



Son muchos los casos de parejas que se casaron con la mayor de las ilusiones, pero que con el paso del tiempo la rutina, el trabajo, o multitud de pequeñas cosas se han distanciándose poco a poco. Cada vez hablan menos y las conversaciones se vuelven más tensas. Sobre esto sabe mucho **Nacho Tornel**, que publicó en 2016 el libro [Enparejarte](#) (Planeta).

Este experto en comunicación en pareja afirma que muchos de estos matrimonios parecen tener una "gestión profesional" más que una comunicación real. Por ello, ofrece 8 consejos útiles a los matrimonios para afianzar y fortalecer el matrimonio. Así lo recoge Isabel Molina en la [Revista Misión](#):

### **1. Haz de tu cónyuge tu prioridad absoluta**

Los cónyuges que se comunican bien tienen un denominador común: ambos han marcado el matrimonio como su prioridad. Y lo demás: hijos, trabajo, relaciones sociales y familiares... está en segundo plano. **“Tener al otro como prioridad es la manera más directa de revitalizar la unión conyugal**, la intensidad de la relación, la ilusión por estar juntos, el compartir más íntimo, las ganas de contarse cosas y pasar ratos a solas, porque el amor se retroalimenta y, cuanto más estás con el otro, más quieres estar con él”.

### **2. Fija unos tiempos a solas con tu pareja**

Tener tu matrimonio como prioridad se refleja también en la agenda de los dos: los esposos tienen claridad de los momentos que pasarán juntos cada día, cada semana, cada mes y hasta cada año... “Esto no quiere decir que el tiempo que se dedican tenga que ser siempre el mismo: **hay matrimonios que saben que todos los viernes salen a cenar**, otros no tienen día fijo, pero tienen unos tiempos ‘blindados’ para estar juntos...”, explica Tornel. Así, cuando comienza a entrar la apatía en el amor, “agenda en mano, fijan ratos para hacer deportes juntos, ir a dar un paseo todas las semanas, etc.”.

### 3. Elimina las interferencias

“**Deja a un lado el móvil, la tele o la tablet... o cualquier interferencia que pueda enturbiar la comunicación**”, reclama Tornel. Tampoco valen excusas que acaben rompiendo un buen momento a solas: “Íbamos a salir el sábado, pero al final me llamó mi hermana, estábamos cansados y nos quedamos en casa”. “Si no sabes eliminar las interferencias, te puede la vida y se pierden los ratos de contemplación del uno al otro”, advierte.

### 4. No filtres demasiado

“Cuéntale a tu marido o a tu mujer todo aquello que necesitas compartir”. No conviene adoptar una comunicación selectiva: esto no se lo cuento para no aburrirle o para protegerle de mi problema. Además, **es importante ser espontáneo y natural, sin retrasar el diálogo**. “Si dejas los temas ahí varios días para luego comentarlos todos juntos, cuando al final tienes un espacio para compartir se convierte en pasar ‘orden del día’ y resulta agotador”. En la comunicación, el matrimonio se “necesita conseguir el equilibrio de la olla a presión, que por su valvulita va soltando el gas poco a poco”.

### 5. Escucha, pero sin dar consejos

Cuando contamos algo al cónyuge, normalmente deseamos compartirlo, sacarlo para liberarnos. Sin embargo, en algunas parejas, cuando un cónyuge cuenta algo, quien escucha opta por dar consejos, soluciones o fórmulas. Y el que comparte se queja: “Siempre que le cuento lo que me pasa en el trabajo, intenta resolverme el problema. Yo sé lo que tengo que hacer, solo quiero que me escuche”. Por eso, Tornel recuerda: **“No es bueno opinar demasiado, basta con saber escuchar”**.

### 6. Practica la escucha activa

Cuando tu cónyuge te cuenta algo, **demuéstrale que estás escuchado**: ve asintiendo y haciendo comentarios como: “Anda, cuéntame más”; y cuando termine, es bueno repreguntar: “¿Cuándo sucedió esto? ¿Y te lo tomaste tan mal...?”. Preguntas como estas muestran interés en lo que te ha contado.

### 7. Háblale a tu cónyuge con respeto y cariño

“Comenta también las cosas que te desagradan, pero incluso si tienes que decirlas cuando estás molesto, **dilas con palabras de cariño y acompañándolas con gestos físicos de mimo y cuidado**: cógele la mano a tu pareja o abrázale, no sea que parezcas un general que pone en firme a sus soldados”.

### 8. Cuida el lenguaje

Por último, **“nunca digas una mala palabra; sé respetuoso y delicado en el trato”**. Y si hay algo complicado que comunicar, cuídate de no ser presa de la ira o de palabras cargadas de ofensa, ni de manifestar lo que sientes como una acusación o un reproche. “Es muy distinto decir: ‘Últimamente me siento solo, no me llamas durante el día...’, a decir: ‘Eres un egoísta, solo piensas en tu trabajo y no te acuerdas de llamarme’. El lenguaje acusador hace que el otro contrataque: ‘Egoísta eres tú. ¿No te das cuenta de que estoy pasando por una etapa malísima en el trabajo?’”.

Siguiendo estos consejos notarás que vuestra comunicación se hace más cercana e íntima.

**“Cuando hay algo delicado para comunicar, cuídate de no emplear palabras cargadas de ofensa”**.

**“Deja el móvil a un lado... o cualquier otra interferencia que pueda enturbiar la comunicación”**.

Este artículo fue publicado originalmente  
por nuestros aliados y amigos:

