

# Los secretos de un amor para toda la vida

**La vida matrimonial está llena de momentos para construirla con mayor solidez, a través de una amplia variedad de detalles y manifestaciones de amor.**

**Autor: Carlota de Barcino**

**Fuente: [Mujer Nueva](#)**

Cuando Bartolomé habla de Maria Luisa, la más tierna de sus sonrisas ilumina su rostro. No hay mujer más elegante, atractiva, buena y hermosa que su esposa.

Y no puede imaginar un viaje de negocios sin su compañía: ella es su mejor “relaciones públicas”, animada conversadora en cualquier idioma, sensible y delicada con los compañeros de trabajo de su marido, y con sus esposas.

De hecho, no recuerda un solo viaje en que no hayan sido generosamente agasajados por sus anfitriones con una entrañable cena familiar.

Bartolomé refleja en su mirada que el matrimonio ha llenado su vida con todo lo que una persona podría desear. Se siente seguro, realizado, y es siempre un placer programar sus viajes y momentos a solas con su mujer.

Ella lo sabe todo sobre él; y él conoce hasta los más íntimos sentimientos de ella. De vez en cuando discuten, pero saben cómo reconciliarse. Es un ejercicio que sale casi de manera natural.

En realidad, Maria Luisa y Bartolomé no están en su fase de “luna de miel”. Cuarenta años de matrimonio, cuatro hijos y cinco nietos no han hecho más que consolidar su amor. Se conocieron siendo muy jóvenes, y desde entonces están profundamente enamorados.

Está claro que Maria Luisa y Bartolomé, al igual que muchas parejas que conocemos, han logrado la felicidad en el matrimonio: su amor es para toda la vida. Han comprendido que una relación satisfactoria y duradera no sucede al azar, sino que la

vida matrimonial está llena de momentos para construirla con mayor solidez, a través de una amplia variedad de detalles y manifestaciones de amor.

### **Los Secretos de un amor profundo, tierno y duradero**

**-Busca siempre el segundo lugar:** “Poner al otro por encima de uno mismo”. Muchos de los matrimonios que se rompen lo hacen por no vivir esta sencilla máxima. El egoísmo no funciona en un matrimonio. A menudo las parejas son más egoístas entre sí que con sus amigos. Se preocupan por estar al tanto de los éxitos y acontecimientos en la vida de sus amigos, por buscar áreas de interés común, y ceder para evitar romper una amistad. Y sin embargo, no ponen la misma energía cuando se trata de la relación con su esposo/a.

Los mejores matrimonios son aquellos en los que rige el principio de dar en lugar de recibir, donde los esposos colocan las necesidades, aspiraciones, esperanzas y sueños de su pareja por delante de los propios.

Si uno de los dos pone en práctica este principio con constancia, es altamente probable que el otro responda de manera recíproca y espontánea con el mismo amor, cariño, entrega y consideración.

**-Sé generoso en tus halagos:** Al menos una vez al día, busca algo positivo que decir a tu esposo/a. Siempre puedes encontrar en la otra persona algo que sea noble, correcto, puro, amable, admirable, excelente o digno de ser alabado. Piensa en estas cosas, pon atención a lo largo del día. Para asegurar un amor para toda la vida, debes ser el “fan número uno” de tu esposo/a.

Samuel Johnson escribió en el s. XVIII: “El aplauso de un solo ser humano tiene grandes consecuencias en la vida de una persona”. El famoso psicólogo John Gottman, que estudió a 2.000 matrimonios, afirma que por cada comentario o acción negativa se precisan al menos cinco positivas que las puedan contrarrestar, para que el amor de la pareja se mantenga fresco. Gottman recomienda todos los piropos, sonrisas y manifestaciones de ternura posibles, al tiempo que advierte contra la crítica, el rencor y las actitudes defensivas.

Así pues, halaga a tu esposo/a por todo aquello que es admirable en él / ella. Si es honrado/a, dile cuánto te agrada que lo sea; si es fiel, explícale lo maravilloso que es poder contar siempre con él/ella; si es dependiente o inseguro/a, dile lo bien que te

sientes pudiendo apoyarle y sintiendo cuánto cuenta tu opinión; y si está muy seguro/a de sí mismo/a, puedes expresar la seguridad que esa virtud te aporta también a ti.

**-En tiempos de crisis, sed uno solo:** Nada une más a unos esposos que permanecer unidos en tiempos de crisis. El psicólogo Paul Pearsall, autor de “Laws of Lasting Love” describe cómo la fortaleza de su esposa, siempre a su lado durante el tiempo en que se enfrentó a un terrible cáncer, le ayudó a superar los fatalistas pronósticos de sus doctores.

Pearsall relata cómo su mujer le agarró con fuerza y le llevó de un médico a otro hasta que dieron con uno que pudo salvar su vida: “éramos uno solo; nos movíamos a un tiempo, con la esperanza de encontrar un doctor que no confundiera el diagnóstico con un veredicto. Nunca habría podido caminar a mi curación por mí mismo”.

Otro caso muy conocido es el del actor Christopher Reeves. Una caída mientras cabalgaba produjo al protagonista de “Superman” una paraplejia irreversible. El libro escrito por su esposa, “Still Me”, ha batido record de ventas narrando cómo su matrimonio alcanzó plenitud a partir de ese momento.

La fortaleza de esta mujer y su apoyo incondicional sostienen la voluntad de su marido por seguir viviendo. Y ambos han sido capaces de encontrar la felicidad permaneciendo unidos ante las dificultades más terribles.

**-Pasad mucho tiempo juntos:** Es un mito que las parejas felices tienen vidas, intereses y actividades independientes. Para escribir su libro “Lucky in Love: The Secrets of Happy Couples and How Their Marriages Thrive”, la psicóloga Catherine Johnson entrevistó matrimonios de todos los Estados Unidos que llevan casados entre 7 y 55 años. Más de la mitad describieron su matrimonio como “muy feliz”.

Johnson se dio cuenta de que una característica común a todas las parejas felices era que pasaban bastante tiempo juntos, a pesar de no compartir los mismos intereses. En su opinión, la idea de que “es esencial mantener identidades separadas” es errónea. Estas parejas supieron encontrar una “identidad compartida”. A lo largo del tiempo, habían dejado de sentirse “individuos” y se sentían “casados” en lo más profundo de su corazón. Si este proceso no se da, el matrimonio tendrá problemas.

**-Cree siempre lo mejor, y no lo peor, de tu esposo/a:** Seguramente habrán oído en alguna celebración religiosa del matrimonio, la famosa lectura que termina con la frase: “El amor todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”.

Éstas son las pautas para creer siempre lo mejor del otro.

Lamentablemente, muchas parejas despojan a su relación de toda alegría, esperanza y amor, simplemente porque olvidan los aspectos positivos de su pareja y ven sólo lo negativo. Y esto tiene terribles consecuencias en el matrimonio.

El escritor John Powell indica acertadamente: “Son las actitudes las que hacen que una misma experiencia sea agradable o dolorosa”. En el matrimonio también sucede así: es necesario mantener una actitud positiva hacia la pareja, educando los ojos y la mente para encontrar lo positivo que tiene incluso el rasgo que menos agradable nos resulta:

Si crees que tu esposa es “chismosa”, dale a ese rasgo la característica de una cualidad: es sociable, abierta y expresiva, y sus comentarios nunca son hirientes.

Si sientes que tu esposo habla demasiado, trata de ver que podría ser introvertido, huraño y difícil de trato. Y de esta manera, siempre sabes cómo piensa y se siente.

Si crees que tu pareja es demasiado “seria y aburrida”, trata de agradecer que siempre dará a las cosas el peso y la importancia que merecen, que ponderará lo que dice y hace, evitando malos entendidos y discusiones impulsivas.

Si te parece que el otro es “demasiado débil y no sabe decir que no”, valora su buen carácter, su amabilidad, su capacidad de comprender y ayudar a los demás.

En lugar de calificar a tu esposo como “demasiado estricto”, seguro que puedes describirlo también como disciplinado, maduro, reflexivo y fiel a sus principios.

Además de “excesivamente extrovertida”, es muy probable que tu mujer sea a la vez vitalista, positiva, entusiasta y alegre.

Expresa tu amor frecuentemente y con creatividad

“Hola, cariño. Sólo te escribo esta notita para que sepas cuánto te quiero y te echo de menos. ¡Date prisa en volver junto a mí!”.

Jennifer sonríe cada vez que lee ese papelito doblado que ha guardado durante meses en su bolso. Durante sus siete años de matrimonio, se ha visto obligada a viajar mucho por su trabajo en una empresa consultora. Cuando llega a un hotel, se siente sola y desanimada. Pero William lo sabe y ha logrado suavizar esos sentimientos mostrándole su amor de mil maneras distintas. Ella sonríe y se ilumina su expresión cuando recuerda los divertidos detalles de su marido: cartas escondidas en su maleta, postales, poesías, regalitos, fotos y hasta galletas, su chocolate favorito o unos caramelos... "Me siento como en casa cuando descubro sus detalles: todo me recuerda cuánto me ama, y me ayuda a seguir adelante a pesar de echarle tanto de menos".

Piensa t  también en qué forma especial e inesperada puedes sorprender a tu esposo/a, recordándole que es lo más importante de tu vida.

**-Haz de vuestro matrimonio tu prioridad:** La psicóloga Judith Wallerstein, en un estudio sobre 50 matrimonios felices, destaca que todos ellos declararon que construir un matrimonio sólido y duradero había sido el compromiso más importante de toda su vida de adultos. Es un gran consejo para asegurar un amor para toda la vida.

### **Decálogo del Matrimonio Feliz**

-Nunca est is enfadados los dos a la vez.

-No os grit is jams , a no ser que la casa se incendie.

-Si uno de los dos debe ganar una discusión, deja que sea el otro.

-Si tienes que criticar, hazlo con amor y delicadeza.

-Nunca menciones errores del pasado.

-Olvídate del mundo entero antes que de tu pareja.

-Nunca os vayáis a dormir sin haber hecho las paces por una discusión.

-Al menos una vez al día, hazle un comentario amable o ten un gesto de amor.

-Cuando te hayas equivocado, adm telo y pide perdón. Si se equivoca, perd nalo.

-Se necesitan dos para una pelea, y quien no tiene la razón es normalmente el que más habla.

