



El matrimonio no es difícil, es humanamente imposible! Seguramente por eso Dios lo hizo sacramento

Y es que uno no puede estar loco de amor por una misma persona durante 50 años. A veces baja y a veces sube la cuota. **Robert Anderson** decía que en todo matrimonio que ha durado más de una semana, existen motivos para el divorcio. La clave consiste en encontrar motivos para seguir casados. Bien dicen que es más fácil morir por una mujer que vivir con ella.

Lo curioso es que muchas veces seguimos creyendo en cuentos de hadas y cuando las cosas empiezan a bajar su ritmo natural, se nos viene el mundo encima. Pues no! El príncipe azul deja de serlo en el momento en que por primera vez pasa con su esposa por la puerta de su casa.

John Gottman, en su libro “Siete reglas de oro para vivir en pareja”, sugiere lo siguiente:

1. No hay felicidad sin amor, no hay amor sin sacrificio.
2. Mantener la admiración por la otra persona, a pesar de los mil problemas vividos, el otro sigue siendo valorado por sus principales virtudes.

3. Respeto mutuo, de palabra y de hechos. Tú y yo no somos más que una sola cosa, no puedo hacerte daño sin herirme.

4. Tener un proyecto común: Hay un programa conjunto que se prolonga en los hijos.

5. Tener relaciones íntimas satisfactorias, es un lenguaje íntimo que va cambiando con el paso de los años, pero que debe tener su sitio.

6. Capacidad para perdonar al otro. Perder es luchar por olvidar los sinsabores y dificultades vividos. La vida de pareja no va bien sin buenas dosis de olvido. El amor se perfecciona con el perdón.

7. Cuidar los detalles pequeños de la convivencia con esmero. Al final, la familia es el lugar donde se vuelve cuando todos los demás se van. Donde nos quieren por lo que somos, con nuestros defectos, y no por lo que aparentamos ser.

Luis Huete, Profesor de Harvard me comentó que la calidad de la relación es la calidad de la conversación. Una conversación es buena cuando hay presencia, es decir, se ponen los 5 sentidos. Un matrimonio funciona cuando hay confianza para decirse las cosas y cuando hay respeto. Cuando una persona se siente valorada y querida.

En su libro "Los 5 lenguajes del amor" **Gary Chapman** nos dice que la primera forma de expresar afecto es con palabras. La segunda es el tiempo que le dedicas a la otra parte. El tercero es el servicio, hacer feliz al otro. El cuarto es con detalles, regalos. Y el quinto es el tacto. Mientras más idiomas hables más feliz serás.

Una de las principales virtudes (o acaso la más importante) es la humildad. Como bien describe **Sandalio Gómez** del IESE, *muestras de humildad en la familia y en el trabajo son conocerse, y aceptarse como uno es, valorar, respetar y escuchar a los demás, conocer el límite de sus fuerzas y no creerse superior a los demás, pedir consejo, aprender del cónyuge o de tus compañeros de trabajo, rectificar cuando uno se equivoca, vivir con la mente abierta siendo flexible, compartir, pedir ayuda, tener empatía, y agradecer cuando corresponda.*

Por el contrario, uno de los principales enemigos es la falta de autocontrol. "Habla cuando estés enfadado y habrás hecho el mejor discurso que puedas lamentar" (**Ambroise Bierce**). Cuantos pleitos míos y de otros matrimonios, se han originado por no morderse la lengua.

Un amigo me dijo, Rafa, cuando estés con la cabeza caliente, métela en la refrigeradora, y al día siguiente, si tienes algo que decir a tu esposa, se lo dices, pero verás que tu mensaje llegará mejor, y serás

más objetivo.

Y los hijos... Si por supuesto, no podría dejar de mencionarlos. Razón de supervivencia de muchos matrimonios. **Platón** decía que la finalidad de la educación de los hijos es enseñarles a desear lo deseable. Un buen padre vale más que 100 maestros.

Leopoldo Abadía, en su libro “36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien” resaltaba la formación de los hijos, que no quiere decir solamente que sepan mucho: “La formación no se mide por las toneladas de conocimientos que tenga un señor. Se mide por el tipo de personas que estamos ayudando a poner eso que llaman *el mercado de trabajo*. Y no me gusta ese nombre porque el mercado de trabajo es un trocito insignificante del mercado de la vida”.

“El mejor regalo que le pueden hacer los padres a sus hijos es una educación que ame los retos, que disfrute el esfuerzo, que persevere en el aprendizaje, y que no les haga esclavos del reconocimiento” (**Santiago Alvarez de Mon**).

O como decía **Claudel**, “Apprendsleur quils nont dautre devoir au monde que le joie” (*Enseñarles que la única obligación en el mundo es la felicidad*). Y es que si ayudamos a nuestros hijos a que sean y estén felices, no necesitamos más. El ser felices ya implica preocuparse por la formación de su conciencia, por ser buenos hijos, padres, esposos, trabajadores y amigos, ya que su felicidad dependerá de la de ellos.

Abadía termina su libro diciendo que “La mujer y el marido hacen el amor desde que se casan. Hacer el amor es fabricarlo día a día, con alegrías, con tristezas, con algunos éxitos, con muchos fracasos, con la idea clara de que aunque me canse, aunque no pueda, aunque reviente, aunque me muera, ese matrimonio lo saco adelante, pase lo que pase”.

Rafael Zavala, en ideasvida.wordpress.com.