

El mayor estudio académico descubre el secreto de las parejas felices

Un grupo de investigadores británicos ha entrevistado a más de 4.000 personas para averiguar qué funciona y qué no al mantener una relación duradera. Algunas de sus conclusiones son sorprendentes.

“Fueron felices y comieron perdices” es el final típico de todos los cuentos, tan presente en nuestro imaginario que, pese a tener decenas de ex, seguimos pensando que nuestro amor actual es el definitivo: el príncipe azul con el que podremos formar una familia y pasear cogidos de la mano hasta el final de nuestros días.

Pero lo cierto es que la mayor parte de las parejas no tienen una relación “feliz para siempre”. Y en muchos casos los matrimonios no fracasan víctimas de incompatibilidades insalvables, sino de una falta de perspectiva a la hora de valorar qué es lo que construye una pareja que pueda durar en el tiempo. Un fallo, en definitiva, al descifrar el significado del verdadero amor.

En el pasado, los matrimonios eran concebidos más como un contrato social que como un vínculo amoroso. Esto era en muchos sentidos una tragedia, pero por otro lado todo el mundo tenía claro que no tenía por qué estar enamorado para siempre de su pareja. Hoy el discurso ha dado la vuelta por completo y parece que una relación no puede llegar a buen puerto si no se construye desde la pasión desenfrenada.

Cuando preguntaron a los participantes qué es lo que más les gustaba de su relación, el sexo no aparecía siquiera entre las diez contestaciones más comunes.

Se trata de una idea errónea que causa muchísimo dolor, pues es casi imposible que el amor romántico sobreviva en el tiempo. La única forma de construir relaciones duraderas, según psicólogos como John Bradshaw, reside en saber superar esta transición del romance al compañerismo, creando un amor duradero, y superando el conocido como Síndrome de Estrés Postromántico, pero ¿cómo logramos esto?

Más de 4.000 participantes

Para averiguar cuáles son los secretos de los matrimonios exitosos (y los errores de las relaciones que fracasan), un grupo de investigadores de The Open University –el equivalente británico a nuestra UNED– entrevistó a 4.494 británicos de entre 18 y 65 años y analizó a fondo el comportamiento de 50 parejas (la mitad de ellas con niños). Aunque la investigación concluyó en 2013, sus conclusiones han sido presentadas ahora al gran público en forma de un libro, 'The Secrets of Enduring Love: How to Make Relationships Last' (Vermilion), que se publica esta semana en Reino Unido y cuyo adelanto ha publicado 'The Daily Mail'.

Según las profesoras Meg John Baker y Jacqui Gabbi, autoras del volumen, la gente sabe que mantener una relación feliz en el tiempo no es sencillo, pero no encuentran los consejos adecuados para lograrlo: “Libros de autoayuda, consultorios y páginas web prometen el 'secreto para permanecer juntos', las reglas para 'mantener vivo el amor' o 'la respuesta para superar tus problemas de familia'. El problema es que muy pocos de los consejos están basados en experiencias reales. Por ello llevamos a cabo nuestro estudio. Queríamos saber qué estaban haciendo realmente las parejas para que la relación funcionara”.

Una de las ideas más extendidas sobre las relaciones de pareja es que el sexo es parte indispensable del amor, y si no se practica con frecuencia nuestro matrimonio está condenado al fracaso. Pero el caso es que, cuando las investigadoras preguntaron a los participantes qué es lo que más les gustaba de su relación, el sexo no aparecía siquiera entre las diez contestaciones más comunes, que fueron estas:

1. Reír juntos.
2. Compartir valores e intereses.
3. Ser los mejores amigos.
4. Ser cuidados y sentirse apoyados.
5. Sentirse seguros.
6. Ser felices.
7. La confianza.

8. Compartir una relación cercana.
9. Hablar y escuchar.
10. Estar enamorado y/o ser amado.

El sexo no es tan importante

Aunque los investigadores constataron que los padres están más preocupados que las madres por la falta de sexo (y ellas reconocen que les gustaría hacer menos el amor que a sus parejas), la insatisfacción con la frecuencia sexual 'per se' no parece socavar la satisfacción general de la relación. Se trata además de un problema que no acusan la mayoría de parejas sin hijos.

Basta con hacer el amor una vez a la semana para que la vida en pareja funcione. Aumentar la frecuencia no causa ningún efecto significativo.

¿Por qué entonces se le da tanta importancia? Cuestiones sociológicas aparte (el sexo vende, por lo que se magnifica su papel en nuestras vidas), muchas parejas tienden a ver como un problema el hecho de hacer poco el amor, cuando en realidad lo importante no es la frecuencia, sino la calidad.

Una reciente investigación publicada por la 'Society for Personality and Social Psychology' contradice la popular idea de que las relaciones que mejor funcionan son aquellas que más tiempo pasan en la cama. En realidad, aunque la conexión física es necesaria, basta con hacer el amor una vez a la semana para que la vida en pareja funcione. Aumentar la frecuencia no causa ningún efecto significativo, una conclusión que relativiza la importancia del aspecto sexual en las relaciones.

Hijos, ¿un palo en la relación?

Lo cierto es que, como explican Baker y Gabbi, los problemas no surgen por una “baja” frecuencia en las relaciones sexuales –hay parejas perfectamente felices que sólo mantienen relaciones sexuales una vez al mes o incluso menos– sino por una descoordinación entre los deseos de cada parte.

Esto, explican las investigadoras, puede ocurrir por muchas razones, pero es un problema común en las relaciones con hijos, cuando los padres están demasiado cansados como para mantener cierta frecuencia sexual o las madres tienen dificultades para volver a sentirse “seres sexuales”.

Según el estudio, las parejas sin hijos son de media más felices que las que sí los tienen. Además, la franja de edad en la que se constata una peor calidad de las relaciones es la comprendida entre los 35 y 45: justo las edades en las que se suele criar a los niños.

La buena noticia es que, a diferencia de lo que solemos pensar, tanto nuestra satisfacción con la vida en pareja como nuestra sexualidad no suelen ser estáticas: la libido puede disminuir o aumentar en distintas facetas de nuestra vida, así como lo hace (no necesariamente de la mano) nuestra felicidad como amantes monógamos.

Qué mantiene a una relación unida

Todas las parejas sufren altibajos, pero ¿qué es lo realmente importante? ¿Qué aspectos condenan a una relación al fracaso? Los investigadores británicos llegaron a las siguientes conclusiones sobre qué es aquello que apreciamos más en una relación y cuáles son las cosas que funcionan para mantener a una pareja unida. Y son mucho más importantes que la frecuencia con que hacemos el amor.

1. Decir “gracias” y tener gestos positivos fueron comportamientos muy apreciados por todos los participantes. Reconocer el tiempo y el esfuerzo que requiere completar las tareas mundanas del día a día que garantizan el buen funcionamiento de un hogar fue algo también muy valorado.

2. La necesidad de tener una buena comunicación fue identificado como algo importante por todos los participantes. Las conversaciones fueron valoradas como una forma de mantenerse en contacto y aliviar el estrés y la tensión cotidiana. Los participantes mostraron decepción cuando no se compartían las experiencias cotidianas y las discusiones (sobre todo las que versaban sobre asuntos financieros) fueron señaladas como el peor aspecto de una relación.

3. Los regalos sorpresa y los pequeños actos de generosidad se valoran muy positivamente. Ejemplo: hacer una taza de café a tu pareja. Los ramos de flores o las cajas

de bombones se veían como menos importantes que la reflexión detrás del gesto. Decir “te quiero” aparecía como el mayor símbolo de la salud de una pareja, pues proporcionaba a los individuos una reafirmación de su amor.

4. Compartir las tareas del hogar y las responsabilidades familiares es visto por las madres como una muestra de afecto particularmente importante. Todos los participantes valoraron también el tiempo y la energía que se emplea en cocinar.

5. Todos los participantes mostraron lo importante que son las muestras explícitas e implícitas de amor. Decir “te quiero” aparecía como el mayor símbolo de la salud de una pareja, pues proporcionaba a los individuos una reafirmación de su amor.

6. Compartir valores, creencias, gustos, ambiciones e intereses con tu pareja es algo muy apreciado. Tener cosas en común parece clave en la relación de pareja.

7. El humor compartido (reír juntos) fue el aspecto positivo de estar en una relación más valorado por los participantes.

Fuente: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-02-02/un-enorme-estudio-descubre-el-secreto-de-las-parejas-felices_1144720/