

NACHO TORNEL

EN PAREJA ARTE

EL ARTE
DE VIVIR CON ÉXITO
TU RELACIÓN



NACHO TORNEL

ENPAREJARTE

EL ARTE
DE VIVIR CON ÉXITO
TU RELACIÓN

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Colección: PLANETA TESTIMONIO

Dirección: José Pedro Manglano

© Ignacio Tornel García, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2016

Depósito legal: B. 7.547-2016

ISBN: 978-84-08-15493-8

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: CPI (Barcelona)

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

<i>¿Por qué este libro?</i>	13
-----------------------------	----

PRIMERA PARTE LA COMUNICACIÓN

1. ¿Y QUÉ TAL NOS COMUNICAMOS?	19
<i>Escucha, pregunta y sigue escuchando</i>	19
<i>Déjate sorprender por el otro</i>	20
<i>¿De verdad sabes preguntar?</i>	21
<i>¡Ojo con el yo acusador!</i>	23
<i>Pero ¿de qué hablamos? ¿Y por qué es tan importante hablar?</i>	27
<i>Como gotas de silicona</i>	29
2. TIEMPO BLINDADO PARA LOS DOS	31
<i>La marea les ha alejado de la orilla</i>	33
<i>Necesitan tiempo a solas</i>	34
<i>Un necesario parón</i>	38
3. NO LE PROTEJAS DE TUS PROBLEMAS	39
4. TE CONOZCO Y CONFÍO EN TI	43
5. PERO A VECES HAY QUE CALLAR	49
<i>Un pasado demasiado presente</i>	49

<i>Tras la decepción</i>	52
<i>De los tuyos hablarás pero no oirás</i>	53
<i>El silencio como antesala</i>	55
6. CON LAS TUBERÍAS BIEN LIMPIAS	57

SEGUNDA PARTE EL COMPROMISO

7. ABRE BIEN LOS OJOS Y DESPUÉS CIÉRRALOS PARA SIEMPRE	61
8. TE ELIJO A TI	65
9. UN TRÍO	69
10. HA LLEGADO EL MOMENTO DE ABDICAR <i>Aparte del vaso para el cepillo de dientes, ¿qué compartimos?</i>	73 76
11. YA NO ME SIENTO VINCULADO A TI	79
12. ¿PARA SIEMPRE?	83
13. <i>ACT AS IF YOU HAD A RELATIONSHIP...</i>	87
14. SE ME HA COLADO ALGUIEN <i>Si el terreno es resbaladizo... ¡Agárrate a la barandilla!</i>	91 94 95
15. ANTE LA INFIDELIDAD <i>¿Y ahora qué?</i>	99 103

16. CIERRE RADICAL. SI NO, NO HAY MANERA	107
17. ¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!	111
18. COMO EL AVE FÉNIX	115

TERCERA PARTE
RESPECT

19. ANDA, ¿Y ESO? ¡CUÉNTAME!	121
20. CON MIRADA POSITIVA	127
<i>Haz una lista</i>	130
21. EN CASA: DE GUANTE BLANCO	133
22. RUIDO INTERNO	137
<i>Déjate de humor inglés</i>	139
23. LAS COMPARACIONES SIEMPRE HAN SIDO ODIOSAS	143
24. CUIDA TU LENGUA	147
<i>Identifica tus sensores</i>	149
25. NOS HEMOS SALTADO VARIAS VALLAS	151
<i>¿Cómo pudiste hacerme esto a mí?</i>	154
26. NUNCA CIERRES LOS OJOS	157
27. PORQUE ESTAREMOS SIEMPRE JUNTOS...	161

28. DOS CAPITANES DE UN MISMO BARCO	165
-------------------------------------	-----

CUARTA PARTE
AFECTIVIDAD

29. ACEITE LUBRICANTE	169
30. CÓMPLICES Y DESNUDOS	173
31. <i>DO NOT DISTURB</i> , NOS ESTAMOS COMUNICANDO	175
32. HABLEMOS DEL AMOR, QUE ES DE LO QUE SE TRATA	177
33. PERO ¿DE VERDAD SOMOS TAN DISTINTOS?	183
<i>Se ha perdido la conexión</i>	186
34. EL PRIMER ESCALÓN: TERNURA Y CARIÑO	189
35. EL SEGUNDO ESCALÓN: CARICIAS DE ALTO VOLTAJE	197
36. SOBRE TODO, NO TE APARTES DE LA ESCALERA	199
37. ¡ENEMIGO A LA VISTA!	203
<i>¿El porno ayuda?</i>	203
<i>Que el cuerpo acompañe, porque si no...</i>	205
<i>Habladlo, habladlo, habladlo</i>	206
38. NO SE TRATA DE ECHAR UN POLVO	209
<i>Más vinculados, ¡hasta hormonalmente!</i>	210
<i>¡En esto sí que somos distintos!</i>	211
<i>Suavemente</i>	213

39. UN ADAGIO MÁS QUE UN ALLEGRO	215
40. ¡SI LO HUBIÉRAMOS SABIDO!	219
<i>Conclusión. LUCES EN EL SALPICADERO</i>	221

¿Y QUÉ TAL NOS COMUNICAMOS?

Escucha, pregunta y sigue escuchando

Recuerdo un curso sobre amor conyugal que hicimos mi mujer y yo hace ya unos cinco años. Estuvo muy bien. Eran cerca de diez sesiones, creo recordar, y muy interesantes. El ponente nos presentaba la cuestión, apoyándose en un caso práctico y luego en grupos pequeños de seis o siete parejas nos reuníamos otro día para debatir la cuestión. Sandra invariablemente solía apuntar: «Es un problema de comunicación» y realmente era así, por más que la cuestión afectara a un ámbito específico de la vida de pareja. Por eso, porque la comunicación es medular en la relación de pareja, empezamos por aquí. Si el libro habla de encontrar el arte de vivir con éxito tu relación, está claro que debemos empezar por poner la lupa en nuestras habilidades comunicativas.

¿Sabemos comunicar bien? Vamos a tratar de verlo en las próximas páginas. Para comunicar necesitamos algo que contar: un mensaje. Alguien que lo cuenta y alguien que lo escucha. Estos elementos no nos faltan en nuestra vida de pareja.

Pero ¿qué es comunicar bien? Siempre que pensamos en un buen comunicador nos imaginamos a una persona locuaz que sabe hacer llegar su mensaje a todos de forma clara y eficaz. Sin querer, ponemos en segundo plano

la recepción del mensaje haciendo hincapié en quién lo emite.

En la pareja resulta tan importante o más que la capacidad de expresarse, la capacidad de escuchar. La capacidad de atender y entender lo que el otro nos dice. ¿Por qué te lo dice ahora y de esa manera? Eso exige un ejercicio muy atento de escucha. No importa si el emisor del mensaje, quien está hablando, tiene las dotes de oratoria de JFK o es tartamudo. Es, sin duda, la persona a la que mayor atención debemos prestar. Eso basta.

Al escuchar no nos quedaremos necesariamente callados. Iremos preguntando aquello que nos sirva para entender mejor y para hacerle llegar al otro el mensaje: «Te estoy entendiendo». Una vez contestada la pregunta que hemos hecho, continuamos escuchando hasta que el otro agote el tema. Hasta que se quede tranquilo. Hasta que veas que ha «desaguado» en ti.

Pero no sólo le hacemos preguntas al que habla. Nosotros mismos nos preguntamos al escuchar: «¿Por qué me dice lo que me está diciendo? ¿Cómo se siente para hablarme así? ¿Qué le estará pasando?».

Se trata de empatizar. Ponerte en los zapatos de la persona a la que escuchas. No juzgues ni pienses por ella.

Déjate sorprender por el otro

Cuando escuchamos, nunca podemos partir de la base de que ya sabemos lo que le pasa al que habla. Debemos acercarnos al otro con sencillez, sin ideas preconcebidas. Como si fuéramos ignorantes acerca del otro. Aunque no lo seamos, claro, y menos aún si llevamos años juntos. Pero debemos evitar «ir de listos». Las personas

pueden cambiar. En sus vidas pueden ocurrir cosas que provoquen pensamientos, sentimientos, necesidades, emociones totalmente desconocidos para nosotros. Por eso debemos escuchar en blanco, dejando que quien habla vaya escribiendo el libro.

Pero ¿qué pasa cuando uno está escuchando —por decir algo— a la espera de que el otro acabe para empezar a contarle su historia?

No habrá preguntas para asegurarnos de que estamos entendiendo. Tampoco habrá preguntas dirigidas a nuestro interior que nos ayuden a conectar por dentro con la persona que tenemos delante. Habrá más bien comentarios del tipo:

—Ya, ya, pues anda que si te cuento lo que me ha pasado hoy. Resulta que esta mañana...

Y no hace ni mención de lo que el otro le acaba de relatar.

El mensaje que recibe el otro es: «No le importa nada lo que le acabo de contar, la próxima vez mejor me ahorro contarle nada, total...».

Los efectos que ha generado esta «no conversación» son: sensación de soledad, de aislamiento, de falta de comprensión y de interés por parte del otro. Retroalimentación negativa que nos desanima a volver a tratar de compartir algo con esa persona.

Por lo tanto, acerquémonos a nuestra pareja con una cierta capacidad de sorpresa, con sencillez, con ganas de saber, de escuchar.

¿De verdad sabes preguntar?

El otro se abrirá sin pensarlo, sobre todo si sabemos preguntar bien.

Si eres bueno preguntando encontrarás el camino hacia una comunicación densa y personal. A veces las cosas fluyen sin más, pero hay personas a las que les cuesta más salir de dentro a fuera y unas preguntas bien deslizadas pueden ser el catalizador perfecto. Pero no vale cualquier tipo de pregunta.

En primer lugar preguntamos para saber, no para confirmar lo que ya sabemos: no estamos en posesión de la verdad. Nos interesa algún aspecto concreto y estamos dispuestos a dejarnos sorprender incluso por lo que escuchemos. Pero no escuchamos preparados para disparar con nuestra versión acerca de lo que el otro piensa, desea, siente o pretendía en una determinada situación.

En segundo lugar, ponemos corazón, afecto, interés. Demostramos con el tono que nos importa lo que le pasa. No estamos haciendo el tercer grado a nadie, por eso el fondo agrio o crítico invalida la pregunta y seguramente producirá el efecto contrario al deseado: se cerrará completamente. No habrá más diálogo, o lo que es peor: responderá defendiéndose con un ataque y entraremos en una discusión que nos llevará a una situación peor de la que teníamos antes de sentarnos a dialogar.

No hace mucho hablaba con una pareja en la que él se negaba a hablar con ella acerca de su familia de origen.

—Mira, Belén, cuando preguntas por mi familia no pones nada de cariño y se nota. Preguntas para meterte, para opinar, para decir lo que crees que deberían hacer, lo que sea menos para interesarte de verdad por ellos. Si están bien, cómo les podemos ayudar..., eso nunca se te ocurre o al menos no lo manifiestas. Y por eso me cierro y no quiero ni entrar en esos temas porque sé que acabamos mal.

Belén la mayoría de las veces no pretendía criticar. Pero, desgraciadamente, Carlos guarda dentro acontecimientos pasados muy desafortunados en los que Belén sí que criticó abierta y amargamente a su familia. Por eso tiene esa percepción y hasta que no la cambie no habrá modo de avanzar.

Conclusión: cuando nos sentemos a hablar y sobre todo si se trata de «esos temas» que sabemos que suelen complicarse, nos esforzaremos en escuchar con unas orejas muy grandes; con una anatomía diferente, en la que las trompas de Eustaquio están directamente conectadas al corazón, y que se note. Prestando toda la atención posible, vibrando dentro de nuestro carácter y conectando a través de preguntas que nos aseguren que estamos entendiendo bien lo que nos dice.

¡Ojo con el yo acusador!

Hemos hablado de la actitud necesaria en quien escucha, y hemos hecho hincapié en que en la pareja escuchar es tan importante o más que la capacidad para expresarse. Pero evidentemente también tenemos que atender al modo en que conviene decir las cosas a nuestra pareja.

Cada uno comunica como Dios le da a entender, no caben generalizaciones. Sin embargo, hay elementos básicos que conviene considerar.

En primer lugar, es mejor que hablemos en primera persona del singular.

—Me he dado cuenta de que...

—Llevo un tiempo pensando que...

—Fíjate, esta mañana me he quedado hecha polvo cuando...

Para que nos entendamos: debemos tratar de explicar las cosas desde la primera persona. Explicando cómo me he sentido, qué he percibido, cómo me ha afectado, etc. Y en la medida de lo posible dejarlo ahí. Evitemos cruzar el río y empezar a comentar lo que esperábamos del otro en esas circunstancias, cómo hemos interpretado su silencio o sus comentarios y menos aún atribuirle malas intenciones.

Quizás esto suene muy teórico, pero verás que en cuanto pongamos el oído a lo que nos cuentan Inma y Pepe lo entenderás perfectamente.

Es jueves a última hora del día y suena el teléfono. Es la madre de Pepe que convoca a una merienda familiar en su casa el domingo. Pepe habla con su madre en presencia de Inma:

—¿Cómo, mamá? ¿Que también vienen Gonzalo y Teresa? ¡Ah, fenomenal! Cuenta con nosotros. Llegaremos hacia las seis, ¿vale? Sí, sí, no te preocupes, que podemos recogerle nosotros de camino. Un beso, mamá, adiós.

Pepe acaba de cerrar el plan de mañana en casa de sus padres sin ni siquiera cruzar una mirada con Inma buscando su asentimiento. Cuelga y estalla el polvorín. Porque además llueve sobre mojado.

—Pero vamos a ver, ¿te vas a enterar de una vez de que no estás solo? Nunca me tienes en cuenta, siempre decides, haces y deshaces. Y después me lo cuentas, si hay suerte. Nunca te paras a pensar lo que yo prefiero hacer. ¡Eres un egoísta! ¡A lo que diga tu madre siempre dices que sí, y a mí que me zurzan! ¡Sigues como si estuvieras soltero!

Inma no ha parado de decirle «tú, tú, tú». Está señalando con el dedo a Pepe y acusándole de un sinfín de

cosas porque ha aceptado una invitación sin contar con ella. Y además es para ir a casa de su madre, pero de esto ya hablaremos en otra ocasión.

Pepe se siente acorralado, injustamente acusado. Sorprendido por la actitud de Inma, porque no había mala fe en su «sí» al plan de su madre. Y encima se ha comprometido a recoger a su hermana de camino, y vive a veinte minutos, por lo que habrá que salir antes de casa y aguantar otro discurso:

—Seguís mimando a tu hermanita como si tuviera doce años...

¿Qué pasaría si transformamos el discurso? Veamos ahora la misma escena pero con un importante cambio de registro. Fíjate en que ahora Inma habla en primera persona. Una persona, la suya, que siente, que se ofende, que se considera dejada de lado, que ve frustradas sus expectativas, que no entiende nada y que está cansada de explicar siempre lo mismo.

—Pepe, cuando veo que reaccionas así: confirmando a tu madre sin decirme nada, me siento un cero a la izquierda en esta casa. O al menos en los planes que tú montas, que no quiero exagerar. Como si mi opinión no contara para nada. Te veo totalmente centrado en ti, en tus cosas, en tu familia... y te siento lejos, muy lejos de mí. Me da la sensación de que soy lo último, como si asumieras que estoy ahí y siempre voy a estar.

»Sigo echando de menos poder sentir que realmente somos una familia independiente, ya te lo he dicho muchas veces, porque en éstas y otras tantas situaciones me da la impresión de que no tenemos peso propio. Parece que siempre tenemos que bailar al son que nos tocan. Me entristece mucho pensar que no cuentas conmigo. Que sigues actuando por tu cuenta, como antes de casarnos.

»Necesito ver que gestionamos estas situaciones juntos y de manera distinta. Que se note en lo que haces eso que me dices siempre; que yo también soy para ti lo primero.

Vemos que las ideas son prácticamente las mismas y, sin embargo, ¿cuánto más digeribles para Pepe serán estas palabras de Inma?

En esta segunda versión, Pepe no se siente acusado, al menos no de manera frontal. No estamos ante un choque de dos trenes de mercancías. Pepe se sentirá sin duda incómodo y sobre todo responsabilizado de los sentimientos de Inma. Pero eso es muy distinto.

Esos sentimientos de soledad y menosprecio que manifiesta Inma seguro que no son ni de lejos los que él buscaba al responder así a su madre. Por lo tanto, en cuanto se dé cuenta de verdad de cómo se siente Inma reaccionará. Porque la quiere, y mucho. Empezará a pensar con rapidez en qué hacer para paliar los efectos de su torpeza por no haberla tenido en cuenta.

Así no tardarían en resolver ese desencuentro y seguramente saldrían de este lance con la lección aprendida. Irán a casa de su madre juntos y con buena cara, si esa es la voluntad de ambos después de hablarlo. O llamará Pepe a su madre explicándole que, ¡mira tú por dónde!, al final no van a poder ir. Y aquí no ha pasado nada.

En la primera versión del diálogo, la del «yo acusador», Pepe se pondrá en guardia desde el minuto cero. Probablemente como haríamos cualquiera de nosotros. En cuanto perciba el tono de dura acusación y reproche se bloqueará y dejará de escuchar. Aguantará el chaparrón hasta que amaine. No habrá encuentro ni aprendizaje de cómo está el otro ni de cómo reacciona el otro ante nuestras acciones, ni nada de nada.

Y fíjate que la que tiene razón es Inma en este caso, pero por haber empleado ese lenguaje tan negativo, al que suele llamarse *crítica*, ha perdido la oportunidad de hacerle ver a su marido cómo se deben hacer las cosas.

Y Pepe no ha aprendido la lección. Y es probable que vuelva a caer en lo mismo la semana siguiente o la otra. Y la reacción de Inma será aún peor, porque lo recibirá como una tomadura de pelo. Así hasta donde queramos.

Me dirás que hay que mostrarse muy templado para ser capaz de articular esos fabulosos mensajes que manifiestan cómo me he sentido yo. Evitando caer en esos otros mensajes de acusación y reproche, que son los que de verdad brotan espontáneos. Y seguramente sí que haya que ser bastante templado, o habrá que aprender a serlo. Porque con frecuencia la sangre que corre por nuestras venas nos lleva a la respuesta destructiva y no a la que invita a la reflexión. Esto exige entrenamiento. Requiere rectificar una y otra vez. La primera respuesta será la acusadora, pero más tarde, habiéndolo pensado bien, podemos llegar a la otra.

No debemos desistir porque nadie ha dicho que sea fácil llevar adelante una convivencia de largo recorrido. Es preciso modificar nuestro modo de actuar para que esa convivencia pueda perdurar en el tiempo.

Pero ¿de qué hablamos? ¿Y por qué es tan importante hablar?

Me acuerdo de Ramón, que me decía delante de Teresa:

—Vamos a ver, no sé a qué viene ese empeño en hablar más. Yo creo que, cuando tenemos algo que decir-

nos, nos lo decimos, yo por lo menos lo hago. Si estamos enfadados no, pero eso ya es otro problema. Entonces ¿por qué empeñarnos en que hablamos poco?

A lo mejor tú eres un poco como Ramón, o vives con alguien que lo es. Pues hay que entender a Ramón y ayudarle a comprender la importancia del diálogo fluido entre los dos, y no porque lo digan los libros sobre la pareja. Que lo dicen, por cierto.

Es verdad. A veces nos encontramos con personas, más hombres que mujeres, que cuestionan la necesidad de hablar; o al menos no lo ven como algo tan importante. O, en el mejor de los casos, parece que en la comunicación llenan su vaso muy rápidamente y a partir de ahí sobran las palabras.

No te tiene que sorprender si esa es la actitud de tu pareja. Es evidente que hay personas con mayores necesidades comunicativas que otras. Es cuestión de temperamento: los hay más habladores y más taciturnos. Y con esto hay que contar para saber qué esperar del otro.

Sigue hablando Ramón, que aunque le cuesta, una vez que se suelta no hay quien le pare. Sobre todo porque tocamos su fibra sensible. Se siente cuestionado por hablar poco con Teresa y nos dice:

—Tampoco tengo tanto mundo interior. Muchas veces no estoy pensando en nada en particular ni tengo nada que me ronde la cabeza como para tener que contarlo.

A lo que Teresa, que sabe qué paño toca, le responde:

—No hace falta hacer reflexiones profundas todas las tardes, Ramón. Se trata de hablar de todo lo que llevamos dentro. Preocupaciones, disgustos, ilusiones, ambiciones, proyectos, emociones... Todo eso tiene que formar parte de nuestra comunicación.

—Pero ¿por qué? ¿Nos vamos a querer más por eso?
—dice Ramón, que sigue sin entender.

—Pues sencillamente porque tú eres la persona que más debe saber de mí y que mejor me tiene que conocer. Y yo a ti igual. Así, conociéndonos más y mejor, seremos más capaces de hacernos felices el uno al otro —afirma Teresa con contundencia. Esto lo tiene muy claro y lleva muchos años de batalla tratando de hacérselo entender a Ramón. Por eso ahora, un tanto frustrada ya, acude en busca de ayuda externa para avanzar en esto, porque se siente mal.

Efectivamente, ésta es una de las finalidades prácticas de la comunicación: darte a conocer, llegar a conocer al otro para saber cómo hacerle feliz de la manera más eficaz. Si no es así, podremos equivocarnos una y otra vez. Lo que pasa es que hay personas como Ramón que no sienten la necesidad imperiosa de compartir lo que les pasa. Sin quererlo crean ciertos «vacíos comunicativos». Ramón ya tiene identificado su campo de batalla personal: abrirse más y vencer su tendencia natural al silencio.

Bien, ya hemos visto una buena razón para comunicar: un principio de eficacia. Es una herramienta necesaria para conocernos mejor y poder hacer más feliz al otro.

Como gotas de silicona

Pero, además, la persona con la que compartimos todo es la persona en la que más confiamos. La persona en la que nos apoyamos siempre que sea necesario. La persona que buscaremos en cada momento importante de

nuestras vidas. Porque se ha convertido en un confidente permanente; un apoyo inquebrantable.

Cada cosa que compartes es como un punto de silicona que añades y que hace que la fusión entre las dos piezas sea mayor. Del mismo modo, cada silencio, cada ocasión desperdiciada de compartir algo es un pequeño hueco que se va abriendo entre los dos y que si te descuidas puede provocar que las piezas se despeguen y se acostumbren a funcionar cada una por su lado.

Compartiendo cada vez más y más cosas se solidifica la relación porque cada vez son más los puntos de unión entre los dos.