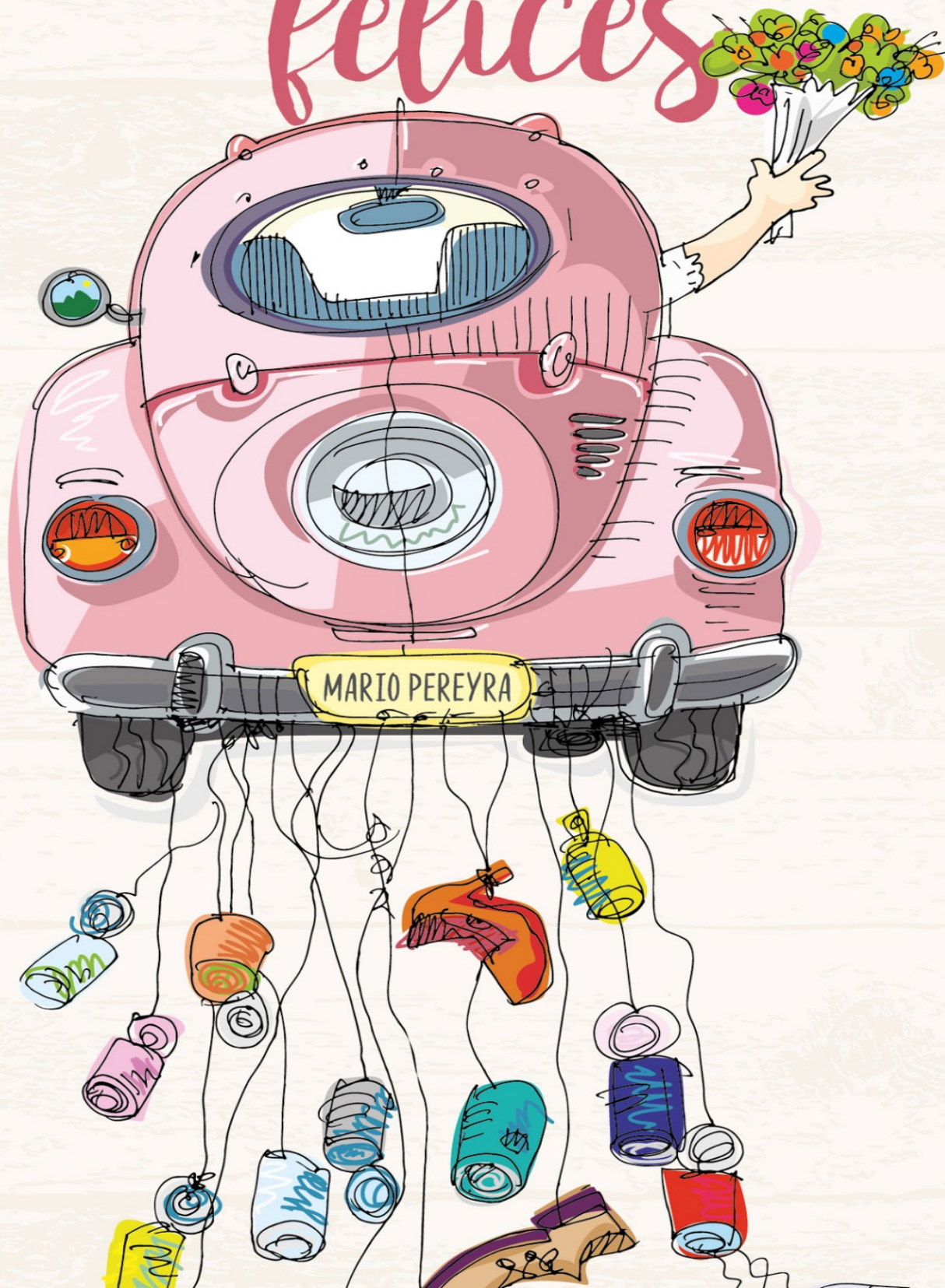


CÓMO CONSTRUIR matrimonios felices



Cómo construir matrimonios felices

Mario Pereyra



*Gral. José de San Martín 4555,
B1604CDG Florida Oeste,
Buenos Aires, Rep. Argentina*

Cómo construir matrimonios felices

Mario Pereyra

Dirección: Pablo M. Claverie

Diseño del interior: Giannina Osorio

Diseño de tapa: Andrea Olmedo Nissen

Ilustración: Shutterstock (Banco de imágenes)

Libro de edición argentina

IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición, e-Book

MMXIX

Es propiedad. © 2017 CPB. © 2018 ACES.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-701-957-5

Pereyra, Mario

Cómo construir matrimonios felices / Mario Pereyra / Dirigido por
Pablo M. Claverie. – 1ª ed. – Florida : Asociación Casa Editora
Sudamericana, 2019.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-701-957-5

1. Cristianismo. I. Claverie, Pablo M., dir. II. Título.

CDD 249

Publicado el 08 de julio de 2019 por la Asociación Casa Editora
Sudamericana (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires).

Tel. (54-11) 5544-4848 (Opción 1) / Fax (54) 0800-122-ACES
(2237)

E-mail: ventasweb@aces.com.ar

Web site: editorialaces.com

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación
(texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y
transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros
medios, sin permiso previo del editor.

Introducción

“Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo.

Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante.

También si dos durmieren juntos, se calentarán mutuamente;

mas ¿cómo se calentará uno solo?

Y si alguno prevaleciere contra uno, dos le resistirán; y cordón de tres dobleces no se rompe pronto”.

Eclesiastés 4:9-12

Cuando se pregunta a la gente si es feliz y qué aspectos de su vida son los principales generadores de satisfacción, dan respuestas que los investigadores han agrupado en siete dimensiones básicas. Se los ha llamado los “siete grandes factores” de la felicidad.¹ En orden de importancia, son: 1) Las relaciones familiares; 2) la situación financiera; 3) el trabajo; 4) la comunidad y los amigos; 5) la salud; 6) la libertad personal; y 7) los valores personales, como son la religión y las creencias. La principal proveedora de felicidad humana es la familia, y en forma más precisa, su componente central: el matrimonio.

Los estudios estadísticos son reveladores al medir la incidencia que tiene la relación de pareja en las

emociones y el bienestar. Por ejemplo, si una persona se separa, su felicidad desciende 8 puntos; cuando se divorcia, la pérdida es de 5 puntos. Otro golpe muy duro es la viudez, que produce 4 puntos menos de felicidad.² Por otra parte, las estadísticas también señalan que los casados son doblemente más felices que los solteros, separados, divorciados o viudos.³ La máxima felicidad se alcanza al año de contraer matrimonio. Después del primer año, se adquiere cierta rutina y la gente empieza a ser un poco menos feliz, pero continúa siendo más feliz de lo que era antes de casarse. Con el divorcio ocurre algo parecido, pero de forma inversa. Antes del divorcio, la gente empieza a ser menos feliz. El año del divorcio es el peor de todos. Después del año, los varones vuelven paulatinamente al nivel de felicidad inicial, pero las mujeres continúan sufriendo.

Son entendibles las ventajas del matrimonio. Los cónyuges aportan amor y comodidad, comparten recursos, disfrutan de la vida sexual, que es más activa y satisfactoria que la de los solteros. La gente casada goza de mejor salud y vive más años. A pesar de que la cohabitación es cada vez más frecuente, no se ha demostrado hasta ahora que constituya una forma de relación tan estable como el matrimonio. Por supuesto, lo importante es la calidad y la estabilidad de las relaciones, más que el formalismo de pasar por el Registro Civil.

Es un hecho que lo importante son las relaciones amorosas, las realmente responsables por el equilibrio, la salud y la felicidad. Ahí está la cuestión principal:

¿Cómo hacer para conservar el amor a lo largo de la vida matrimonial? Hay veces –lamentablemente, muchísimas veces– que el matrimonio se convierte en un infierno, y resulta intolerable la convivencia. Por lo general, la gente no desea separarse, pero hay que reconocer que cuando la relación se vuelve enfermiza o violenta puede ser la medida más sana. La pregunta clave es: ¿Cómo hacer para conservar la armonía y la mutua satisfacción? Este libro pretende ayudar a ese noble objetivo de construir una pareja feliz duradera.

A medida que se avanza en la experiencia conyugal, es bueno compartir ideales y valores, concordar en cómo manejar el dinero y educar a los hijos, por ejemplo. ¡Qué hermoso es cuando los esposos pueden orar juntos por los mismos motivos y con idénticos propósitos! El matrimonio es un trabajo en equipo, que requiere luchar juntos para alcanzar las metas que como pareja y como familia se han propuesto. Seguramente, el amor crece y fructifica cuando domina un espíritu de concordia y colaboración. Pero también hay que aceptar el disenso y el conflicto. El problema no son las diferencias de opiniones y las confrontaciones, que pueden significar una sana expresión de individualidad, sino que no se puedan resolver los problemas y que las discrepancias produzcan la ruptura del vínculo. Lo bueno es el aprendizaje de nuevas habilidades para enfrentar las dificultades y superar las crisis. Uno de los indicadores más importantes de madurez matrimonial es conocerse y respetarse, aun cuando no se esté de acuerdo o haya ideas distintas. Todo cielo tiene nubes, y en todos ellos

sobrevienen las tormentas; ¿por qué no podrían ocurrir en el más feliz de los matrimonios? La cuestión es saber cómo enfrentar las inclemencias de modo que no destruyan y aun puedan traer algún beneficio. Ese es otro de los objetivos de este libro.

Esta obra es una nueva versión de *Construyendo familias felices*,⁴ con un pequeño giro en su denominación y con avances sobre el anterior. Se actualizó la bibliografía con nuevos estudios, se agregaron otras herramientas de autoevaluación, para que cada uno pueda descubrir cómo afronta las dificultades y diagnosticar su compromiso matrimonial, además de incorporar otros temas que puedan ser de interés y ayuda. Lo que se conserva son los objetivos, es decir, reconocer las posibles pautas de comportamiento disfuncionales que puedan existir, para superarlas y aprender a manejarlas, y dar sugerencias de cómo incrementar la satisfacción conyugal.

“Cada pareja que une sus intereses de la vida debería tratar de hacer la vida del otro tan feliz como sea posible. Lo que apreciamos tratamos de conservarlo y de hacerlo más valioso, si podemos. En el contrato matrimonial, los hombres y las mujeres han realizado un convenio, una inversión para toda la vida y, por lo tanto, deberían hacer todo lo posible por controlar sus expresiones de impaciencia y de mal humor con más cuidado aún del que ponían antes de su casamiento, porque ahora su destino está unido durante toda la vida como esposo y esposa, y cada uno es valorado en proporción exacta a la cantidad de esfuerzo esmerado que dedica a retener y

*mantener fresco el amor, tan ansiosamente buscado y atesorado antes del matrimonio”.*⁵

Dr. Mario Pereyra

Libertador San Martín, Entre Ríos, Rep. Argentina

Agosto de 2017

¹ Ver R. Layard, *La felicidad. Lecciones de una nueva ciencia* (México. D.F.: Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V., 2005), p. 72.

² *Ibíd.*, p. 74.

³ A. Carr, *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad* (Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A., 2007), p. 45.

⁴ Mario Pereyra, *Construyendo familias felices: Para parejas* (Publicaciones de la Universidad de Morelos, 2008).

⁵ Elena de White, *Dios nos cuida* (Miami: Asociación Publicadora Interamericana, 1946), p. 179.

Capítulo 1

Hacia un hogar sin sombras

De la admiración al desprecio

*“¿Por qué ya no me amaba Emilia?
¿Cómo había llegado a esa indiferencia?”*

Alberto Moravia

El novelista italiano Alberto Moravia⁶ escribió acerca de las desventuras de la vida matrimonial en un célebre libro titulado *El desprecio*, que fue llevado al cine por Jean-Luc Godard. Narra las vicisitudes de la pareja de Riccardo, un guionista de cine, y su esposa, Emilia. Los dos primeros años del matrimonio fueron “perfectos”, según reconoció Riccardo, quien relata la historia en primera persona. Fueron años de dificultades económicas, ya que apenas se las arreglaban con el precario trabajo de Riccardo como crítico de cine. Las condiciones mejoraron cuando un productor cinematográfico le ofreció trabajo como guionista. Sin embargo, de alguna manera, la mejora financiera trajo el empeoramiento progresivo de las relaciones matrimoniales.

Riccardo observó, al principio sin darse cuenta claramente, que Emilia fue perdiendo el amor. “En

aquellos momentos, únicamente advertía que el comportamiento de Emilia para conmigo era cada vez más tenso, por más que yo no le encontraba explicación alguna y me resultaba imposible de comprender. Era como cuando, en un cielo todavía despejado y sereno, uno nota, por un cambio en el aire, que se hace más espeso, que se acerca una tormenta”.⁷Varios indicios exhibían el deterioro progresivo del matrimonio: a Emilia ya no le disgustaban sus ausencias; incluso, parecía alegrarse cuando él se iba. Se fue a dormir a la sala porque no soportaba que el marido tuviera abierta la ventana. Y, especialmente, el cariño de otrora se convertía en indiferencia y rechazo. Con dolor, Riccardo tuvo que reconocer que el sentimiento de unidad y amor que antes los unía ahora no existía; y para peor, tenía la horrible sensación de que había desaparecido para siempre. Invadido por un agudo sentimiento de impotencia, intentó hablar varias veces con Emilia para aclarar la situación, sin que ella diera una respuesta satisfactoria. Esa etapa fue fatal para Riccardo. “Acepté, pues, vivir como un hombre que lleva dentro de sí el malestar de una enfermedad amenazadora, pero que no acaba de decidirse a ir al médico; es decir, intentando no reflexionar demasiado ni sobre el comportamiento de Emilia con respecto a mí, ni sobre mi trabajo”.⁸ Sin embargo, no podía dejar de sentirse intensamente desdichado. “De pronto, me pregunté: ‘¿Por qué me siento tan desgraciado?’ Y entonces recordé que la primera punzada de dolor vino cuando escuché, hacía poco, la voz de Emilia por teléfono, una voz tan fría, tan

cuerda...”⁹

En esas circunstancias ocurre una escena clave, por la que Riccardo toma consciencia de la importancia del amor conyugal. Ocurrió cuando visitó la casa de un empresario que lo había contratado. Estaban comiendo, cuando Riccardo observó algo que le llamó profundamente la atención y le hizo reflexionar sobre la trascendencia de la mirada del amor. Así describe el protagonista el caso: “Luego, la criada cambió los platos y yo, por romper el silencio, le formulé una vaga pregunta a Pasetti (el empresario) sobre sus proyectos inmediatos. Él me contestó con su voz fría, precisa y mezquina, en la que la falta de imaginación y la modestia parecían inspirar no solo la elección de las palabras, sino también la de las más leves entonaciones. Yo callaba, porque los proyectos de Pasetti no me interesaban y porque, aunque me hubieran interesado, su voz monótona y descolorida habría conseguido que los aborreciera. Como sea que mis ojos fastidiados erraban de un objeto a otro sin hallar nada que retuviera mi atención, se detuvieron en el rostro de la mujer de Pasetti, quien, con la mano en el mentón, estaba escuchando también a su marido; la mirada fija en él, como de costumbre. Fue entonces, mirando aquel rostro, cuando me impresionó la expresión de sus ojos: amorosa, lánguida, con una mezcla de admiración sumisa, de gratitud sin reservas, de enamoramiento físico y timidez casi melancólica. La expresión me dejó intrigado, quizá porque el sentimiento que transmitía era para mí un completo misterio: Pasetti, tan descolorido, tan canijo,

tan mediocre, tan visiblemente privado de las cualidades que pueden gustar a una mujer, parecía un objeto indigno de atención semejante. Luego, me dije que todo hombre acaba por encontrar a la mujer que lo quiere y lo aprecia, y que juzgar los sentimientos de los demás partiendo de los propios es un error. Sentí simpatía por ella, tan devota de su hombre, y complacencia por Pasetti, hacia el que, como ya he dicho, sentía una especie de amistad irónica. Y de pronto, cuando empezaba a distraerme y a dirigir los ojos hacia otra parte, un pensamiento, o mejor dicho, una súbita percepción venida de no sé dónde me conmovió: ‘En estos ojos se halla todo el amor de esta mujer por su marido... Y él está contento de sí mismo y de su trabajo porque ella lo quiere... Pero en los ojos de Emilia hace ya mucho tiempo que no luce un sentimiento semejante: Emilia no me quiere y ya no me querrá jamás’ ”.¹⁰

Riccardo comprendió que la confianza de un hombre en sí mismo, su éxito y su felicidad dependen de tener una mujer que lo admire y lo quiera. Cuando se carece de ese sentimiento, de ser objeto de una mirada de amor por parte de una mujer afectuosa, la vida del hombre se torna árida, vacía y desgraciada. Esa fue la experiencia de Riccardo, quien por su incapacidad para corresponder al amor de Emilia hizo que ella se fuera alejando, hasta la indiferencia; y aun peor, hasta llegar a despreciarlo. “¡Esta es la verdad! ¡Te desprecio y me das asco!”, finalmente le confiesa Emilia.

Cómo conservar el amor