerta a la crítica, al menosprecio interno, a la murmuración, al comentario negativo, entramos en una espiral negativa. Cuando uno deja que estos pensamientos aniden -por supuesto verbalizados son una profunda falta de respeto-, tiene que cuidar continuar viendo en la persona de la que se enamoró esos elementos que le llevaron a estar pasmado, asombrado y entusiasmado. Es un ejercicio de pensar, recordar, reflexionar con la cabeza y el corazón. Ahora lo vemos más nublado, qué ha pasado, trabaja en los porqués de esos nubarrones y no te resignes.

También debemos hacer un ejercicio diario para seguir siendo admirados...

Sin duda alguna. Eso sería más la dimensión personal de cada uno, tener ese afán de gustar, de complacer, de estar cerca, de agradar. Eso es algo también que despierta admiración. “¡Caramba! Se ha acordado de esto, ha tenido este detalle. ¡Qué tío!, ¡Qué tía!, cómo ha sido capaz de encontrar tiempo para escaparse a comprar esto, a sacar esta entrada”. No solo admiramos un perfil profesional brillantísimo o un físico maravilloso sino que admiramos mucho más estas cosas, el que me sabe hacer feliz, el que sabe tener ese detalle, el que sabe estar pendiente de este asunto de nuestros hijos. Es muy importante que cada uno de nosotros aportemos y contribuyamos a que, buscando la felicidad del otro, este nos devuelva una mirada de entusiasmo, que es de lo que se trata.

Luces rojas que nos pueden alertar de que nuestro matrimonio está en crisis.

En primer lugar, cuando hace tiempo que no salimos juntos a estar tranquilos, a dedicarnos dos o tres horas en un contexto agradable,

cada uno con sus presupuestos, sus capacidades y sus gustos, pero donde uno quiera estar. Otra luz: la presencia de las pantallas. Qué pasa cuando estoy todo el día con Whatsapp, con Instagram, con lo que sea, pegados al móvil; no sabemos tener un rato de aislamiento, estamos muy metidos en pantallas. Otra: el ámbito de la afectividad. Evidentemente, no vamos apuntando cuándo hemos tenido la última relación sexual, pero a veces hay que decir “¿qué está pasando? Estamos más fríos, más distantes, está pasando demasiado tiempo entre una relación y otra”. En ese mismo ámbito, muestras de cariño, de afecto: “no me coge de la mano nunca, ahora que lo pienso no nos damos un beso al despedirnos, no hay un abrazo”. En la medida en que uno empieza internamente a no apetecerle tanto a no estar con el otro, a no tener ganas de llegar a casa, no tener ganas de salir, de acompañarle a no sé qué gestión, etc., cuidado, mírate por dentro. Por qué te estás apolillando, qué está pasando. Luces rojas gordas: tener cierta ilusión en ver a alguien del trabajo, de las amistades, cuidado. Ni siquiera dejar que anide esa ilusión de ver a alguien.

¿Soluciones?

Vale la pena ir elaborando esos pequeños *checklist* y pensar qué aspectos de nuestra vida en pareja están empezando a hacer aguas. Analizar el trato, el buen trato: “Últimamente nos hemos gritado, hemos hablado tan acaloradamente que ni yo mismo me he reconocido en el modo en que me he comportado”, cuidado. Creo que hay que poner banderitas rojas; abordémoslo. ¿Cómo? Nos vamos a cenar por ahí, tranquilamente después de que eso haya pasado, y estando ‘en frío’: “Oye, mira, quería hablar de lo que ha pasado”. Sin que sea un reproche, sin que se convierta en una conversación tensa, es decir, con una copa de vino en la mano, con ganas de construir, con ganas de estar juntos y cerca. Ese es el mejor modo de abordar estas alarmas.

¿Qué importancia tienen las relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales, la afectividad, cada vez creo que son más importantes. Verdaderamente es el valor añadido, es algo exclusivo de él y de ella, es un ámbito donde solo están ellos dos. Lo que solo le doy a él, lo que solo le doy a ella. Esa exclusividad, ese carácter tan propio de los dos hace que sea un elemento que no pueda dejarse de lado. Es el lubricante, el aceite que se desliza por toda la maquinaria y hace que los engranajes no chirríen, que todas las piezas de la máquina vayan funcionando con soltura, con fluidez.

Esa afectividad va cambiando con los años.

Por supuesto que con los años va teniendo distintas expresiones: no nos engañemos. La relación sexual de unos recién casados es

infinitamente peor que la de una pareja con diez o doce años de recorrido porque se conocen más, porque están más cerca, más compenetrados, en lo psíquico, en lo espiritual, en lo físico también. También hay que poner ilusión en eso. A veces las parejas jóvenes se llevan grandes chascos con las primeras relaciones sexuales. Dos maquinarias tan complejas como lo son dos cuerpos humanos acompasándose en ritmos, que disfruten los dos, que se sientan bien, antes durante y después... no es nada sencillo. Es un trabajo maravilloso, es un baile, es un acompañamiento delicado, muy necesitado de comunicación, y de hacer que aquello vaya siendo algo que cada vez nos vaya haciendo gozar y disfrutar más, no solamente en el plano sensorial sino en la entrega que significa, en la fusión de cuerpos que comporta y en la unión tan íntima que significa entre él y ella. Descuidar esto es descuidar una parte enorme de la relación. Hay que atenderlo, cuidarlo, abordarlo, hablarlo mucho. Parejas hechas y derechas de personas inteligentes tienen problemas para hablar de esto, les da vergüenza, y no porque haya tabúes sino porque hay un exceso de pudor que no podemos dejar que evite que hablemos: “esto me gusta, esto no me gusta, prefiero esto, me he sentido así”. Esto es fundamental. Que lo hablemos, que lo custodiemos como una perla.

*Entrevista de **Marisol Nuevo**, responsable de hacerfamilia.com.*

Fuente: nachotornel.com.