

*Este artículo lo extrajimos del libro “Secretos y complicidades en el matrimonio” escrito por dos psicólogas y una abogada chilenas. Basándose en entrevistas a matrimonios con más de 10 años de casados y que se consideran a sí mismos exitosos.*

*En el apartado “El esfuerzo conjunto” en síntesis señalan que para un matrimonio exitoso se requiere mucho más que atracción y romanticismo, dedicación, un alegre esfuerzo, tiempo ...*

## **El esfuerzo conjunto**

... La atracción e intimidad sexual y el romanticismo no bastan para superar las dificultades. No siempre son la antesala de una relación cercana y feliz; pueden no pasar de ser una expresión individual de deseos egoístas. Se requiere preparación, esfuerzo mutuo, expectativas posibles y compartidas, un desarrollo personal que permita postergar la satisfacción inmediata de las necesidades, superar la inmadurez que significa esperar todo del otro, asumir la responsabilidad por el cuidado mutuo y capacidad de incorporar la creatividad y la novedad por romper la rutina y el tedio.

Los verdaderos desafíos del matrimonio son dar paso a una relación de intimidad en la que se puedan expresar los deseos y temores, a la vez que satisfacer las necesidades recíprocas de alegría y placer, junto a posibilidades de encuentro, de ser acogido en lo positivo, evitando las críticas destructivas.

La cercanía es demandante: requiere tiempo, disposición y opción por la apertura, honestidad, respeto, responsabilidad, ternura y compromiso total con la relación. Para todo lo anterior se necesitan grandes dosis de adaptación y comunicación.

Las necesidades psicológicas básicas de cada uno de los miembros de una pareja son ser visto, oído, acariciado, reconocido, apreciado como alguien único y distinto y, a la vez, satisfecho sexualmente. Es imprescindible aceptarse a sí mismo y al otro, ser tanto un yo como un nosotros. El amor reconoce todas esas necesidades o no es amor. Vivirlo es el mayor reto de la vida. Reclama sutileza, tacto, flexibilidad, sensibilidad, comprensión, aceptación, tolerancia, voluntad y conocimiento. Para estar dispuestos y abiertos al amor, para creer en él, para esperar de él, se necesitan fortaleza y libertad para arriesgarse y entregarse.

Es un reto que nos obliga a perdonar las imperfecciones, comprender y acoger el cambio, movilizarse a favor del crecimiento personal y del cónyuge. Es un camino de perfeccionamiento en el que no hay que exagerar las demandas de ser querido y necesitado, queriendo al otro aun cuando las conducta que realiza no sean en sí ni aceptables ni queribles.

En nuestro estudio escuchamos la descripción hecha por un matrimonio el cual manifestó que encontró la felicidad” cuando aprendimos a respetar nuestras diferencias, cuando impulsamos nuestro crecimiento en lo espiritual y emocional”.

Muchas de las parejas o, mejor dicho, la mayoría de ellas, nos contaron que se reunían para apoyarse entre sí frente a los inevitables problemas de la vida. Una de las participantes graficó en forma clara y certera lo que requiere un buen matrimonio: “para nosotros éste se encuentra mas cerca del quehacer de un deportista que del trabajo y la profesión. El deportista para lograr algo tiene que luchar, arriesgarse con optimismo buscando superarse, pero entreteniéndose a la vez. Nosotros pololeamos esquiando, esa era nuestra preparación para el matrimonio. Éramos patrulla de esquí: él a cargo de los hombres, yo de las mujeres. Un patrulla se preocupa de si el otro va con el esquí apropiado, si no corre peligro. Se trata de pasarlo bien pero no a costa del otro”. El marido agregó: “formamos un equipo en el que las tareas están distribuidas y las decisiones son tomadas en conjunto, ayudándonos frente a los problemas, tolerando mejor las frustraciones y las desilusiones”. Otro complementó: “el objetivo es que hagamos algo juntos, tenemos que pelearlas y disfrutar también”.

Fuente: **Secretos y complicidades en el matrimonio** 2003 Clemencia Sarquis, Beatriz Zegerz, María Elena Pimstein Random House Mondadori S.A. Capítulo “Iniciando la travesía”, apartado “El esfuerzo conjunto” pág. 11 y 12.

Nota: Las letras en *cursiva* o **destacada** son de personal de la Fundación.