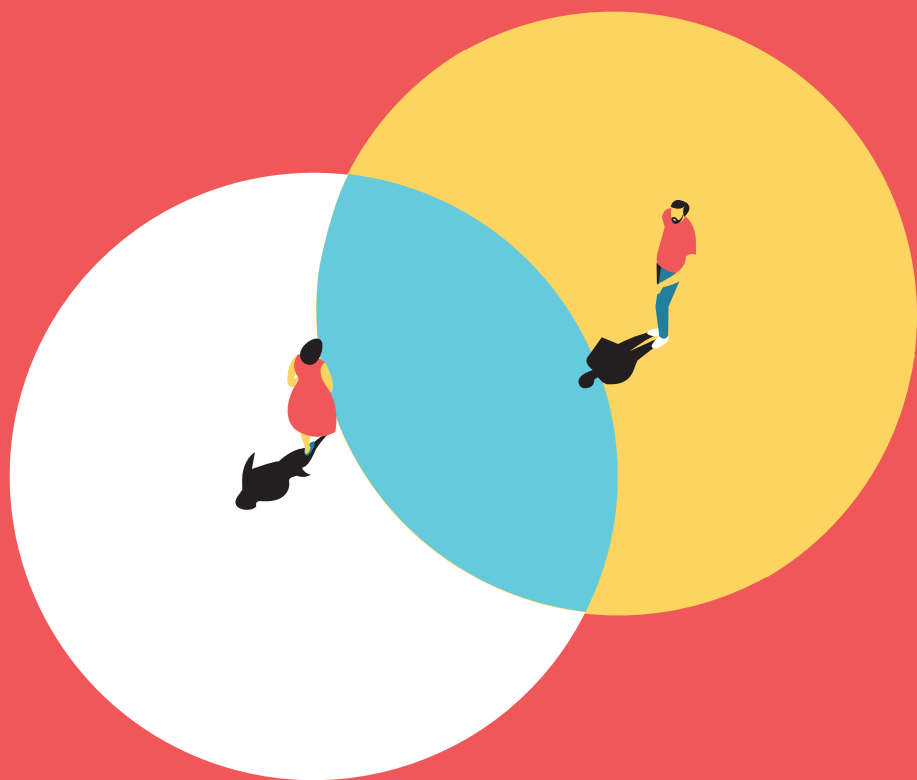


NACHO TORNEL

Relacion*arte*



El arte de convertir tu pareja
en una alianza imbatible

NACHO TORNEL

Relacionarte

El arte de convertir tu pareja
en una alianza imbatible

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Nacho Tornel, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

© de las ilustraciones del interior, J. Mauricio Restrepo

Diseño de interior y maquetación: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2023

Depósito legal: B. 614-2023

ISBN: 978-84-08-26790-4

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

Impresión: Rodesa

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Después de EnparejArte 9

PRIMERA PARTE. LOS CÍRCULOS CONCÉNTRICOS EN TORNO A LA PAREJA

1. Nuestros hijos 19
2. La familia extensa... e *intensa* a veces 63
3. Amigos, aficiones y otras dedicaciones 111

SEGUNDA PARTE. TRABAJAMOS LOS DOS DENTRO Y FUERA DE CASA

4. Hogares del siglo XXI 151
5. El necesario equilibrio de los dos y entre los dos 175

TERCERA PARTE. FRENTE AL INDIVIDUALISMO QUE NOS LLEVA A VIVIR DOS SOLEDADES COMPARTIDAS

PRIMERA PARTE

LOS CÍRCULOS
CONCÉNTRICOS
EN TORNO
A LA PAREJA



1

NUESTROS HIJOS

Lo que no harás por tus hijos... Lo que haga falta, ¿verdad? Veo todos los días a mi alrededor personas que tienen muy claro que harán todo y más por sus hijos. Tú, si tienes hijos, seguro que también. Los ves vulnerables, dependientes; te sientes comprometido con su bienestar, con su felicidad... Y por ellos, lo que haga falta.

Con tu mujer, con tu marido, la actitud es otra. Exiges más, esperas más, y es normal. Estamos hablando de dos adultos. Pero ¿no es verdad que también tu pareja depende de ti?, ¿te has parado a pensar que también es vulnerable a lo que digas o hagas? Eso se nos olvida con más facilidad.

Y también, por desgracia, **muchos pierden de vista que lo mejor que pueden hacer por sus hijos es cuidar mucho su relación, hacer todo lo que esté en su mano para seguir queriéndose de verdad.**

Un hogar en el que se respira y se vive un afecto,
un cariño que se puede palpar, aporta un clima
de estabilidad, de seguridad y de alegría
que nada ni nadie puede sustituir.

En el pequeño mundo de vuestros hijos, vosotros dos sois sus pilares fundamentales. Todo lo demás realmente es prescindible. Ya lo sabes. Si sientes que algo falla, que necesitas hacer algo al respecto, y dudas entre inscribirte a ese curso o marcharte a esa actividad tan interesante..., tal vez quieras invertir el tiempo en un fin de semana con tu pareja. Tu hijo saldrá ganando.

Si de verdad buscas darle a tu hijo la mayor felicidad del mundo, quiere mucho y de verdad a la persona con la que lo engendraste. ¿Has visto el brillo de su cara cuando os ve teniendo un gesto de cariño? ¿Y los comentarios de preocupación y tristeza cuando ve que os enfrentáis? Ellos son una esponja y absorben plenamente vuestro estado de ánimo y el de vuestra relación.

A Alicia le costaba mucho dejar a los niños en casa en manos de una canguro.

—Si es que son muy pequeños... —se justificaba— y, además, el tiempo pasa rápido, y cuando crezcan y sean más autónomos, pues ya volveremos a salir, pero ahora...

El problema es que «ahora» se está viviendo también el desarrollo de su relación, y si la desatienden por completo en aras de una total atención a los niños, podemos tener un desarrollo negativo, como de hecho está ocurriendo; si no, sigamos escuchando y lo veréis.

—El tema es que ni siquiera me apetece salir con él —continuó Alicia, y, sin saberlo, me estaba dando la clave—. Seguro que discutimos y, además, como hace tanto ya..., no tendre-

mos más tema de conversación que los de siempre, y eso..., acabaremos discutiendo.

No es que sea recomendable que vuelvan a dedicarse tiempo el uno al otro a solas: ¡es que es urgente! Porque las llamas empiezan a ser más altas y podrían amenazar todo el edificio.

Precisamente si sentís que no tenéis ninguna gana es una clara señal de que debéis ponerlos ya mismo manos a la obra. Recuperad vuestra conexión a pesar de tener que atender a vuestros hijos. Diría mejor: para poder atender bien a vuestros hijos, porque, como ya hemos dicho, a vuestros hijos lo que más les nutre es ver a sus padres cercanos y felices. Y que eso vuelva a ser así depende totalmente de vosotros.

Lo mejor que podéis hacer por vuestros hijos
es cuidar mucho vuestra relación de pareja.

Volvamos ahora a vuestra dimensión de padres, porque, además, ese desempeño como padre y madre de vuestros hijos tiene que estar muy bien integrado con vuestra relación de pareja. Me explico: **a la hora de ejercer como padres, por así llamarlo, debéis tener la mirada fija en vuestros hijos, por supuesto, pero sin dejar de miraros el uno al otro.** Sin dejar de escucharos, sin dejar de comentar con el otro los aspectos fundamentales de tu desempeño como progenitor.

Digo esto porque es frecuente que, a la hora de ser padre o madre, como uno mismo tiene claro que quiere hacerlo lo mejor posible, se empeña tanto en aplicar lo que ha visto como mejor para su hijo que pierde de vista al que tiene al lado.

Y si al que tiene al lado, es decir, a tu pareja, se le ocurre intervenir u opinar..., podemos tener la tercera guerra mundial. Porque se trata de algo tan preciado y valioso como es esa vida que ha llegado al mundo a través de vosotros: vuestro hijo, y con eso no se juega, ni se hacen pruebas, ni ensayo y error, ¡ni nada de nada!

Es normal, tiene toda la lógica, es una tendencia absolutamente natural, un instinto, diría yo. Tiene mucho que ver con esa actitud de protección al ser vulnerable que es nuestro hijo. Sin embargo, los humanos sabemos movernos teniendo en cuenta nuestros instintos, pero sin necesidad de doblegarnos a ellos.

Para mantener ese necesario equilibrio entre vosotros dos que os lleve a tomar las decisiones de manera consensuada, **es necesario que hagáis un ejercicio de escucha**, de contrastar, hasta de humildad, para entender que «¿quizá yo no sea el único poseedor de la verdad por lo que respecta a las decisiones que afectan a nuestro hijo?». Incluso aunque al final uno de vosotros tenga la razón, viene muy bien matizarla con la opinión de vuestra pareja para llegar a la mejor fórmula entre vosotros. Esa es la riqueza de criar entre los dos.

No prives a tu hijo de la aportación de tu pareja a su educación y a su crianza.

Julia y Luis se casaron ya pasados los treinta y cinco y han tenido tres hijos que los llenan de alegría. Lo que pasa es que son muy distintos y aplican esas diferencias al modo en que gestionan la educación de sus hijos, incluso a su relación con ellos.

Luis es muy tranquilón, pero que muuuy tranquilón, y Julia..., ella es un manajo de nervios. Por eso cada vez que un niño tiene algo, Julia salta como un resorte ante el comentario *tranquilizador* de Luis, que suele decir cosas como:

—Verás como no es nada.

Si tiene el día irónico, hasta podría soltar algo como:

—No iremos a dar otro paseo de turismo por las urgencias, ¿verdad?

Ante esto, Julia ha desarrollado un modo de actuar que la lleva a decidir y ejecutar por su cuenta. «Si me voy a tener que pelear con Luis cada vez que quiera ir al especialista, lo siento, pero no. Ya tengo bastante», piensa ella.

Ante eso, Luis se ha ido posicionando en el extremo contrario, y si bien antes tendía a dar la razón a Julia o a callarse asumiendo aquello de que el que calla otorga, ahora está más en esa otra actitud que se puede resumir en: «¿de qué se trata?, que yo me opongo». Actúa de forma reactiva, con enfado, al ver que Julia hace y deshace sin tenerle en cuenta.

—Es que si estamos hablando de la salud de mis hijos —afirma Julia—, ¡comprenderás que no me voy a poner a negociar!

Así están las cosas. Y esto pasa factura. Ella se siente sola, y lo está en todas estas cuestiones relacionadas con sus hijos. **Y con la soledad viene la inseguridad de preguntarse si estará haciendo lo más apropiado.** Y con la inseguridad llega la ansiedad, y con la ansiedad, los nervios y los malos modos con Luis, que a su vez reacciona cada vez peor. A los dos les está afectando todo esto, claro, distanciándolos y haciendo que estén mucho más irascibles y mucho menos conectados.

Julia debe asumir que no puede ser la llanera solitaria, sino que debe explicar y argumentarle a Luis todo lo relacionado con los niños, escuchando su punto de vista, que en ocasiones la tranquilizará y que equilibrará su excesiva preocupación. Luis debe acercarse a Julia y valorar más su vigilancia sin considerarlo «una exageración» porque realmente hay un sexto sentido de las madres que no podemos perder de vista, pero en estas cosas, seamos quien seamos, es útil y necesario el filtro de nuestra pareja.

Sobre vuestros hijos decidís los dos.

No es solo un derecho de ambos, sino también un modo de asegurar que acertáis más, porque al menos lo habréis contrastado entre los dos y le habréis dado alguna vuelta al tema. Pero detengámonos un segundo en la necesaria complementariedad entre los dos.

Fíjate que tengo claro que la especie humana ha llegado hasta hoy gracias al cuidado inteligente de padres y madres: a su mirada vigilante sobre sus hijos, a su preocupación constante por su bienestar, a su atención permanente a sus necesidades. Gracias a eso detectan casi siempre cualquier cosa que sus hijos puedan estar pasando, en el terreno físico, anímico..., lo que sea.

Pero al hijo también le hace falta también enfrentarse a un mundo que a veces es hostil y en el que las cosas no salen siempre como uno quiere. Hay que aprender a sobrellevar el sufrimiento. Es necesario asumir una capacidad de frustración que no nos derrumbe.

Debemos ayudar a nuestros hijos a ser resilientes.

Un niño que está acostumbrado a que sus padres, cada vez que intenta alcanzar algo alto y no llega, se levanten y dejen lo que están haciendo para cogerlo y dárselo es un niño que está creciendo sin entender que en la vida las cosas cuestan un esfuerzo y que también debemos saber ingeniárnoslas solos para tratar de resolver nuestros propios problemas. ¡Fíjate que aprendizaje tan importante! La madre o el padre se levanta para que el niño no sufra y no desespere. Pero le habrá privado de ese aprendizaje.

Y qué decir del famoso «quiero agua» que inmediatamente satisfacemos como si el niño corriera peligro de deshidratación... No pasa nada por enseñarle a esperar, a aguantarse hasta que lleguemos a casa, por ejemplo. Estamos enseñando fortaleza interior, resistencia y capacidad de enfrentarse a la adversidad. Además de ayudándole a valorar más lo que tiene, hasta lo más obvio, como el agua. **En la sociedad en la que vivimos es esencial enseñarles a vivir con menos.**

Pues bien, en estas situaciones descritas, que no dejan de ser clichés más o menos exagerados o estereotipados, pero que creo que se dan con cierta frecuencia, es necesario el trabajo conjunto de los dos para encontrar el equilibrio correcto.

Padre y madre deben jugar cada uno su papel ayudando a que su hijo se enfrente a esas contrariedades cotidianas sin muchas contemplaciones. Con cariño, por supuesto, pero con firmeza también, entendiendo que no hace falta correr en auxilio del hijo, porque es bueno que el pequeño aprenda

por sí solo. Que no pasa nada si llora porque no le hemos dado ese yogur que quería, porque no queremos hacerle un niño caprichoso que va a ser un desgraciado en esta vida donde tantas veces las cosas no son como deseamos.

«Ya, pero mientras yo se lo pueda ahorrar..., prefiero que no sufra», podría decirnos un padre o madre angustiado. A quien yo quizá le diría: piénsalo un poco más... Creo que tu función es educar a tu hijo dándole herramientas para ser una persona íntegra y capaz el día de mañana. Y educar supone también dejar que pasen por esas pequeñas lecciones que les da la vida, sin que tú interfieras con tu paraguas protector.

Entiendo que estas líneas pueden chocar porque vivimos en una sociedad en la que casi hemos entronizado la emotividad. Como si lo único importante fueran las emociones, y, por lo tanto, yo debo cooperar para que mi hijo tenga solo emociones positivas y gratificantes. Educar es mucho más que eso. Y querer bien a tu hijo, también.

¡Al primero que le cuesta es a ti como progenitor! Eso está claro, es mucho más fácil acceder, o, más bien, ceder. Pero insisto, nuestra responsabilidad como padres exige mucho más. Quizá tengas que aprender a ejercer violencia contra ti mismo para decirle que no a tu hijo.

Cuca y Juanma vienen de dos familias muy distintas en su estilo educativo. Cuca ha crecido en un ambiente en el que las normas estaban muy claras y había que acatarlas.

—No era un cuartel —me contaba Cuca—, pero desde luego mis padres nos ponían límites, nos decían lo que debía-

mos cumplir y, si no lo hacíamos, había consecuencias, así que no volvíamos a caer en el error. Sé que ahora a esto lo llaman *refuerzo negativo* y que no parece recomendable, pero mis hermanos y yo hemos aprendido así y creo que no hemos salido tan raros. Y, desde luego, a mis padres los queremos un montón, porque ellos se han entregado por nosotros siempre.

Juanma viene de otro ambiente.

—A lo mejor era más *hippie* para la época —bromea él—, pero es verdad que no teníamos hora de vuelta, ni normas específicas en casa... Se contaba con nuestra responsabilidad y, en fin, ¡tampoco hemos salido tan mal!

En otras conversaciones, Juanma nos reconocía que, por ese modo de ver la vida, a él le cuesta mucho decirles que no y mantener ese no con sus dos hijos de cuatro y siete años.

—¡Si es que son tonterías! ¿Qué más da que se tomen un helado en vez de fruta, o qué más da que vean un rato de tele mientras desayunan algún día?

A Juanma le parecen tonterías porque lo analiza desde su perspectiva de adulto, pero **para los niños esas pequeñas cosas son las que les marcan el camino y es ahí donde nos jugamos la educación**, buena o mala, de nuestros hijos. Es importante, es necesario, mantener el no cuando se ha dicho no.

Los niños necesitan que seamos coherentes.

Quizá en ocasiones hay que pensarlo mejor antes de dar una respuesta, pero una vez que la das, hay que mantenerse

firme. Los dos debéis manteneros firmes. **Nuestros hijos necesitan seguridad y puntos de referencia.** Por eso, el trabajo es vuestro, como adultos que sois. Vosotros dos, a puerta cerrada, debéis ser quienes elaboréis una posición común, acordada, os cueste lo que os cueste en términos de discusión, cesión y consenso. El producto final, como si fuera un paquete cerrado con su lazo y todo, se lo entregáis a vuestro hijo de modo inamovible. Para él, o para ella, será lo que mis padres dicen. Y a vosotros os toca hacer el esfuerzo para que no se note si tú estás presente en esa decisión en un cuarenta por cien o en un setenta por cien.

—En fin, Juanma, dale una vuelta, porque quizá sea hora de que ejerzas violencia contra ti mismo si quieres adoptar este prisma de la educación, para saber decir y mantener el *ahora no*.

El caso de Cuca y Juanma nos ilustra la realidad en la que el papel de más exigente o más laxo es perfectamente intercambiable entre él y ella y puede, por tanto, tener género masculino o femenino en cada una de las parejas.

Decir y mantener un no es siempre más difícil que ceder al sí,
pero normalmente les enseña mucho más.

¡CUÁNTO TARDA EN LLEGAR!

Puede ser el comentario de un preocupado progenitor de adolescente que ha salido de fiesta un viernes cualquiera, pero también podría ser el pensamiento o el comentario preocupado de uno de los dos miembros de la pareja ante la realidad de que el embarazo no llega.

¡Y qué angustia puede generar esta situación! He conocido muchas parejas que han pasado por eso y, de manera invariable, el sufrimiento, la preocupación y, desde luego, la ansiedad han hecho acto de presencia, y sus consecuencias no han tardado mucho en dejarse ver.

Jose y Cris tenían claro que querían ser padres. Más Jose que Cris, en realidad.

—Siempre se me ha caído la baba con mis sobrinos —me contó él—, incluso con los hijos de mis amigos. No es raro que me quede jugando y haciendo el tonto con ellos, ya sé que puede parecer raro, pero ¡es así!

Yo le expliqué que no tenía nada de raro. Aunque se habla del instinto de maternidad como algo asumido y sabido, yo he conocido mujeres que no lo han sentido ni tenido hasta que su bebé estaba en sus brazos, y hombres *muy niños* que siempre han querido, como Jose, ir al parque a jugar con su retoño.

El caso es que pasaban los meses, algún año, y no había embarazo. Y, como ocurre muchas veces, se habían encontrado con que la exploración médica decía que todo estaba normal, pero el caso es que no conciben. Después de darle muchas vueltas, decidieron ponerse en manos de especialistas en reproducción y entraron en un doloroso proceso.

—Me sentía como una vaca —decía Cris—, una vaca a la que tratan y medican para que dé terneros después de llamar al... semental para que venga a cubrirla. Perdona que lo cuente así, pero me hizo sentir fatal en todo momento.

Y encima no sirvió para nada.

Bueno, en realidad, fue mucho peor que eso. Si hubiera sido inocuo..., pero lo que **se llevó por delante fue su vida se-**

xual, que perdió por completo la espontaneidad, la pasión y el relajado disfrute placentero. Algo que no habían recuperado cuando los conocí. Y por eso habían ido espaciando sus relaciones sexuales. De hecho, solo se ponían en situación en los días fértiles del ciclo para ver si conseguían el embarazo. El resto del mes, nada, y los días que lo hacían tenían casi la sensación de estar haciendo los deberes.

Seguían pasando los meses y supieron de un médico que era conocido porque «ponía a todas las mujeres a parir» y, claro está, fueron a verle. Este ginecólogo, de una manera nada invasiva, respetuosa con los ciclos naturales de fertilidad y sin manipular la intimidad de los dos, les ayudó a concebir a su primera hija. ¡Pero qué alegría! Si hubiera sido niño, le habrían puesto el nombre de aquel médico.

Vivieron el embarazo con mucha ilusión, con algún que otro roce por la interferencia de Ángeles, la madre de Cris, pero resuelto más o menos con facilidad.

Llegó el parto y la preciosa Isabel llenó la casa de estos dos como no hubieran imaginado. Atiborró el dormitorio de su apartamento de trastos, y los pocos metros cuadrados en los que vivían, también. Así que hubo que hacer hueco bajando esa bici al trastero —«total, nunca la usas»—, cambiando el sofá por uno más pequeño y tener, así, más espacio para que circulara la cuna y, más adelante, el andador... Total, que además de estos cambios logísticos, lo cierto es que, en la vida de esta pareja, que se acercaba ya a los cuarenta, todo empezó a girar en torno a Isabelita.

—Normal, padres primerizos y ansiosos por acertar...
—decía Cris.

Pero lo que no estaban controlando, y no era tan normal, era que **se estaban perdiendo de vista día a día**. Cada vez más. Pero poco a poco, como sucede al bajar la marea: cuando te quieres dar cuenta y miras hacia el horizonte, el mar se ha retirado metros y metros. Sin estruendo, sin que pase nada extraordinario, sin que nadie se dé cuenta.

Con la llegada de los hijos
no descuidéis ese tiempo blindado para los dos solos.

Cris no era una mujer perfeccionista antes de nacer Isa, ni lo es tampoco ahora, pero lo cierto es que su foco se centró exclusivamente en cómo estaba su hija, en acertar con las decisiones que tomara respecto a ella, y la toma de esas decisiones le generaba muchas veces ansiedad por dar en el clavo, y dudaba. Dudaba de ella y dudaba más aún de Jose, por lo que este quedó poco a poco fuera de juego y fuera de la longitud de radar de Cris.

—La verdad es que yo me daba cuenta de que mi mujer solo tenía ojos para Isa, pero no me quejaba porque me parecía ridículo competir con mi bebé, al que yo también adoraba. Me sentía tonto solo de pensarlo. Aparte de que lo justificaba totalmente por todo lo que nos había costado llegar a ser padres.

El problema es que esta situación, que podía haber sido transitoria, se instaló para quedarse en sus vidas. Y por las consecuencias que tuvieron esos años pasados así, buscaban ahora ayuda para salvar la nave de Isabel, que son ellos dos, porque se iba a pique.

Afortunadamente, se pusieron manos a la obra para refflotar su relación, que habían dejado en el dique seco de manera errónea.

Volvieron a mirarse a los ojos, a dedicarse tiempo el uno al otro. Ese *tiempo blindado para los dos solos* del que ya hemos hablado tantas veces. Comprendieron que esa dedicación de tiempo, que parecía excluir a Isabel, lo que conseguía realmente era hacer más fuerte el nido en el que Isabelita iba a crecer segura y contenta.

—¡Pero cuesta! ¡No creas que no! —decía Cris—. Marcharte de casa ese rato dejándola en manos de la canguro se me hacía duro al principio. Me hacía hasta sentir culpable...

Muy comprensible. Pero pronto entendieron que les hacía mucho bien y que, después de ellos dos, la siguiente beneficiada era la propia Isabel, que, de hecho, estaba más contenta por ver a sus padres más cercanos, más comunicativos y cariñosos.

Jose y Cris también se tuvieron que volver a encontrar como pareja en el terreno afectivo porque estaban muy secos. Acostumbrados ya por rutina a muestras de afecto más o menos automatizadas y con poca alma... En ese volver a mirarse a los ojos se descubrieron de nuevo atractivos el uno para el otro. Recuperaron la capacidad de cuidarse para el otro. De presentarse de manera interesante para gustar al otro. Y como fruto de esos paseos, cenas, etc., su relación fue estimulándose, y ya en casa, en la intimidad, los gestos fueron cambiando y convirtiéndose en manifestaciones de cariño, ternura, admiración, deseo, pasión... gradualmente, como por una pendiente inclinada, deslizándose poco a poco.

Su relación volvía a latir.

ESTAMOS EMBARAZADOS ¿LOS DOS?

He podido comprobar, atendiendo a las opiniones de unos y otros, que no hay unanimidad acerca de si procede o no que el varón diga: «Estamos embarazados».

En principio es algo que suele caer bien a la futura madre por aquello de que parece que los dos están plenamente sintonizados en lo que está ocurriendo. Pero también es verdad que algunas madres, quizá no pocas, pueden decir, y de hecho dicen: «A la que se le hinchan las piernas es a mí. La que no puede pegar ojo porque no se ni cómo ponerme soy yo. A la que se le revuelve el estómago cada vez que le llega un cierto olor, o sin que le llegue nada, es a mí. La que jadea al subir dos pisos soy yo, etc. O sea, que ¡la que está embarazada soy yo!».

Nada que decir sobre esto: para gustos hay colores, y en las parejas donde funcione bien la frase, pues bienvenida sea, y en las parejas donde rechine, la ponemos como tabú y ya está. Entiendo que hay para todas las sensibilidades y momentos de la vida.

Lo que sí está claro es que **es una experiencia y una vivencia muy distinta entre él y ella**. Por razones obvias, pero vale la pena que nos detengamos en ello. Estamos ante un hecho que claramente se puede considerar como una oportunidad o una amenaza.

Quiero decir que, partiendo de la base de que lo viven de manera distinta, **dependiendo de cómo lo afronten, puede causar acercamiento y crecimiento como pareja**, cosa que ocurre en la mayoría de los casos, **o bien puede causar distanciamiento**, lo que sería una pena, especialmente ahora que están construyendo su nido.

Hagamos un pequeño paréntesis.

No olvide el lector que el que escribe es un profesional que lleva dieciséis años tratando desde su despacho a parejas con problemas, de ahí que en ocasiones pueda parecer que la narrativa tenga un sesgo *problematizador* o *patologizante* de situaciones ordinarias que, en general, no provocan ningún problema.

Dicho esto, pienso que a todos nos viene bien en ocasiones verle las orejas al lobo, aunque ese lobo no nos haya llegado a morder. Quiero decir que, al leer acerca de situaciones que han generado enfrentamiento en otras parejas, cada uno de nosotros puede aprender a manejarlas mejor en su caso, aunque a nosotros no nos hayan llegado a provocar esa confrontación.

Cerramos el paréntesis, que es válido para todo lo que aquí vemos, no solo para el presente escenario.

Volvamos al hecho de si este momento de embarazo acerca o distancia. Lo que es indudable es que para ella es una época de enorme sensibilidad. Toda esa cadena de transformaciones hormonales y físicas la hace ser como una cámara de fotos que capta instantáneas de todo lo que ocurre a su alrededor y se quedan grabadas ahí dentro de una manera especial. Por eso es tan importante que la comunicación sea especialmente buena en este periodo, para que no se pierdan en el bosque y sepan en que página están los dos en cada momento.

Santi y Ana esperaban su segundo hijo. Estaban ya en la semana treinta y nueve, y ella era de las que pensaban que el

niño se iba a adelantar. Como dicen los anglófonos, *wishful thinking*, un deseo transformado en pensamiento, incluso en convicción, muy común entre las embarazadas, que en sus últimas semanas no ven la hora en la que el bebé esté ya en el cuco.

—¡Con el primero nos mandaron de vuelta a casa dos veces desde las urgencias de maternidad! Con eso te digo todo —me contaba Santi después, con tono razonable, buscando una justificación para lo que pasó.

Y lo que pasó fue que, una tarde de esa semana treinta y nueve, Ana empezó a sentir contracciones y llamó a Santi, que estaba en pleno lío y consideró que era otra falsa alarma a la que no hizo mucho caso. Por resumir la historia, Ana acabó llamando a un taxi y se fue sola al hospital sin avisar a Santi, enfadada, por supuesto, porque él no se hubiera tomado en serio su llamada.

Resultado: Ana dio a luz sola a su hijo y, aunque ha pasado el tiempo, no se lo perdona a su marido. Santi se sintió fatal, si bien trataba de justificarlo por las falsas alarmas anteriores, pero se daba cuenta de que eso no era justificación. Ana estaba muy dolida, aunque era consciente de que, a pesar de la rabia, debía haber llamado a Santi desde el taxi.

En fin, una historia que hubo que sanar y que necesitó que se hablara mucho para poder curarla y enterrarla. Así que atención a todo lo que ocurra en torno al embarazo o parto, que son momentos en los que ¡todo se graba a fuego!

Si lo pensamos bien, ¿cómo no va a ser un auténtico desafío para la pareja el momento del embarazo si desde la misma concepción ella empieza a experimentar ya cambios, hormonales, desde luego, pero que se van también manifes-

tando hacia el exterior con más o menos fuerza, mientras que él continúa en la inopia...?

Cuando ya hay un retraso y el test nos dice que vamos a ser padres, él empieza a aterrizar, pero... de momento es solo una ilusión, enorme, pero nada tangible. Ella, sin embargo, tiene con frecuencia tantos síntomas que no pasa una hora sin que recuerde que está embarazada; a él, por el contrario, esto de tenerlo permanentemente presente no le ocurre.

En fin, me detengo en comentar estos hechos, que para quien los ha vivido son demasiado evidentes, porque **todo ese tejido de sensaciones diversas es el que crea un caldo de cultivo donde puede aparecer la distancia en el modo de vivir esta novedad.**

Ella tendrá que hacer un esfuerzo para entender que él no está conectando con esa nueva realidad de la misma manera que ella y por eso esa falta de sintonía es normalmente no culpable. Él, por otro lado, deberá ponerse las pilas de verdad para estar a la altura de las circunstancias y estar al quite para atender y cuidar a su pareja ahora que es una madre gestante; tendrá que ser consciente de que ella está mucho más sensible, que todo la afecta más, y que más que nunca necesita su cariño, su ternura y su apoyo en todo.

A él, que con frecuencia es más de hechos reales y palpables, le puede costar tener todo esto presente, por lo que decíamos antes, no lo está experimentando, y hasta se le puede olvidar de vez en cuando.

Más allá de los síntomas externos que he comentado y que son en general por todos conocidos, impresiona mucho lo que nos aporta la neurociencia sobre el diálogo que establece el cerebro de la madre con el de su hijo durante la gestación.