

# Matrimonio FELIZ

EL ARTE Y LA CIENCIA  
PARA LA FELICIDAD



Drs.  
Les y Leslie Parrott

**NUN**

[www.EditorialNivelUno.com](http://www.EditorialNivelUno.com)  
*Para vivir la Palabra*

## *Para vivir la Palabra*

MANTÉNGANSE ALERTA;  
PERMANEZCAN FIRMES EN LA FE;  
SEAN VALIENTES Y FUERTES.  
—1 CORINTIOS 16:13, NVI

Edición en español © 2018 Editorial Nivel Uno, una división de Grupo Nivel Uno, Inc.



Publicado por:  
**Editorial Nivel Uno, Inc.**  
3838 Crestwood Circle  
Weston, FL 33331

[www.editorialniveluno.com](http://www.editorialniveluno.com)

Publicado en inglés bajo el título:  
MAKING HAPPY por LES AND LESLIE PARROTT  
Publicado por Worthy Publishing  
One Franklin Park, 6100 Tower Circle, Suite 210  
Franklin, TN 37067  
copyright © 2014

ISBN: 978-1-941538-43-2

Desarrollo editorial: *Grupo Nivel Uno, Inc.*  
Diseño interior y portada: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Todos los derechos reservados. Se necesita permiso escrito de los editores para la reproducción de porciones del libro, excepto para citas breves en artículos de análisis crítico.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI ©1999 por Biblia, Inc.®

Impreso en USA

18 19 20 21 22 VP 9 8 7 6 5 4 3 2

- ¿Sabes lo que puedes hacer instantáneamente para que tu relación sea más feliz desde hoy mismo?
- ¿Sabes cómo contrarrestar los efectos inevitables de suponer que todo marcha bien?
- ¿Estás usando la felicidad para construir un muro que proteja tu relación?
- ¿Conoces el modo más sencillo de asegurarte de que tu pareja esté más feliz hoy que ayer?
- ¿Estás evitando el error más común que las parejas cometen al buscar la felicidad juntos?
- ¿Pensabas que el matrimonio te haría feliz en vez de hacerlo feliz tú?
- ¿Estás listo para profundizar en tu relación siendo feliz en el amor?

## **Matrimonio feliz**

*revela las respuestas a estas y muchas preguntas más.*

# Contenido

*Atrapado en un sentimiento*..... 13

## PRIMERA PARTE

### **Ventajas de la felicidad para las parejas**

1. Empieza a ser feliz ..... 25

2. ¿Conoces tu factor de la felicidad? ..... 39

## SEGUNDA PARTE

### **Impulsores de la felicidad para las parejas**

3. Cuenta tus bendiciones ..... 59

4. Prueba cosas nuevas ..... 79

5. Sueñen juntos..... 97

6. Celebra a tu pareja.....117

7. Sintonicen sus espíritus ..... 139

8. Agrega valor a los demás ..... 157

TERCERA PARTE  
**¡Vamos, sé feliz!**

9. Cómo superar los mayores obstáculos para la felicidad en pareja.....	179
10. Tu plan para la felicidad en tres semanas .....	193
<i>Conclusión: ¿Felices para siempre?</i> .....	211
<i>Reconocimientos</i> .....	214
<i>Acerca de los autores</i> .....	215
<i>Notas</i> .....	216

## INTRODUCCIÓN

# Atrapado en un sentimiento

El conocimiento de lo que es posible es el comienzo de la felicidad.

*George Santayana*

Puede que no sepa su nombre, pero Jason McElwain hizo felices a muchas personas. Era un joven autista, estudiante de secundaria en Rochester, Nueva York, que deseaba pertenecer al equipo de baloncesto de la escuela, pero debido a su condición estaba muy lejos de lograrlo. Sin embargo, su pasión era el deporte, por lo que el entrenador dejó que ayudara como «jefe de equipo». Jason se tomó el trabajo muy en serio y se ganó el respeto de sus compañeros de clase. Incluso vestía una camisa blanca y una corbata negra en cada juego, mientras se sentaba en el extremo del banco y les suministraba toallas y agua a los jugadores.

En su último año, el entrenador hizo algo inesperado. Puso a jugar a Jason en un partido con cuatro minutos y diecinueve segundos restantes para concluir. La multitud en el gimnasio de

la escuela secundaria se puso frenética, coreando el nombre de Jason.

Jason hizo su primer lanzamiento, pero la pelota pasó a casi dos metros del aro. Sin embargo, un minuto después recuperó el balón e hizo una anotación de tres puntos que encendió el fuego entre los asistentes.

Eso no fue lo único que hizo Jason. Siguió disparando y siguió encestando. Anotó veinte puntos en cuatro minutos durante su único juego. Hizo seis triples, un verdadero récord escolar.

En un videoclip de noticias, el entrenador Johnson se emocionó contando una y otra vez la historia de Jason. «En veinticinco años de entrenador nunca he sentido tanta emoción como en ese juego —dijo—. Simplemente comencé a llorar». Y él no fue el único. El videoclip se extendió como un reguero de pólvora a través de las redes sociales con más de tres millones de visitas y comentarios como:

«¡Oh, no, estoy llorando en el trabajo!»

«Sorprendente. Estoy compartiendo esto en Facebook».

«Algo así necesitábamos. ¡Gracias!»

Casi todos los que veían a la multitud exaltada irrumpir en la cancha alzando a Jason sobre sus hombros, tras su último triple, lloraban de felicidad. ¿Por qué? Porque no puedes evitar despertar emocionalmente. La felicidad emergente en el gimnasio es contagiosa. Quieres compartir eso con otros.

Les hemos mostrado el videoclip a los estudiantes en nuestras clases universitarias, muchos de los cuales ya lo han visto y, literalmente, vuelven a animarse y a aplaudir. Cuando se les pide que describan sus sentimientos, escuchamos palabras como: asombro, deleite, emoción, sorpresa. Pero, sobre todo, vemos que están felices.

El espíritu humano anhela manifestarse. Queremos un empujoncito que nos lleve a la felicidad. La capacidad de elevarnos por encima de las circunstancias que Dios nos dio es lo que nos hace eufóricamente humanos. Y, de acuerdo a una creciente

investigación científica, la felicidad no es solo fundamental para nuestras relaciones y nuestro bienestar, sino que no depende de algo como la euforia de McElwain que llega a nuestro correo electrónico.

Levantar nuestros espíritus, por dicha, no depende de encontrar milagros en YouTube como la experiencia deportiva de Jason, o el asombroso solo de la vocalista Susan Boyle en Britain's Got Talent, o el fenomenal aterrizaje del avión en el río Hudson, en Nueva York, pilotado por Sully Sullenberger. La felicidad, del tipo que perdura, ciertamente no depende de obtener una promoción laboral o ganar la lotería. En efecto, la mayoría de las cosas que creemos que nos harán más felices no lo hacen. Los humanos resultamos ser extraordinariamente malos a la hora de predecir nuestra propia felicidad (de lo que trataremos más adelante).

## **¿No se supone que el matrimonio nos haga felices?**

Uno de los mitos más fuertes en cuanto a la felicidad es la noción de que cuando encontramos a la pareja perfecta y decimos: «Sí, lo prometo», tendremos como un escudo que protege nuestra felicidad. Y así ocurre, por poco tiempo. Sin dudas, el matrimonio nos hace felices. El problema es que el matrimonio —aun cuando al inicio la satisfacción parezca perfecta— no nos hará intensamente felices mientras creamos que debe ser así. Los estudios revelan que el impulso de la felicidad conyugal dura un promedio de dos años.<sup>1</sup>

Por desdicha, cuando esos dos años terminan —y la meta que nos trazamos de encontrar al compañero ideal no nos ha hecho tan felices como esperábamos—, a menudo sentimos que algo anda mal con nosotros o que somos los únicos en sentirnos así. Pero nos equivocamos. Así es el curso común del amor. Y si no se atiende, si no estamos siendo felices juntos deliberadamente,



nuestra relación sufrirá. Sin embargo, si giramos el dial en la dirección correcta para aumentar nuestro factor de felicidad en el amor, nuestra relación fructificará.

La felicidad, para un matrimonio, es como un signo vital. Es el ritmo cardíaco del amor. Al igual que todos los signos vitales, puede fluctuar. Pero, como todos los signos vitales, tiene un punto establecido, un nivel al cual se esfuerza por volver. Para las parejas saludables que hacen las cosas correctas, ese punto de ajuste es alto. Y cuando se hace bien, la relación conyugal es un mejor vaticinador de la felicidad que tener dinero o hijos.

Este libro, *Matrimonio feliz*, está dedicado a ayudarte a mantener la vitalidad del signo de la felicidad en tu relación, en forma saludable y fuerte. ¿Cómo lo haremos? No con la psicología del sillón. Las estrategias y principios de este libro se basan en una cantidad sorprendente de investigación sólida y comprobada.

## La nueva ciencia de la felicidad

Los psicólogos siempre han estado interesados en las emociones, pero en las últimas dos décadas los estudios se han multiplicado, y una de las emociones que esos profesionales han estudiado más intensamente es la felicidad, un tema que anteriormente estaba en manos exclusivas de filósofos y poetas. Incluso economistas y neurocientíficos se han unido a la fiesta de la felicidad. Todas estas disciplinas tienen intereses distintos pero cruzados: los psicólogos quieren entender cómo las personas se sienten felices; los economistas desean conocer el valor de la felicidad; y los neurocientíficos anhelan saber cómo el cerebro humano procesa y produce felicidad.

Tenemos tres disciplinas interesadas en un solo tema, al punto que lo han puesto en el mapa científico. Los artículos sobre la felicidad ahora se publican en las revistas especializadas

más prestigiosas, los académicos que estudian la felicidad están ganando premios Nobel, e incluso los gobiernos de todo el mundo se apresuran a medir y aumentar la felicidad de sus ciudadanos.

La felicidad es uno de los objetivos más preciados de la vida. En todos los continentes, en todos los países y en todas las culturas, cuando se les pregunta a las personas «¿Qué es lo que quieren?», la respuesta más popular es: «felicidad». Cuando se les pregunta a los padres «¿qué es lo que más desean para sus hijos?», la respuesta a menudo es: «que sean felices».

Y cuando se les pregunta a las parejas sobre el tipo de relación que más desean, mencionarán que ser felices juntos. «El feliz estado del matrimonio», dijo Benjamin Franklin, «es la base más segura y duradera del bienestar y el amor». Oliver Wendell Homes agregó: «El amor es la llave maestra que abre las puertas de la felicidad».

## Cómo hacerse felices juntos

Sin dudas, el amor y la felicidad juntos orquestan una hermosa melodía. Pero, a decir verdad, la felicidad se hace escasa para muchas parejas carentes de tiempo y privadas de sueños. Y la razón, sospechamos, es que no trabajan en eso, o probablemente, no saben cómo hacerlo. La felicidad, después de todo, no es algo que sucede, es algo que tú construyes.

Algunos incluso lo abandonan por esta misma razón, diciendo: «Ya no somos felices». ¿En serio? ¿Se supone que casarte te hará feliz? No. Así no es como funciona el asunto. El matrimonio no te hace feliz; tú haces feliz a tu matrimonio. Como dice el refrán: «trae tu ánimo contigo». El matrimonio feliz no depende de las circunstancias correctas o de la persona perfecta. El matrimonio feliz es el resultado de dos personas que se comprometen a hacer juntos una vida feliz y amorosa.<sup>2</sup>

De vez en cuando nos encontramos con alguien que intenta argumentar que buscar la felicidad es un acto egoísta. Claro que entendemos ese pensamiento. Después de todo, en nombre de la felicidad se hacen muchas cosas tontas y francamente egoístas. Muchos consejeros matrimoniales darán fe de haber escuchado algo como esto: «No soy feliz en este matrimonio; Dios quiere que sea feliz; por lo tanto, quiero acabar con este matrimonio». Esta perspectiva egocéntrica confunde al hedonismo con la felicidad. Creen que se supone que sus circunstancias los hagan felices. Persiguen el placer a costa de lo que sea. No te enamores de esa mentira. El hedonismo no tiene que ver con la felicidad. El hedonismo, cuyo objetivo es maximizar el placer, carece de significado por completo. Y el significado, como verás en la primera parte de este libro, es un ingrediente vitalmente importante de la verdadera felicidad. Es un hecho, no solo un sentimiento bíblico: encontrarás más felicidad al entregarte a ti mismo que al satisfacer cualquier placer egocéntrico.

Nuestro viejo amigo Gary Thomas, autor de *Matrimonio sagrado* y muchos otros libros, es muy conocido por hacer esta pregunta: «¿Y si Dios diseñó el matrimonio para hacernos santos en vez de felices?» ¿Cómo podría ser de otra manera? La búsqueda de la santidad no puede sino traer felicidad y alegría duraderas. ¿Por qué? Porque la santidad —consagrarse a la manera de ser de Dios—, implica significado y amor. Y la verdadera felicidad nunca se logra sin ella. Cuando sembramos santidad, cosechamos felicidad.

A decir verdad, las personas felices son personas más amorosas, lo opuesto a lo egoísta. Cuando obtenemos la verdadera felicidad, nos hace más sociables y generosos; aumenta cuánto nos gustamos a nosotros mismos y a nuestro compañero. La felicidad mejora nuestra capacidad para resolver conflictos. En conclusión: la felicidad nos hace más amorosos y amables. Esa, en pocas palabras, es la razón por la que escribimos este libro.

## Lo que este libro hará por ti

¿Por qué escribir un libro sobre la felicidad y el amor? Porque la investigación emergente de la neurociencia y la psicología hace que el vínculo entre una relación próspera y ciertos comportamientos felices sea absolutamente claro. Hemos aprendido mucho sobre lo que hace felices a las parejas, por lo que pusimos a trabajar esos principios en nuestro propio matrimonio, y seríamos muy estúpidos si no compartiéramos ese conocimiento.

Es por eso que este libro es una guía práctica. Hemos revisado todos los estudios científicos que pudimos hallar sobre la felicidad a fin de extraer lo mejor de lo que sabemos que funciona para hacer y mantener la felicidad en el matrimonio. Y nos hemos conformado con *media docena de cosas que refuerzan la felicidad*, las cuales seguramente ayudarán a tu relación. Estas son las seis esferas que sabemos que las parejas pueden usar para obtener los mejores resultados:

- *Cuenta tus bendiciones*: nada puede aumentar la felicidad más rápidamente en una relación que la gratitud mutua.
- *Prueba cosas nuevas*: es fácil caer en una rutina o incluso en la monotonía, ese es un factor que destruye la felicidad, así que tienes que evadir eso.
- *Sueña*: el momento en que las dos personas dejan de mirar al futuro —juntas— es cuando se vuelven vulnerables a la insatisfacción.
- *Elogia a tu cónyuge*: todos aplaudimos las cosas grandes, pero son los detalles pequeños e inesperados los que pueden fortalecer o destruir la felicidad de la pareja.
- *Afina tu espíritu con el de tu par*: el alma de cada matrimonio ansía una conexión y un significado más profundo; de modo que cuando encuentra eso, la felicidad abunda.

- *Dale valor a los demás*: cuando una pareja hace el bien más allá de los límites de su matrimonio, la bondad envuelve su relación como nunca antes.

Estos son los seis refuerzos que exploraremos juntos, los cuales han de brindarte formas prácticas para que los incorpores plenamente a tu relación. Y debemos decir esto de manera directa: este libro no trata de introducir cambios que impliquen más tiempo, energía o dinero. Forjar la felicidad es, en muchos sentidos, más fácil de lo que piensas.

Queremos que esta obra sea interactiva para los dos (e incluso para otras parejas si lo están usando en un grupo pequeño). Es por ello que hemos proporcionado preguntas al final de cada capítulo. Esperamos que separen un tiempo para que las respondan juntos. Al comentar, no solo leer, el libro entre sí, el contenido será mucho más personal; por lo que las raíces de su relación profundizarán más.

En la última sección del libro verás que también brindamos un plan de tres semanas para alcanzar la felicidad. Proporcionamos, literalmente, una pequeña asignación para cada uno de los veintiún días de este plan. Hemos comprobado que funcionan. Nosotros lo hemos practicado, además de las innumerables parejas a las que hemos enseñado. Te encantará este plan. Es seguro que le inyectará una alegría más profunda y más felicidad a tu matrimonio. En resumen, garantizará que los dos sean más felices.

## Nuestra esperanza y nuestra oración por ti

Hemos escrito cada palabra de este libro pensando en ti. Queremos que descubras —de manera profunda y duradera— la alegría en tu relación. Queremos que te alegres como nunca antes. ¿Por qué? Simplemente porque no puedes suponer que el

## INTRODUCCIÓN

matrimonio debe ser feliz. En circunstancias normales, a pesar de lo que pienses, no vivirás feliz para siempre. Todos conocemos las espantosas estadísticas del divorcio. Pero, ¿alguna vez has considerado todas las parejas que permanecen juntas en un matrimonio insatisfecho e infeliz? Uno de los hallazgos más congruentes en la investigación sobre el matrimonio revela que la satisfacción matrimonial disminuye a lo largo del matrimonio. Muchas parejas se acostumbran a sentirse abatidas, malhumoradas y cada vez más insatisfechas en su relación, sin hacer algo al respecto. Y, con demasiada frecuencia, las parejas relativamente felices no saben cómo pasar de sentirse bien a sentirse mejor en su relación.

Así que recuerda esto al comenzar a leer este libro: no puedes contar con que el matrimonio te hará feliz. Al contrario, tú *forjas* tu felicidad en el matrimonio. A menos que hagas tu parte, es probable que la relación con la que contabas que te hiciera feliz te deje con la boca abierta. Pero cuando trabajas con tu cónyuge, construyes un saludable cerco de protección alrededor de lo que amas. Tu matrimonio no solo llegará lejos, sino que pondrá una enorme sonrisa en sus rostros.

*Les y Leslie Parrott  
Seattle, Washington*