



*Si queremos mantener vivo nuestro amor y generar felicidad en nuestro matrimonio, hemos de adoptar una disposición de ‘love giver’ (dador de amor) y no de ‘love taker’ (tomador de amor)*

*–“Oye, ¿tú qué crees, que tu marido se casó por amor o por interés?”*

*–¿Mi marido? Por amor, seguro.*

*–¿Ah, sí? ¿Y cómo puedes estar tan segura?*

*–Pues..., ¡porque interés no pone ninguno!*

Lo que no es un chiste es la pregunta que se hace **Allen Vaysberg**, coach, speaker y autor de “The New Love Triangle”, en un artículo publicado recientemente: “¿Estás casado porque amas a tu esposa o porque ella te hace feliz?”

Una pregunta interesante, que el autor responde por etapas. Razona, primero, que si te casaste por amor es porque partías de un principio de abundancia: tenías mucho amor y se lo entregaste a ella; mientras que si te casaste buscando la felicidad, partías de un principio de carencia: necesitabas amor y lo buscaste en ella.

Yo me casé porque la amaba, se responde después a sí mismo, porque disfrutaba viviendo con ella, porque mi vida no era la misma, porque me encantaba su delicadeza, su amabilidad, su manera de ser y por muchas otras razones que aún hoy me mantienen en el amor.

Y, en este punto del razonamiento, nuestro coach se da cuenta de que, en realidad, todas las razones por las que amaba y ama a su esposa se confunden con la felicidad propia y tienen un sesgo ego-centrado: 'yo' disfruto, 'mi' vida es mejor, 'me' encanta... Con lo que se pregunta qué sucederá si, un día, Dios no lo quiera, se van difuminando. ¿Seguirá amándola?

Y es que amor y felicidad están siempre conectados y no es fácil distinguirlos a primera vista, porque el primero suele llevar a la segunda, siempre que sea recíproco, claro.

La conclusión que alcanza Vaysberg es que, si queremos mantener vivo nuestro amor y generar felicidad en nuestro matrimonio, hemos de adoptar una disposición de *love giver* (dador de amor) y no de *love taker* (tomador de amor).

El que se empeña en dar amor y procura olvidarse de recibirlo (aunque 'ser amado' sea lo que más quiere en este mundo) acaba generando felicidad en su esposa, en su matrimonio y en sí mismo.

Es el mismo enfoque que, desde una perspectiva más práctica, adopta **Shaunti Feldhahn**, autora de "*The Surprising Secrets of Highly Happy Marriages*", en otro artículo que he leído recientemente, titulado "*5 steps to make your marriage explode*".

¿Cuáles son los cinco pasos que propone para lograr la explosión (buena) de tu matrimonio?:

- Asume que tu esposo/a tiene siempre buenas intenciones, aunque te hiera sin querer.
- Aprende las pequeñas cosas que molestan o gustan a tu esposo/a. Según la autora, a los hombres, por lo general, les hunden especialmente las críticas que a veces se hacen sin reflexionar (¿Por qué guardas la ropa así, no ves que está arrugada?), mientras que a las mujeres les fastidia esa convicción tan masculina de que el amor se demuestra trabajando miles de horas y ganando miles de euros en lugar de pasando miles de minutos juntos.
- Cambia tú primero cuando detectes algún aspecto a mejorar. ¡No esperes a que él o ella lo hagan!

■ Prioriza la relación sexual. Muchos estudios revelan, según la autora, que mantener relaciones sexuales con periodicidad (idealmente, una vez a la semana o más, según Feldhahn) ayuda a despertar el deseo y es crucial para fortalecer la relación (no en vano es el único acto en que alma y cuerpo se fusionan completamente); mientras que, a fuerza de aplazarlo o evitarlo (por cansancio, tensiones, enfados...), se acaba reduciendo el deseo (especialmente en la mujer, matiza) y puede llegar a verse como una especie de carga o demanda egoísta y perderse el medio de unión más característico del matrimonio.

■ El último, más que un paso es una conclusión. Si llevas a cabo este esfuerzo personal, tarde o temprano percibirás la mejora, personal primero, de tu cónyuge después y de vuestro matrimonio simultáneamente.

Lo sé, es lo de siempre..., aunque yo, lo confieso, me olvido a menudo. Quizás por eso lo escribo aquí.

**Javier Vidal-Quadras, en [javiervidalquadras.com](http://javiervidalquadras.com).**