

¿Y Se Casaron y Fueron Felices Para Siempre?

Mitos y Realidades Acerca del Matrimonio

Muchos anhelamos tener la pareja ideal para formar una familia feliz. Muchos crecimos jugando a ser mamá o papá ya que visualizábamos el tener una familia como algo importante en nuestra vida futura. Sin embargo, a través del tiempo nos dimos cuenta que anhelar no nos garantiza nada y que es falsa la creencia que una vez casados o juntos todo sería felicidad automática.

¿Será que idealizamos los cuentos de hadas que nos contaron? ¿Recuerdas esos finales de historias como la Cenicienta y la Bella Durmiente que dicen "... y se casaron y vivieron MUY FELICES para siempre"? Lo que los cuentos nos dicen es que la felicidad para una pareja enamorada empieza desde el momento en que nos casamos, como si la boda fuera el fin de la historia, cuando en realidad la boda es el inicio de la unión de una pareja y es cuando apenas comienza el aprender a amar en verdad.

La vida de pareja se construye día a día porque como personas vamos cambiando, y aprendiendo nuevas cosas que traemos a la relación.

La vida de pareja se construye día a día porque como personas vamos cambiando, y aprendiendo nuevas cosas que traemos a la relación. Muchas veces tenemos ciertas expectativas del matrimonio por mitos que hemos creído y cuando estos no se cumplen produce en nosotros desilusión y desanimo.



A continuación mencionaremos algunos de los mitos más comunes que se tienen acerca del matrimonio y que obstruyen en la satisfacción matrimonial. Cuando una pareja deja atrás el mito para decidir vivir en la realidad tiene más capacidad de disfrutar una relación de pareja sana.

Mito # 1 **“Y vivieron felices para siempre”**

Muchas veces las películas y las novelas nos crean una imagen de que las parejas que se aman verdaderamente, nunca tienen problemas. La realidad es que no existe el matrimonio perfecto y es una relación en la que hay que esforzarse día a día. Las parejas normalmente tienen problemas, discusiones y en algunos casos diferentes puntos de vista. Ten en mente que aunque tu pareja y tú se amen, tendrán problemas de vez en cuando. Lo importante es que ambos aprendan a comunicarse

El ser feliz con la persona que amas no pasará mágicamente, sino que será el resultado del compromiso y dedicación diarios.

con respeto y responsabilidad. El ser feliz con la persona que amas no pasará mágicamente, sino que será el resultado del compromiso y dedicación diarios. Habla con tu pareja y descubre de qué manera le puedes expresar tu amor y compromiso. Para algunas personas los regalos y detalles son importantes, para otras los actos de servicio como ayudar en los quehaceres de la casa, el ser caballeroso, o ofrecer tu ayuda aún cuando no se necesita. Para otros el simple hecho de caminar juntos tomados de la mano les hace sentir amados. [Esfuézate cada día por la felicidad en tu matrimonio.](#)

Mito #2

“Eres mi media naranja”

Esta idea hace pensar que vamos por la vida caminando como un ser a la mitad y que solamente estaremos completos con una pareja que nos complementa en todos los sentidos. Lo cierto es que aunque tu pareja sea tu mejor amigo quizás no te pueda complementar en todas las áreas que necesitas, pero no por eso el amor se ha acabado. La amistad de pareja es uno de los pilares que hará perdurar su relación aun cuando pasen por crisis y situaciones difíciles. Con un amigo podemos reír y disfrutar, llorar y expresar nuestros verdaderos sentimientos sin temor a ser rechazados, criticados o invalidados. En algunas ocasiones puede que no te sientas conectado emocionalmente con tu pareja porque no han pasado tiempo como amigos. Esto te puede hacer sentir solo y desilusionado ya que quizás te preguntes si el amor entre ustedes aun

existe. Cultiva la amistad con tu pareja, pasando tiempo juntos y divertidos. Procuren pasar un tiempo de pareja al menos una vez a la semana, que les permita conectarse y reavivar su amistad. La amistad se cultiva con tiempo, esfuerzo y dedicación.

Mito #3

“Mi pareja me hará plenamente feliz”

Esta frase nos da la idea de que nuestra pareja es responsable de hacernos felices. La realidad es que cada persona debe ser responsable de su propia felicidad. Decide cada día pensar y comunicarte de manera positiva con tu pareja. Aprendan a tomar responsabilidad de sus sentimientos ya sean negativos o positivos. El lograr una buena comunicación de pareja no es algo que automáticamente se da por estar enamorados, es un arte que se aprende. Es el arte de hablar tomando responsabilidad de tus sentimientos y acciones sin culpar a tu pareja de tus propias decisiones. Y es el arte de escuchar activamente, poniendo atención a tu pareja y clarificando si lo que escuchas es lo que tu pareja quiere decir en realidad. Esto crea un ambiente de comprensión y confianza en la pareja lo cual da un fundamento firme y estable a la relación y promueve la felicidad en pareja.

Mito #4

“Somos almas gemelas”

Esta frase nos lleva a pensar que cuando una pareja realmente se ama debe estar siempre de acuerdo y aun poder adivinar el pensamiento del otro. Algunas veces hemos escuchado parejas que dicen, “me leíste el pensamiento” o “estamos tan unidos que ni siquiera te tengo que decir lo que necesito porque tú lo sabes.” Sin embargo los miembros de una

No tienes que tener los mismos gustos e intereses para poder sentirte identificado con tu pareja, de hecho, esto traerá variedad y sabor a la relación.

pareja son diferentes y contribuyen a su relación con sus diferencias y similitudes. Es decir, se puede no estar de acuerdo en todo y aun así poder convivir y tener una sana relación de pareja, respetando los puntos de vista de cada uno. La satisfacción de pareja viene cuando podemos tener intimidad emocional de tal manera que podemos expresar nuestros pensamientos y decisiones con libertad, sin temor al rechazo o reprimenda del otro. Una pareja sana es la que está formada de dos individuos realizados, mientras más te conozcas y te aceptes a ti mismo como persona, más tendrás la capacidad de amar sanamente a tu pareja. No tienes que tener los mismos gustos e intereses para poder sentirte identificado con tu pareja, de hecho, esto traerá variedad y sabor a la relación. Celebren sus diferencias interesándose en las cosas que le gustan a su pareja. De vez en cuando, sacrifica tus gustos y disfruta los de tu pareja y así le comunicarás que tú lo amas a él/ella por la persona que es y no por lo que hace o porque en todo te complace. Así mismo, afirmen sus similitudes ya que estas serán la base para darles una identidad de pareja.

Mito #5

“El matrimonio destruye el sexo”

Muchas veces se cree que el acostumbrarte a dormir a diario con tu pareja producirá aburrimiento en la intimidad sexual. Sin embargo, estudios demuestran que las parejas casadas tienen relaciones sexuales más frecuentes y satisfactorias. El saber que eres exclusivo y único para tu pareja, produce la confianza

necesaria para una entrega sexual real. Cuando mantenemos intimidad sexual con una sola persona (monogamia), hay mayor felicidad y satisfacción en la relación de pareja. El aburrimiento llega cuando tratamos el tema como un tabú y no podemos hablar de ello abiertamente como pareja. Puede ser que al principio no te sientas cómodo hablando sobre este tema, sin embargo, el expresar a tu pareja tus deseos y necesidades sexuales les ayudará a sentirse más conectados lo cual resultará en un mayor disfrute en su relación sexual. Por otro lado, aprende e infórmate sobre este tema buscando libros o talleres que te ayuden a conocer las diferentes necesidades que tanto hombres como mujeres tenemos en el área sexual. El despertar la chispa en esta área de su matrimonio puede ser la clave para añadir plenitud a su vida de pareja.

Mito #6

“El tener hijos aumenta la felicidad en el matrimonio”

Recuerda que tu prioridad es cuidar tu relación de pareja ya que es el mejor regalo que les puedes dar a tus hijos.

Los hijos son un regalo y vienen a traer una nueva dinámica a la relación de pareja. Sin embargo, los hijos también pueden provocar estrés y separación a sus padres. El [criar hijos](#) puede ser una tarea demandante y desgastante, lo cual da la oportunidad para que la pareja trabaje como equipo y fortalezca su relación. Sin embargo cuando estas demandas no se manejan como equipo, puede ser el motivo de la separación física y emocional. [Hablen y acuerden en los valores, reglas y principios que enseñarán a sus hijos](#) y sean consistentes con esto. De esta

manera protegerás que los retos con tus hijos no se conviertan en problemas matrimoniales. Recuerda que tu prioridad es cuidar tu relación de pareja ya que es el mejor regalo que les puedes dar a tus hijos. Cultiven su relación de pareja al tener citas como cuando eran solamente ustedes dos y sean creativos y divertidos al estar juntos.

Algunas ideas de actividades que pueden hacer son:

- utilizar juegos de mesa
- caminar juntos por el parque
- hacer chistes
- practicar juntos un deporte
- ir a bailar
- ir a un encuentro matrimonial o a un curso de parejas
- ir al cine

Lograr un balance entre el tiempo que dedicamos a los hijos y el tiempo que damos a nuestra pareja es importante para tener éxito familiar. Recuerda que tus hijos solo estarán unos años viviendo contigo, sin embargo la persona que estará contigo hasta que la muerte los separe es tu pareja.

Mito #7

“Las personas que viven juntas antes de casarse tienen matrimonios más satisfactorios y duraderos”

Muchas personas quieren asegurar la felicidad de su relación de pareja probando vivir juntas antes de casarse, para comprobar si de verdad son el uno para el otro. Sin embargo, estudios demuestran que la realidad es que estas personas tienen más probabilidad de divorciarse algún día. El matrimonio no es solamente un trámite legal, es más bien, un

pacto de compromiso que haces con la persona que amas frente a la sociedad y que durará para toda la vida. El comprometerte a estar en una relación de matrimonio puede ser una de las mejores oportunidades para crecer en tu carácter como persona. Comprométete a ser una persona fiel y digna de confianza y así darle a tu relación el mejor cimiento para una relación sana. El compromiso es algo que no solamente se expresa en palabras, sino que se transmite a través de sacrificios diarios, perdón y [fidelidad](#) a tu pareja. Cuando entras al matrimonio bajo esta perspectiva tendrás más tolerancia a los problemas que puedan surgir en tu vida de pareja.

Otros de los beneficios del matrimonio son que la salud y economía de la pareja tienden a mejorar y que los niños de estas parejas muestran más estabilidad emocional y éxito en su rendimiento escolar. El matrimonio es entonces una de las mejores oportunidades que la vida nos puede dar para crecer como persona y para ofrecer lo mejor a quien más amamos.

Mito #8

“Nuestro amor es verdadero y no cambiará con el tiempo”

Cuando estamos enamorados pensamos que este hermoso sentimiento nunca terminara y que seguirá así como por arte de magia. Las parejas normalmente pasan por etapas que van madurando su relación. La primera etapa es la de luna de miel y se distingue por sentir una gran atracción e ilusión por la pareja. Hay mucho idealismo y muchas veces se espera más de lo que la pareja puede dar. Sin embargo, la convivencia diaria, [el estrés](#), la rutina y situaciones que experimentamos en la vida (enfermedades, [problemas financieros](#), pérdida de trabajo, y el proceso de envejecimiento) hacen que

el enamoramiento se vaya desvaneciendo y que la realidad vaya floreciendo. Esto da paso a que la pareja se desilusione y asuman que su amor se ha acabado.

La realidad es que el verdadero amor va cambiando, madurando y se va fortaleciendo. El alimentar la relación con detalles diarios es como se demuestra el verdadero amor. Esfuércense para no permitir que la rutina les robe la alegría de estar juntos. Hagan cosas divertidas, sorpréndanse el uno al otro aun cuando no sean fechas especiales. Esto mantendrá la chispa del romance viva y fortalecerá la amistad de ustedes como pareja.

Mito #9

“Yo le ayudaré a cambiar”

Se acostumbra decir que las personas “sientan cabeza” o maduran cuando se casan, sin embargo la realidad es que el querer ser una mejor persona es una decisión personal. Normalmente las personas cambian cuando entran en una relación de pareja para adaptarse el uno al otro. Pero muchas personas piensan que ellas serán el motivo suficiente para que su pareja cambie sus hábitos, creencias o prácticas. No caigas en el juego de la víctima y el redentor al querer hacer que tu pareja cambie, ya que esto solo traerá insatisfacción en tu vida de pareja y llegará a afectar la imagen que tienes de ti mismo. Cuando descubras en tu cónyuge valores y prácticas contrarias a las que tu compartes, habla con él/ella de manera asertiva utilizando mensajes “Yo.” Por ejemplo, “Yo me siento ofendida(o) cuando me hablas con malas palabras”, de esta manera tu pareja sabrá cómo te sientes y podrá hacer algo al respecto. Aunque amas a tu pareja, es sano que expreses lo que te desagrada cuando lo haces con respeto y de manera honesta. No caigas en el juego de quejarte y enfocarte solo en lo negativo.

Cuida que lo que esperas de tu pareja no sea demasiado irreal, acepta que es una persona con debilidades y fortalezas.

Les ayudará asistir a talleres de pareja donde puedan aprender herramientas que les ayuden a comunicarse de manera sana y productiva. Aprende a disfrutar a tu pareja tal y como es. Cuida que lo que esperas de tu pareja no sea demasiado irreal, acepta que es una persona con debilidades y fortalezas. Enfócate en ser tú una persona sana física y emocionalmente y por consecuencia tu relación de pareja mejorará. Recuerda porque te enamoraste de él/ella y busca un tiempo para expresárselo. Descubre el poder que las palabras positivas y de ánimo pueden tener en tu matrimonio.

Mito #10

“Por fin solos”

Muchas veces pensamos que solo necesitamos a nuestra pareja para ser felices y nos cerramos a otras relaciones. Sin embargo, el aislamiento es uno de los mayores peligros que la pareja puede provocar. Convivan con otras parejas sanas que les puedan brindar apoyo y buen ejemplo para su matrimonio. El contar con una red de apoyo puede ayudarles a prevenir conflictos y aun la separación. Procuren unirse a grupos que apoyen sus valores familiares como iglesias, o clases para matrimonios.

La familia política es también parte de la red de apoyo que puede beneficiar la relación de pareja. Puede ser de gran ayuda en tiempos de necesidad, nos da un sentido de pertenencia y es la base para seguir con tradiciones familiares. Sin embargo es importante que como pareja hablen y decidan cuando es necesario establecer límites que les

permitan proteger su identidad y decisiones de pareja. Entre mas acuerdo logren tener entre los dos, mas apoyo sentirán el uno del otro y esto fortalecerá su amistad y compromiso.

Conclusión

“Todo lo que vale, cuesta”

La vida en pareja puede ser una de las experiencias más satisfactorias y fascinantes que puedan existir. Sin embargo, esto es fruto del esfuerzo diario, la dedicación y el compromiso que cada pareja decide hacer. El verdadero amor no es solo sentir mariposas en el estómago cuando estamos con la persona amada. Es luchar por la relación aun cuando las circunstancias son adversas. Es seguir siendo los mejores amigos aun cuando los hijos ya no están.

Es reír y divertirse con tu pareja para juntos derrotar a ese enemigo llamado rutina. Es dejar de decir “yo” y “tu”, para dar paso al “nosotros”. Decidan tener un matrimonio feliz y construyan su propia felicidad al aportar el 100% de compromiso y amor a su relación. ¡Si se puede tener un final feliz en su propia historia de amor!

El siguiente documento es un producto del National Healthy Marriage Resource Center, dirigido por las directoras Mary Myrick, APR, y Jeanette Herick, Ph.D., y el encargado del proyecto Rich Batten ThM, MEd, CFLE. Agradecemos a Guille Sastre de Creciendos Unidos y a Keila Garcia, Leah Rubio y Adilia McManus por sus contribuciones para la realización de este material.