



Nacho Tornel (Valladolid, 54 años), casado y padre de familia numerosa, es experto en resolución de conflictos de pareja.

JAVIER OCAÑA (PLANETA)

“Somos pareja antes que padres y los hijos deben estar detrás”

Nacho Tornel Mediador familiar y autor de 'Relacionarte'

La salud de la pareja actual es 'quebradiza'. Así lo define este experto en resolución de conflictos que hoy presenta su último libro en Pamplona. Hablará sobre cómo afectan los hijos, la familia política, los amigos y el trabajo a su bienestar

DN Pamplona

Una madre primeriza que dedica todo su tiempo y energía a su bebé recién nacido. Y se olvida de su pareja. Un hombre que no soporta los comentarios de su suegra porque la mujer se mete en cómo debe vestir y qué tipo de alimentos tiene que comer su nieto. O sea el hijo de él. Los dos miembros de una pareja que se aburren si salen solos y únicamente se divierten si comparten su tiempo con sus amigos. O mujeres y hombres que priorizan su trabajo sobre su vida familiar y, claro, también sobre su pareja. Son algunas de las cuestiones que aborda Nacho Tornel (Valladolid, 54 años) en su último libro, 'Relacionarte' (Planeta, 17,90 euros), que hoy presenta en Pamplona (Colegio Miravalles-El Redín, sede El Redín, 18.30 horas). Se trata de un acto impulsado por la Fundación Diario de Navarra,

dicho centro escolar y la editorial Planeta. La entrada es libre hasta completar el aforo. Mediador familiar, experto en resolución de conflictos de pareja, jurista y profesor en la Universidad Villanueva (Madrid), Nacho Tornel está casado y es padre de familia numerosa. Su anterior libro 'Emparejarte' (Planeta) fue publicado en 2016.

¿Cuál es el estado de salud de la pareja actual en 2023?

Bastante quebradizo. ¿Por qué? Existen muchos estímulos externos que la perjudican y, además, vivimos en una sociedad muy individualista, en la que los mensajes que nos bombardean son: 'Tú eres la persona que más importa' (lo que compras, lo que tienes, al gimnasio que vas...) Y ese estilo resulta bastante incompatible para la forma de vida de las personas que hemos decidido vivir nuestra felicidad en pareja.

Una realidad que provoca muchas rupturas de pareja...

Cierto. Estos son ya los casos con dificultades más serias. Muchas veces porque los ritmos de trabajo tan exigentes coinciden con el momento en que estamos criando y hay mucha presión.

Precisamente, lo que pretende con este libro es lo contrario: no llegar a esta situación. ¿Qué debemos hacer?

Así como en mi primer libro, hablaba de la pareja por dentro, en este me refiero a lo que la rodea en el exterior. A los círculos con-

SUS FRASES

“El padre y la madre tienen que formar un equipo y los hijos no deberían ver discrepancias entre ellos”

“Si tu pareja no se siente cómoda con tu familia, hay que priorizar su bienestar. Una mala relación familiar no puede torpedear nuestro hogar”

¿Y si solo se quiere salir con amigos?

Hay hombres y mujeres que prefieren salir con su grupo de amigos de toda la vida ellos solos o con el que han creado conjuntamente con otras parejas. Lo prefieren a compartir tiempo a solas con la suya propia. En esos casos, cuentan muchos en las sesiones de mediación familiar de Nacho Tornel, se divierten. Pero si están solos “hay tensión, no saben de qué hablar y se aburren”. ¿Resulta esta situación normal? “La clave está en mantener un equilibrio. Es muy sano conservar las propias amistades y salir solos o hacerlo con otras parejas. Pero si únicamente quieres salir con amigos es que algo no funciona”, confiesa. Las aficiones (deporte, cultura...), insiste Tornel, no solo son positivas sino 'claves' para “oxigenar” y liberarse de la presión del trabajo y el día a día. “Se pueden compartir con la pareja o no”.

céntricos, que son los hijos, la familia extensa, los amigos o el trabajo. Y cómo nos afectan.

Vayamos por partes. ¿Cómo influye en la pareja la llegada del primer hijo, momento difícil?

A las madres primerizas les cuesta quitar el foco del bebé, al que dedican todo su tiempo y energía. Y quieren cubrir todas sus necesidades que, además, son inmediatas. Pero no debemos olvidar que somos pareja antes que padres y que los hijos deben estar por detrás. Si somos capaces de mantener conversaciones de adultos, de mostrarnos cariño, nuestros hijos también se beneficiarán. Es importante mantener la 'llama' y tener 'citas' de pareja una vez por semana, cada dos semanas, planear escapadas anuales... Presentarnos ante el otro como nuestra mejor versión.

Padre y madre, equipo

Además de la importancia de la pareja, hay que educar a los hijos. ¿Qué ocurre si hay disparidad de opiniones? Conflictos...

Siempre hay que mantener la unidad y hablar largo y tendido entre los dos antes de exponer una opinión ante los hijos. Es vital que el padre y la madre se presenten como un equipo y que los hijos no perciban discrepancias. La figura del 'padre periférico', el que está ausente, el que siempre asegura: 'Haz lo que diga tu madre' ya está desapareciendo. Aunque ha sido habitual hasta hace unas décadas, cuando las mujeres no trabajaban fuera y la educación solo recaía sobre ellas. **Los hijos son fuente de problemas. Pero también los suegros, cuñados... ¿Cuál debe ser la relación con la familia política?**

Debes tener claro y meridiano que lo primero y principal es tu pareja, a la que debes priorizar y atender. Cualquier comentario que le pueda molestar cuando está en “terreno enemigo” tienes que pararlo. Y recuerda que tu pareja quiere estar con tus padres y hermanos por amor a ti, no porque le caigan fenomenal.

Se puede llegar al peor de los casos y que la situación sea insostenible. ¿Cómo se resuelve?

Llegado a ese punto en el que el nivel de conflicto es muy alto, lo mejor es cortar por lo sano y dejar de tener contacto. No puedes permitir que la mala relación con tu familia de sangre torpedee vuestro hogar. A veces, son rupturas temporales y con el tiempo la situación remite. Pero si hay que romper, se rompe.

Con lo que no se puede romper es con el trabajo...

Supone un esfuerzo grande. Pero hay que tener claro que los dos miembros de la pareja deben apoyar al otro en su trabajo y saber que el 100% de la responsabilidad de la casa y la familia recae sobre los dos. Luego ya se acordará quién hace qué. Pero aunque todos están implicados, todavía arrastramos estereotipos. La situación actual se remonta a hace treinta o cuarenta años frente a los miles de años en los hombres eran los cazadores de la familia.