

Trece verdades sobre el matrimonio

Por CARMEN SERRAT VALERA

Nuestra sociedad nos prepara para el oficio más sencillo; pero, para **el trabajo más complicado de la tierra, que es la convivencia en pareja** y la educación de los hijos, la mayoría de nosotros acudimos sin ningún tipo de preparación. Es más, emprendemos esta aventura con **una mochila repleta de expectativas falsas**, creencias irracionales y mitos y falacias que no se corresponden con la realidad.

Si se ofreciera a las parejas **un manual de instrucciones y un curso prematrimonial apropiado**, la tasa de divorcios, y consecuentemente el sufrimiento humano que acarrea para la pareja y los hijos, se verían considerablemente reducidos.

Tendemos a idealizar la relación de pareja; pero nadie se libra de las verdades que vamos a mencionar, y cuando se presentan, es frecuente creer que algo marcha mal entre nosotros, nuestra pareja, o nuestra relación, y si no estamos preparados, puede dar al traste con nuestra relación. Es importante conocer de antemano **todo aquello que puede ocurrir** y que es perfectamente “normal”. De no hacerlo podemos magnificar, pensar que sólo nos pasa a nosotros y terminar convirtiendo en grandes problemas lo que son realidades a aceptar, sin renunciar a actuar para resolver aquello que esté en nuestra mano. En caso contrario se puede **desencadenar una espiral de distanciamiento y ruptura que acabe en divorcio**.

Aquí hay algunas verdades que nadie te dice sobre la vida en pare-

ja, un mini-manual que te puede ayudar a entender lo que es normal y, ¡hasta necesario!, para que una relación prospere.

1. A amar y a convivir se aprende. Nadie nace sabiendo. Necesitamos aprender a pensar en hacer feliz al otro en vez de medir lo que el otro hace por ti, a renovar la ilusión, **a comunicarnos sin herir sus sentimientos**, a dialogar, a negociar, a gestionar de forma constructiva nuestras emociones. Pero tampoco nos lo enseñan, a pesar de ser más importante para nuestra felicidad que las matemáticas o la asignatura que creas más relevante. **Debería ser una asignatura obligada en el curriculum académico.** En lugar de incluirlo en el aprendizaje de habilidades para la vida, la única información que recibimos es la que nos proporcionan la televisión y medios de comunicación, con su **dosis de sexo deshumanizado, infidelidades** y todo tipo de mitos

y falacias acerca de lo que es el auténtico y generoso amor.

2. No confundas el verdadero amor con la pasión y la locura transitoria inicial. “Estar enamorado es una etapa de la relación que no dura para siempre”. Estos fuegos **duran entre dos y cuatro años**. Las personas que sólo desean vivir este tipo de relación se ven obligados a estar **cambiando constantemente de pareja**, experimentando con cada ruptura el dolor que conlleva y los periodos de soledad no deseada hasta que vuelve a aparecer una nueva pareja en el horizonte.

3. El amor crece con el tiempo y con el esfuerzo. Aprende a construir y mantener un amor. Compartimos la falsa creencia de que **si las cosas marchan bien es que estamos enamorados** y si tenemos dificultades significa que no lo estamos; otro error es creer que el amor es cuantifica-



ble y que siempre hay que tener el máximo y que toda la vida va a durar el amor o la pasión inicial.

La realidad es que **el verdadero amor crece con el tiempo y con esfuerzo**. Sí, ¡¡con esfuerzo!! Aunque suene poco espontáneo y natural, ¡¡¡es así!!! **Tu relación de pareja es como un jardín que requiere atención y cuidado**, y si lo abonas, lo riegas y arrancas las malas hierbas, florecerá durante toda la vida. En cuanto dejas de hacerlo tu relación puede empezar a agotarse.

4. No esperes que tu pareja satisfaga todas tus necesidades. La única persona capaz de **hacerte feliz y llenar tu vida eres tú mismo**. No pretendas que el otro lo haga por ti. Y sólo si eres capaz de satisfacer tus necesidades y vivir una vida plena, serás capaz de hacer feliz al otro. **Tu pareja también es el único responsable en lo que a su felicidad y a su vida concierne.**

5. No siempre y en todo momento te vas a sentir atraído por tu pareja. Aunque sabemos esto intelectualmente, cuando la falta de atracción aparece en el matrimonio, y va a aparecer seguro en un momento u otro, **la gente piensa que ya se ha acabado**. Los medios de comunicación nos bombardean constantemente con mitos y falacias acerca de lo que es el amor y la mayoría de la gente no tiene otra fuente de información. **Una de las falacias más frecuentes** que nos transmiten es que si no te sientes tremendamente atraído por tu pareja, significa que estás con la persona equivocada. La convivencia hace que veamos a nuestra pareja en situaciones muy diferentes —desde atractivamente vestida para un evento especial hasta desaliñada y con mala cara cuando se encuentra enferma—. Incluso en el transcurso de un día o una hora, **la atracción puede fluctuar, y eso es completamente normal.**

Saber esto puede ahorrarte mucha ansiedad innecesaria y ayudarte a normalizar y **no alarmarte cuando no experimentas el momento más álgido de la atracción**. Tu pareja no te va a gustar en todo momento y en toda situación y tú no le vas a gustar siempre.

Incluso habrá momentos en que tu pareja te ponga nervioso/a. **No soportas sus bromas, su forma de reír**. Esto es completamente normal entre los seres humanos cuando pasamos mucho tiempo con la misma persona. Aceptamos que esto sea así con nuestros amigos y nuestra familia, pero **pretendemos que nuestra pareja nos encante en todo momento.**

6. Los periodos de desamor forman parte del verdadero amor. Una falacia muy frecuente es pensar: “Nos conocemos, nos enamoramos, y así viviremos felices para siempre.” Este modelo nos oculta una parte esencial: el desamor. Como uno de mis clientes me decía “Tuve que experimentar el desamor para **aprender que el auténtico amor abarca ambas cosas.**” Esto es algo que nadie nos lo cuenta. Y si no experimentas en estos momentos una etapa de enamoramiento, no significa que todo se ha terminado. Significa que puedes dedicar tiempo y energía a mejorar tu relación: compartir intereses, hacer juntos cosas que les gustan, viajar, hablar entre ustedes (siempre que sepan hablar entre ustedes sin herirse) para hacer florecer de nuevo tu relación. Incluso, **si no experimentas una gran pasión, no significa que tu relación esté agotada** o condenada al fracaso. Algunas personas lo experimentan con más frecuencia que otras, y no hay absolutamente ninguna correlación entre experimentar una etapa de enamoramiento y el éxito de una relación.

7. Ten presente que van a atravesar algunas crisis, pero

que puede ayudarlos a crecer y fortalecerse como pareja. Saberlo es la mejor forma de prepararse para ello, de que no te coja desprevenido. Forma parte de la vida. No pienses que todo se ha terminado, **es el momento de poner a prueba tu amor y sus fortalezas.**

8. No esperes a sentir para hacer. Primero viene el **comportamiento y luego la emoción**. Lo que se no se utiliza se pierde, pero no esperes a sentir deseo o afecto para implicarte en relaciones íntimas con tu pareja o para expresarle tu amor. **Empieza a practicar ambas cosas y tu amor y tu anhelo por el otro crecerán como la espuma.** Hay momentos en que el estrés del trabajo y de la vida cotidiana, el cuidado de los niños pequeños o el cansancio emocional derivado de la educación de los hijos adolescentes, ahogan ambos sentimientos. **Pero no los dejes morir, busca espacios de encuentros, escapadas juntos y formas de reavivar ambas cosas.**

9. El sexo es un acto sagrado de dar y recibir. La falta de una adecuada educación emocional y sexual es otra carencia de nuestro currículum. Aprendemos de los medios de comunicación, los compañeros, y ahora, cada vez más, de la pornografía, que **el sexo es algo que se utiliza para obtener la propia satisfacción**, la aprobación o la seguridad. La sexualidad sana no es ninguna de esas cosas. **El sexo es una expresión de amor**, un acto de conexión donde se practica el arte y habilidad de dar y recibir.

10. El matrimonio es un crisol diseñado para ayudarte a crecer. El matrimonio no es “felices para siempre”, no es el final del camino, el lugar de descanso de la felicidad eterna.

El matrimonio es uno de los caminos más desafiantes y gratificantes que podemos acometer

los seres humanos. Es la oportunidad diaria de desarrollar la mejor versión de nosotros mismos, el amor, la generosidad, el sentido del humor, la inteligencia emocional, la compasión, el perdón... y muchas otras virtudes con las que no nacemos. Tristemente tampoco nos lo enseñan, pero la gran noticia es ¡que las podemos aprender! y **convertir así nuestra vida en una aventura apasionante**. No renuncies a ello. Es la mejor forma de VIVIR. No te conformes con pasar por esta vida sobreviviendo dentro de la mediocridad.

11. Los modelos que has tenido para la convivencia en pareja influyen en tu forma de relacionarte en la misma. Si tuviste la fortuna de crecer en un matrimonio saludable, es mucho más probable que hayas aprendido de forma natural los principios y acciones necesarias para el éxito del matrimonio.

Pero si fuiste testigo de un **matrimonio caracterizado por las críticas, disputas, enfados, resentimiento**, o maltrato físico y verbal, tendrás que luchar para dejar atrás esos malos aprendizajes y hacerte de otros que te ayuden a que tu relación sea un éxito. **No te desanimes**. Todo es posible. No eres el único. Mucha gente como tú se enriquece cada día aprendiendo y mejorando. No es un trabajo fácil, pero sólo porque exige esfuerzo no significa que estás con la persona equivocada.

12. La vida con los niños pequeños es muy agotadora y con los adolescentes muy estresante. Tener hijos es una de las cosas más maravillosas que puedes hacer. Es una inversión para el futuro. Pero, ¡¡¡hay que saberlo!!! Es una **fuentes de estrés y desavenencias** incluso en el mejor de los matrimonios. Resulta un pequeño milagro que las parejas jóvenes sobrevivan, hoy día, a la crianza, debido a las exigencias de tiempo y esfuerzo, al cansan-

cio físico y emocional que genera, y las piruetas que hay que hacer para satisfacer las necesidades de la pareja.

Saber esto puede ayudarte a resistir estos años difíciles; mientras, no te olvides que todo acaba pasando, y de lo importante que es **encontrar el tiempo para cuidar tu relación como pareja**.

Pertenecer a un grupo de matrimonios de apoyo y autoayuda o asistir a una Escuela de Padres puede ser un recurso maravilloso para aprender cómo otros afrontan los mismos problemas, para normalizar lo que les ocurre y ver que no están solos.

13. En algún momento de tu vida matrimonial va a aparecer otra persona por la que te sientas atraída/o. A la mayoría de la gente le ocurre. ¡Deberían advertirnoslo! Y cuando ocurra no pienses que es que tu matrimonio falla o te has equivocado de persona. **Simplemente te has sentido atraído por otra persona**, lo que demuestra que estás vivo y eres un ser humano.

Existe un peligro de que esto suceda con personas que tratamos habitualmente (compañeros de trabajo o de alguna otra actividad). **Cuando notes que esto acontece, no te dejes arrastrar por esa nueva persona**, no abras una ventana y dejes que se cuele (no le cuentes tus problemas, límitate a las relaciones profesionales y, si es necesario, frecuéntala menos, dedica tiempo a tu pareja y renueva la relación), **levanta un muro**, si no cuando menos te lo esperes te sentirás atrapada. **No te engañes pensando que tú lo controlas**, no pienses que como tienes una buena relación, no va a pasar. Ocurre a pesar de tener un buen matrimonio. Pero si sigues cultivando una relación con esa persona, sin darte cuenta pasará a ser el foco prioritario de tu interés y **tu pareja de siempre perderá puntos**.

Después de leer todo esto pensarás ¡¡¡a ver quién es el guapo que se casa!!! Si las mariposas en el estómago no duran para siempre, si además tener una buena relación exige esfuerzo y trabajo, si los hijos te cansan física y emocionalmente, entonces... ¿qué gano? **Puedes ganar muchas cosas**. ¿Sabías que la gente casada es más feliz, vive más tiempo, tiene menos enfermedades y envejece mejor que la gente soltera, viuda o separada? Además, según las investigaciones, **estas ventajas son propias del matrimonio**. Cohabitar, parece ser que no produce los mismos resultados. En algunos casos la convivencia no va unida a un compromiso, lo que puede significar “nadar y guardar la ropa”. **El compromiso parece importante**. Cuando aparecen las crisis, es más probable que se traten de solucionar. Y no descartar la convivencia con esa pareja por la mera aparición de problemas.

En la simple cohabitación, es frecuente que, ante la aparición de problemas “normales” en cualquier relación, **se interprete como que la relación no funciona y se rescinda la convivencia**.

Todas estas cosas de las que hemos hablado, seguramente, te van a ocurrir en algún momento. Y no son indicativas de que te has equivocado de pareja o que tu matrimonio no funciona. Son experiencias normales. **Aprovéchalas para invertir en mejorar, regar, abonar tu relación**, aprender de las dificultades y crecer con las crisis como persona y como pareja. Pero si ves que solo no puedes, acude y pide ayuda a un buen consejero matrimonial.

