

*Cuando dos jóvenes se unen en matrimonio lo hacen con la ilusión de amarse y de unir sus vidas para siempre*

*No obstante, las cifras oficiales muestran de manera alarmante que muchas parejas abandonan ese sueño en alguna parte del camino: el número de rupturas matrimoniales crece de manera paulatina todos los años.*

Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2014 se celebraron en España 162.554 matrimonios. El mismo año se produjeron 105.893 sentencias de nulidades, separaciones y divorcios, lo que supuso una proporción de 2,3 por cada 1.000 habitantes. Es un 5,4% superior a lo que se registró en 2013.

Las cifras resultan preocupantes porque el divorcio no solo supone un impacto negativo para la pareja -según estudios, las personas divorciadas padecen más problemas relacionados con la salud-, sino también para los hijos y para la sociedad en general.

Numerosos expertos indican que la estabilidad matrimonial y la satisfacción conyugal se encuentran entre los factores más importantes para la felicidad de las personas y que esto se extiende a los hijos y a la familia. Por lo tanto, ayudar a las personas a forjar un matrimonio estable y feliz no sólo les beneficia a ellos sino también a su entorno más próximo y a la sociedad.

Pero, ¿acertar en el matrimonio es una mera cuestión de suerte o existen ingredientes que contribuyen al éxito o al fracaso? Y si estos existen, ¿se puede hacer algo para que los jóvenes aprendan de la experiencia de otras personas? Dada la relevancia de estas preguntas, se han realizado diversos estudios en numerosos lugares del mundo con el fin de arrojar luz sobre las posibles respuestas.

### **Cuándo es posible actuar**

Evidentemente, hay algunas variables que resultan clave pero sobre las que no se puede intervenir, como el origen familiar, la historia de una persona... Pero existen muchos otros factores que afectan a la convivencia matrimonial y sobre los que sí es posible actuar: las habilidades de comunicación, el modo de afrontar las novedades que surgen en el día a día, la visión del matrimonio...

En general, los estudios se ponen de acuerdo en que hay dos categorías principales de las situaciones que pueden provocar desajustes en el

matrimonio.

Por una parte, están las circunstancias de crisis del desarrollo, que son universales y se pueden prever. Son las que surgen en la adaptación a las distintas etapas por las que atraviesa cualquier matrimonio: el comienzo de la convivencia, el nacimiento de los hijos, como se organiza el trabajo (fuera y dentro de casa), el proceso de aprendizaje de la maternidad y paternidad...

En segundo lugar se pueden señalar los sucesos imprevisibles. Su carácter inesperado exige a cada miembro de la pareja un esfuerzo, una capacidad de sacrificio y un nivel de madurez a la altura de esa nueva situación.

Cabe señalar un proyecto que desarrolla desde 1980 el *Centro de Estudios Sobre Matrimonio y Familia* de la Universidad de Denver. El equipo ha realizado un seguimiento a 135 parejas a lo largo de más de tres décadas y ha detectado diversas cuestiones asociadas a la satisfacción conyugal, entre las que se encuentran la tendencia a sacrificarse por el otro, la capacidad de comunicación y de resolver problemas de forma conjunta y el no haber vivido juntos antes del matrimonio.

En el otro lado, el de los divorcios, resultan reveladoras las conclusiones de John Gottman, de la Universidad de Washington, que ha realizado un estudio con parejas durante 14 años. Según indican, las variables más relevantes que pueden conducir a una ruptura matrimonial tienen que ver con el modo de interactuar durante los conflictos y la propia historia de la relación.

Parece elemental pensar que las situaciones negativas, como un despido, un traslado de ciudad, una enfermedad, un fallecimiento... pueden terminar generando un problema. Pero éste también puede venir provocado por circunstancias que en un principio son positivas o agradables, como las vacaciones o la compra de una nueva casa, que pueden sacar a la luz tensiones o diferencias que permanecían ocultas.

La enseñanza es que si se enfoca adecuadamente, cada cambio de la rutina -en lo próspero y en lo adverso- puede tomarse como una oportunidad de mejora para reforzar la pareja.

### Recoger experiencias

Estos y otros estudios han mostrado resultados prometedores para resolver las necesidades que se detectan en tantos jóvenes que se lanzan a la aventura del matrimonio. Con el fin de profundizar en

algunas líneas marcadas por ellos y avanzar en la investigación, el proyecto 'Educación de la afectividad y de la sexualidad humana', perteneciente al [Instituto Cultura y Sociedad](#) de la Universidad de Navarra, ha lanzado una nueva línea denominada [AMAR](#) (*Antecedents of Marital Adjustment Research*).

Su objetivo consiste en hallar evidencias científicas sobre las variables, características y circunstancias de las personas que se van a casar que afectan posteriormente a la convivencia matrimonial, teniendo en cuenta también otras variables y sucesos posiblemente modificadores durante el matrimonio. El proyecto tiene la hipótesis de que es posible aprender de los aciertos y errores de otras personas, así estudiadas, para mejorar la relación y aumentar las probabilidades de éxito de ese proyecto de vida que, en ocasiones, parece difícil conservar a lo largo del camino.

Se trata de un estudio internacional a gran escala que pretende contar con el testimonio de miles y miles de jóvenes. Hasta el momento han mostrado interés en participar de forma voluntaria personas de países como España, México, Argentina, Chile, Colombia y Perú.

Para el diseño de este proyecto se ha escogido el modelo de un estudio de cohortes prospectivo, muy frecuente en otras áreas de la investigación, especialmente en la Medicina. Las parejas entran a formar parte del proyecto antes de casarse y se les realiza un seguimiento durante el matrimonio a través de cuestionarios, que cada miembro de la pareja rellena por separado para garantizar la confidencialidad y el anonimato.

El cuestionario inicial es muy completo: recoge aspectos como la historia personal de cada uno, los antecedentes familiares, la educación recibida, su personalidad, su forma de ver cómo es la pareja, el matrimonio y el amor... También alude a cuestiones sobre la pareja en concreto: su historia, cómo se comunica, cómo se relaciona, si han hablado del futuro (hijos, economía doméstica...). De este modo, los propios participantes pueden cuestionarse y analizar aspectos claves del día a día. Esta reflexión les permite reconocer sus propias fortalezas y aspectos en los que pueden mejorar de cara a forjar un matrimonio feliz.

Tras la boda, se les remiten cada dos años cuestionarios más breves en los que se les pregunta si siguen casados y si son felices, y también qué factores hacen que estén teniendo éxito (siguen juntos y satisfechos con su matrimonio) o hayan fracasado (se han separado o divorciado, o bien continúan juntos pero con un grado bajo de satisfacción conyugal).

## Investigar los secretos del éxito en el matrimonio

Publicado: Viernes, 26 Agosto 2016 02:29

Escrito por Jokin de Irala / Alfonso Osorio

---

Lo relevante y novedoso del estudio es que las conclusiones no provienen de teorías, de intuiciones difundidas en la sociedad o de la experiencia de unas pocas excepciones, sino que se basarán en una gran cantidad de datos recogidos en todo el mundo. Este rigor científico asegurará que las conclusiones puedan estar muy próximas a la realidad y, por tanto, que sean de gran utilidad para los jóvenes matrimonios de mañana.

Resulta obvio que la garantía de éxito se encuentra en las manos de las parejas, pero no cabe duda de que estas encontrarán en los resultados de AMAR una brújula para marcar el norte de su proyecto vital y conseguir llevarlo a buen puerto.

**Jokin de Irala**, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública. Investigador principal del proyecto “Educación de la afectividad y la sexualidad humana” (EASH) del Instituto cultura y sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra.

**Alfonso Osorio**, Investigador del proyecto EASH y profesor de Psicología en la Universidad de Navarra.

***Esta sección está abierta a iniciativas útiles de evangelización, que puedan servir de inspiración a otros lectores.***

**Contactar con [revistapalabra@palabra.es](mailto:revistapalabra@palabra.es).**

Fuente: [Revista Palabra](#).