



Jueves, 03 de octubre de 2019

Religión en Libertad

Inicio / Vida y familia

- **Nacho Tornel, experto en mediación de pareja, anima contra las rupturas**

➤ *El amor de pareja peligra cuando dejan de hablar en serio, mirándose a los ojos... pero hay solución*



La pareja ha de poder hablar con tranquilidad, en profundidad, intimidad y sinceridad... y a ser posible un rato cada día

ReL - 03 octubre 2019

"Nuestro principal confidente -no el único, pero sí el principal-, la persona con la que nos desahogamos, tiene que ser la persona con la que compartimos nuestra vida", explica Nacho Tornel, experto en mediación de pareja. Los matrimonios ganan fortaleza al hablar las cosas en profundidad, con intimidad y densidad, y se debilitan cuando dejan de hacerlo.

Este veterano mediador denuncia que **"estamos ante una mentalidad muy rupturista donde parece que no pasa nada [al romper un matrimonio] y sí pasa, mucho"**. La ruptura de una familia daña al hombre, a la mujer, a los niños, a los amigos y parientes... Incluso en casos de infidelidad vale la pena trabajar duro por recuperar la confianza y la unidad familiar. Nacho Tornel compara **la infidelidad con un cáncer: hace daño, puede matar... pero es curable.**



Nacho Tornel lleva 18 años trabajando con parejas en conflictos

Nacho Tornel es Licenciado en Derecho y experto en mediación familiar en Madrid. Es máster en Matrimonio y Familia y desde hace 18 años **trabaja con parejas en crisis** que buscan una solución a sus problemas. Su libro [Enparejarte](#) (Planeta) daba muchas pistas para mejorar en el **arte feliz -pero dedicado- de vivir el noviazgo y matrimonio** a través de cuatro capítulos basados en la **comunicación, el compromiso, el respeto y la actividad.**



El mediador ha hablado de estos temas con Marisol Nuevo Espín en [la revista Hacer Familia](#), animando siempre a cuidar la relación de pareja y a evitar en lo posible la salida de la ruptura, que es siempre muy dañina.

- ¿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 pareja. 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 desaguamos** el uno del 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.

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

- 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 él o ella 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. **Nuestra pareja debe conocer 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.** Por el contrario, 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,** de 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**. Cimentemos bien ese compromiso, pensemos de verdad que vale la pena la pelea.

La infidelidad causa un gran daño, pero una pareja puede sobrevivir a ello y sobreponerse, aunque necesitarán mucho tiempo, mucho esfuerzo y decisión; Nacho Tornel lo explica en esta entrevista con HacerFamilia

- ¿Puede sobrevivir una pareja a una infidelidad?

- Sí se sobrevive. Una infidelidad es un cáncer, pero 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. La pareja va 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. 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 manera, **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 una persona la admira. 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 esas nubes y no te resignes!

(Puede conseguirse el libro [Enparejarte aquí en OcioHispano](#))