

Secretos para llegar a ser matrimonios longevos

José Antonio Lozano

Médico Psicoterapeuta y Terapeuta de Pareja y Familia, Clínica DYA, Sevilla

DYA divulga 25 (02)

Contenido

1. Introducción	1
2. En los últimos 100 años hay una serie de estudios de matrimonios que duran un plazo largo	1
3. El estudio de Christian Heim y Caroline Heim publicado en 2023	2
4. El compromiso	2
¿Qué se entiende por compromiso en el matrimonio?	2
5. El altruismo	3
¿Qué implica el altruismo en el matrimonio?	3
¿Cómo cultivar el altruismo en el matrimonio?	3
6. Los valores compartidos	3
Los valores compartidos más resaltados durante estas entrevistas fueron	3
7. Importancia del compromiso, altruismo y valores compartidos	4
El “compromiso”	4
El altruismo	4
Valores compartidos	4
8. Referencias	5

1. Introducción

Me solicita mi equipo que escriba el primer artículo de este blog, cosa que acepto con ilusión. Quiero empezar con algo positivo. Cuando me comentan que actualmente se divorcian en España el 46,2 % de los matrimonios, me gusta decir que hoy en día la mayoría de los matrimonios no se divorcian y que además el porcentaje de divorcios está bajando desde 2020. Además, hay una cantidad importante de matrimonios que llevan más de 50 años casados, aunque la cifra va disminuyendo por la tendencia a casarse más tarde.

Adelanto para los lectores, que el equipo de la Clínica DYA, iniciará un estudio para buscar el secreto de la perseverancia de los matrimonios que han cumplido las bodas de oro o sea que llevan 50 años o más casados. Tardará un tiempo e iremos informando de los resultados.

Buscando los secretos de los “matrimonios longevos” –en USA se consideran así a los que llevan 40 años o más casados– rastree la literatura internacional, sorprendiéndome que hay pocos estudios sobre ello y menos aún dignos de resaltar por tener menos de 100 de matrimonios en el estudio. La mayoría

de los estudios se centran en qué cosas van mal en las parejas, siendo excepcional que pregunten por lo que va bien.

2. En los últimos 100 años hay una serie de estudios de matrimonios que duran un plazo largo

Terman en 1938 [01] encuesta a 1.133 personas y que destaca como ingredientes claves:

1. Las demostraciones de afecto
2. La filosofía de vida
3. La amistad

Stinnett en 1972 [02] encuesta a 408 parejas, destaca como determinantes clave de la longevidad de la relación:

1. El amor
2. La determinación
3. Los intereses comunes

Lauer y Lauer en 1986 [03] estudian a 351 parejas y destacan como claves:

1. Ser sus mejores amigos
2. Compromiso
3. Considerar el matrimonio como sagrado

Alford-Cooper en 1994 [04] realiza el "Estudio de Long Island" donde encuestó y entrevistó a 1.152 personas casadas para descubrir qué hace que los matrimonios duren. Concluyendo en resaltar:

1. Confianza
2. Amor
3. Capacidad de llegar a acuerdos

Sharlin (2001) [05] entrevista a 1.220 personas de 8 países, concluyendo que los principales factores que contribuían a la longevidad de la relación eran:

1. La confianza mutua
2. El respeto mutuo
3. El intercambio mutuo
4. El apoyo mutuo

Pillemer (2012) [06] entrevista a 700 personas casadas durante más de 30 años. Concluyendo que los rasgos distintivos de la longevidad de la relación eran:

1. La comunicación
2. El conocimiento de la pareja
3. El compromiso

En estudios realizados desde la década de 1980: El compromiso fue el ingrediente clave más citado para la longevidad de una relación en 6 estudios [03] [06] [07] [08] [09] [10].

La amistad-compañerismo fue el siguiente ingrediente clave más citado en 5 estudios [03] [07] [09] [10] [11].

3. El estudio de Christian Heim y Caroline Heim publicado en 2023 [12]

Pongo el foco en el más reciente estudio, publicado en el julio de 2023 en Journal of Marital and Family Therapy, revista americana de gran prestigio. Me llama la atención que se escogen 137 matrimonios jóvenes a los que se les pide que comenten que les preguntarán a 180 matrimonios longevos sobre el éxito de su relación. La mayoría preguntan que cual es el secreto para que la relación matrimonial tenga una larga duración. Y las principales respuestas fueron 16, que detallo en la tabla 1.

Llama la atención que el principal ingrediente para que el matrimonio perdure sea el compromiso. Y sin embargo el amor o el sexo, que serían respuestas frecuentes en muchos matrimonios en su recorrido vital, no aparecen entre los cinco primeros, el sexo ni siquiera está en los 16 primeros, a pesar de que sabemos que el amor conyugal es un amor sexuado.

4. El compromiso

Aunque solo el 10,67% respondió que el compromiso era el máximo secreto para un matrimonio longevo. Este tema se repitió en todas las entrevistas a todas las personas casadas durante más de 40 años. También fue la respuesta principal a la última pregunta de la entrevista: "¿Qué consejo le daría a las parejas que están empezando o que tienen dificultades en su relación?". En todas las transcripciones, los términos "comprometerse", "comprometido" o "compromiso" en términos de relación de pareja se utilizaron 382 veces. Lo significativo de esto es que cada pareja entrevistada utilizó el término un promedio de cuatro veces durante la entrevista.

¿Qué se entiende por compromiso en el matrimonio?

El compromiso en el matrimonio es la base que sustenta la unión y la hace perdurar, implicando una elección diaria de mantener y fortalecer la relación. El compromiso es algo que hay que asumir desde el principio, desde el minuto uno.

Las parejas demostraron su compromiso de múltiples maneras:

- Principalmente permaneciendo juntos en la adversidad.
- Otras formas de demostrar su compromiso incluyeron: mostrar amor incondicional, confiar el uno en el otro, preocuparse por las necesidades del otro, poder confiar en el apoyo del otro, fidelidad, compromiso con la familia de origen del otro, honestidad en la relación, lealtad al socializar y escuchar y satisfacer las necesidades del otro.

Tabla 1 Respuestas de matrimonios longevos sobre el éxito de su relación [12]

Respuestas [%]			
1. Compromiso	10,67	9. Trabajo en equipo	5,50
2. Altruismo	8,41	10. Respeto	5,17
3. Valores compartidos	8,09	11. Enfoque familiar	5,17
4. Buena comunicación	8,09	12. Intereses y antecedentes comunes	4,20
5. Reciprocidad: dar y recibir	7,44	13. Tiempo separado	4,20
6. Amor	7,44	14. Amistad	3,88
7. No rendirse nunca	7,44	15. Personalidades opuestas	3,55
8. Paciencia/perdón/tolerancia	5,50	16. Humor	2,26

- Muchas parejas tenían problemas importantes que amenazaban con destruir su relación, como:
 1. La muerte o la discapacidad de un hijo
 2. Una aventura amorosa
 3. Problemas importantes de salud física o mental
 4. O dificultades con los suegros [12]
- Para estas parejas en particular, el compromiso (en el sentido muy práctico de permanecer juntos durante adversidades prolongadas) era un ingrediente clave secreto para la longevidad y estaba estrechamente relacionado con “nunca rendirse”.

Cuando ese compromiso se adquiere empapado con religiosidad, adquiere una mayor fuerza. Influyendo el tener claro que ese vínculo que se adquiere como un sacramento, es trascendente y hasta que la muerte les separe.

5. El altruismo

Es un aspecto fundamental para construir una relación sólida y duradera.

- Consiste en poner las necesidades y el bienestar de la pareja por encima de las propias, fomentando un ambiente de apoyo mutuo, respeto y amor incondicional.
- El altruismo no significa renunciar a las propias necesidades, sino encontrar un equilibrio entre el cuidado de uno mismo y el cuidado de la pareja. En un matrimonio altruista, ambos cónyuges se sienten valorados, amados y apoyados, lo que contribuye a una relación sana y duradera.
- Las parejas del estudio lo definieron y describieron predominantemente en términos de altruismo, priorización de la pareja y sacrificio, palabra que sin duda no se utiliza demasiado en el entorno social actual, se mencionaba con mucha frecuencia.

¿Qué implica el altruismo en el matrimonio?

- Empatía y compasión: ser capaz de comprender y compartir los sentimientos de la pareja, mostrando sensibilidad y apoyo en los momentos difíciles.
- Generosidad y desinterés: estar dispuesto a ceder, compartir y hacer sacrificios por el bienestar de la pareja, sin esperar nada a cambio.
- Comunicación abierta y honesta: expresar los propios sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, y escuchar activamente a la pareja.
- Apoyo incondicional: estar presente para la pareja en los buenos y malos momentos, ofreciendo aliento, comprensión y ayuda.
- Respeto y admiración: valorar las cualidades y logros de la pareja, y mostrar aprecio por su individualidad.

¿Cómo cultivar el altruismo en el matrimonio?

- Practicar la empatía: esforzarse por ponerse en el lugar de la pareja y comprender sus sentimientos y perspectivas, sus opiniones.
- Expresar gratitud y aprecio: mostrar aprecio por las cosas que la pareja hace, tanto las grandes como las pequeñas.
- Pasar tiempo de calidad juntos: dedicar tiempo a la pareja, realizando actividades que ambos disfruten.
- Realizar actos de bondad: hacer cosas por la pareja sin esperar nada a cambio, como preparar una comida especial o dar un masaje.
- Buscar ayuda profesional: si es necesario, buscar la ayuda de un terapeuta de pareja para aprender a comunicarse, empatizar y relacionarse de manera más altruista.
- En el estudio, las parejas a menudo se hacía referencia a él como si uno de los miembros de la pareja sacrificara sus aspiraciones profesionales, sus vínculos con su familia de origen, su tiempo o incluso su sueño por el bien de la relación.

6. Valores compartidos

Muchas parejas hablaron sobre el papel central que los valores compartidos desempeñaron en el mantenimiento de su relación. Los valores son importantes. Si no tienes el sistema de valores adecuado, no vas a valorar la intimidad, el compañerismo, la amistad y la comunicación.

Para muchos, los valores compartidos cambiaron con el tiempo. Con el paso de las décadas, los valores compartidos por las parejas se habían fortalecido, suavizado, profundizado, crecido y madurado. Algunas de las parejas se habían casado relativamente jóvenes; a partir de entonces, forjaron juntos sus valores personales.

Los valores compartidos más resaltados durante estas entrevistas fueron:

1. Los valores religiosos
2. Los valores políticos
3. Los valores parentales (principios y creencias que los padres desean transmitir a sus hijos)

Otros valores compartidos que desempeñaron un papel importante en la longevidad de la relación incluyeron (en orden de frecuencia)

1. El voluntariado (una forma de altruismo)
2. La “moral” personal
3. La honestidad
4. El trabajo duro
5. El compromiso
6. La familia
7. Los amigos
8. El arte y la cultura
9. El deporte...

El voluntariado se refería directamente a ayudar a los demás fuera de la relación en lugar del altruismo de poner desinteresadamente las necesidades de su pareja en primer lugar, o el sacrificio dentro de la relación. El sesenta y nueve por ciento de las parejas participaban activamente en alguna forma de trabajo voluntario.

Los valores diferentes en la pareja pueden causar discordia, por ejemplo, los diferentes enfoques políticos.

7. Importancia del compromiso, altruismo y valores compartidos

Los tres principales (compromiso, altruismo y valores compartidos) probablemente reflejan los valores de las relaciones forjadas antes de la década de 1980. Esta cohorte de individuos en pareja fue testigo del crecimiento del individualismo y el surgimiento del hiperindividualismo en nuestras sociedades occidentales. El hiperindividualismo puede, en esencia, ir en contra de los objetivos de la longevidad de la relación [12].

Si las personas más jóvenes que tienen una relación de pareja deciden alcanzar la longevidad de la relación, necesitan que se les proporcione la información que les ayude. Para quienes eligen alcanzar la longevidad de la relación, estos ingredientes “secretos” se vuelven relevantes y esclarecedores, en particular en un momento en que el espíritu de la época actual posiblemente devalúa la importancia del compromiso, el altruismo y los valores compartidos [13] [14].

Estos tres ingredientes secretos para la longevidad de una relación (compromiso, altruismo y valores compartidos) fortalecen el vínculo de la relación; están entrelazados. El compromiso de nutrir la relación y abstenerse de dañarla [15] requiere altruismo, gratificación diferida, sacrificio personal, aceptación de todos los aspectos de la relación [16] y “valores y creencias que promuevan la persistencia” [17].

El “compromiso”

Como ingrediente clave comenzó a cobrar protagonismo después de 1977 en los estudios sobre matrimonios de larga duración y ha seguido siendo pronunciado desde entonces. Tal vez esto refleje la necesidad particular de este ingrediente después de la llegada de leyes de divorcio relajadas. El compromiso fue la respuesta número uno de las personas casadas durante más de 40 años en el estudio de referencia [12].

Más novedosos son los dos secretos siguientes: el altruismo y los valores compartidos. Estos hallazgos (altruismo y valores compartidos) y la contextualización de qué preguntas sobre la longevidad de las relaciones son pertinentes para las parejas jóvenes en el siglo XXI son hallazgos únicos y agregan nueva evidencia a la literatura existente sobre relaciones de larga duración y

longevidad de las relaciones. Estos nuevos hallazgos justifican una mayor investigación: ¿reflejan lo que las parejas creen que se necesita en una sociedad de valores cambiantes?

Altruismo

Fuera del estudio actual, solo uno [18], en un estudio longitudinal, encontró que el altruismo era un ingrediente clave, también salía en segundo lugar después del compromiso.

Que el altruismo sea clave es coherente con los conocimientos científicos de esta última década: los psicólogos, los investigadores de parejas y los neurocientíficos han identificado las cualidades individuales y relacionales que contribuyen a que las relaciones de pareja sean satisfactorias e íntimas. Se podría resumir en que para tener éxito en las relaciones hay que ser un ser humano bueno y decente [19]

Datos a destacar sobre el altruismo:

- La valoración del altruismo comienza con una sociedad y una familia que valoran el altruismo [20]
- El altruismo en una relación también comienza en una sociedad y familias que lo valoran [21]
- El altruismo en un miembro de la pareja puede provocar más altruismo en el otro [22]
- El altruismo mantiene la identidad de la relación para equilibrar el egoísmo natural que preserva la individualidad. Elegir el altruismo implica evidentemente un coste de dinero, tiempo, estrés y autosacrificio [23]

Valores compartidos

Los valores compartidos como ingrediente clave no se encontraron en ningún estudio previo sobre matrimonios o relaciones a largo plazo en grupos de más de 100 matrimonios, excepto una breve mención en un estudio de mujeres iraníes en matrimonios [24].

La fe religiosa compartida como ingrediente clave es prominente en muchos estudios pequeños en los Estados Unidos, particularmente aquellos en los que el reclutamiento se realizó en instituciones religiosas.

Tal vez, los “valores morales” [07] y la “filosofía de vida” [01] puedan verse como cuasi sinónimos de valores compartidos. Los valores pueden ser compartidos por individuos o por la sociedad.

Los valores relacionados con las relaciones cambian de una sociedad a otra, pero en gran medida se dan por sentados en cada sociedad [25]. Los valores de las relaciones se están desarticulando y rearticulando en los rituales modernos de apareamiento y citas donde ya no se asumen valores y expectativas compartidos [26].

Sin embargo, las parejas que eligen la longevidad de la relación mejoran su intimidad al tiempo que

conservan la individualidad al vivir valores compartidos [27]. Esta es la esencia de dos elecciones autónomas realizadas individualmente para permanecer juntos y compartir sus vidas. La autonomía facilita la intimidad de la pareja [28] cuando se valora y elige la unión.

El compromiso y los valores compartidos están conectados; uno conduce naturalmente al otro y los "valores y símbolos compartidos" son uno de los "cuatro pilares del significado compartido" de Gottman [29].

Compartir valores es satisfactorio [30], placentero [31] y es particularmente importante en las relaciones interculturales [32]:

- Compartir valores implica habitar una realidad compartida [33] preservando la individualidad.
- Compartir valores vincula la identidad relacional (preservada por el altruismo) y la identidad individual (preservada por una medida de egoísmo).

Los valores compartidos implican una conectividad cerebral basada en la intuición [34]:

- Simplificando demasiado, cada uno de nuestros cerebros tiene una representación subjetiva del mundo objetivo. Compartir valores significa compartir más representaciones subjetivas de cada uno.
- Esto genera confianza.

No me extendo más, aunque material existe para ello, por lo limitado de este medio.

8. Referencias

- [01] Terman LM, Bittenwieser P, Ferguson LW, Bent Johnson W y Powell Wilson D. (1938). Factores psicológicos en la felicidad marital. McGraw Hill.
- [02] Stinnett N, Carter LM y Montgomery JE (1972). Percepciones de las personas mayores sobre sus matrimonios. *Journal of Marriage and the Family* 34 (4), 665–670. <https://doi.org/10.2307/350318>
- [03] Lauer RH y Lauer JC (1986). Factores en los matrimonios a largo plazo. *Journal of Family Issues* 7 (4), 382–390.
- [04] Alford-Cooper F (1994). Para siempre: matrimonios que duran toda la vida. Sharpe.
- [05] Sharlin SA y Kaslow F (2001). Juntos en las buenas y en las malas: una imagen multinacional de los matrimonios a largo plazo. Haworth.
- [06] Pillemer K (2012). 30 lecciones para vivir: consejos probados y verdaderos de los estadounidenses más sabios. Penguin.
- [07] Fennel DL (1993). Características de los primeros matrimonios de larga duración. Ponencia presentada en la 45.ª Conferencia anual de la Asociación Estadounidense de Terapia Matrimonial y Familiar.
- [08] Klagsbrun F. (1985). Personas casadas: permanecer juntas en la era del divorcio. Bantam.
- [09] Lauer RH, Lauer JC y Kerr ST (1990). El matrimonio a largo plazo: percepciones de estabilidad y satisfacción. *Revista internacional sobre envejecimiento y desarrollo humano* 31 (3), 189–195.
- [10] Rowe GP y Meredith WH (1982). Calidad en las relaciones matrimoniales después de veinticinco años. *Family Perspective* 16 (4), 149–155.
- [11] Roberts WL (1980). Elementos significativos en la relación de parejas casadas desde hace mucho tiempo. *Revista Internacional de Envejecimiento y Desarrollo Humano* 10 (3), 265–272. <https://doi.org/10.2190/e0dd-h0ea-cjc7-e846>
- [12] Heim C y Heim C (2023). Relaciones resilientes: técnicas para sobrevivir al hiperindividualismo, el aislamiento social y una crisis de salud mental. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003263395>
- [13] Barry CT, PK Kerig, KK Stellwagen y TD Barry (Eds.). (2011). Narcisismo y maquiavelismo en la juventud: implicaciones para el desarrollo de conductas adaptativas y desadaptativas. Asociación Estadounidense de Psicología. <https://doi.org/10.1037/12352-000>
- [14] Schwartz B (2000). Autodeterminación: La tiranía de la libertad. *Psicólogo Estadounidense* 55 (1), 79. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.79>
- [15] Stanley SM y Markman HJ (1992). Evaluación del compromiso en las relaciones personales. *Journal of Marriage and the Family* 54 (3), 595–608. <https://doi.org/10.2307/353245>
- [16] Bergeron S, Brassard A, Mondor J y Pélouquin K (2020). ¿Compromiso insuficiente, excesivo u óptimo? Inseguridades en el apego y problemas de compromiso en parejas con problemas relacionales. *Journal of Sex & Marital Therapy* 46 (3), 246–259. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1683664>
- [17] Stanley SM, Rhoades GK y Whitton SW (2010). Compromiso: funciones, formación y consolidación del apego romántico. *Journal of Family Theory & Review* 2 (4), 243–257. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>
- [18] Mudd EH y Taubin S (1982). El éxito en la vida familiar: ¿dura? Un seguimiento de veinte años. *The American Journal of Family Therapy* 10 (1), 59 – 67.
- [19] Fishbane MD (2013). Amar con el cerebro en mente: neurobiología y terapia de pareja. Serie Norton sobre neurobiología interpersonal (p. xxii). WW Norton & Company.
- [20] Rachlin H (2002). Altruismo y egoísmo. *Ciencias del comportamiento y del cerebro* 25 (2), 239–250. <https://doi.org/10.1017/S0140525X02000055>
- [21] Kellams C y Lerner J (2016). ¿Confiar en tu instinto o pensar con cuidado? Examinando si un modo de pensamiento intuitivo, frente a uno sistemático, produce una mayor precisión empática. *Journal of Personality and Social Psychology* 111 (5), 674–685. <https://doi.org/10.1037/pspi0000063>
- [22] Rand DG y Epstein ZG (2014). Arriesgar la vida sin pensarlo dos veces: toma de decisiones intuitiva y altruismo extremo. *PLoS ONE* 9 (10), e109687. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109687>
- [23] Cameron CD, Hutcherson CA, Ferguson AM, Scheffer JA, Hadjiandreou E y Inzlicht M. (2019). La empatía es un trabajo duro: las personas eligen evitar la empatía debido a sus costos cognitivos. *Journal of Experimental Psychology: General* 148 (6), 962–976. <https://doi.org/10.1037/xge0000595>
- [24] Koraei A, Mehr RK, Sodania, M y Aslani F (2017). Identificación de los factores que contribuyen a la

- satisfacción de los matrimonios estables en las mujeres. *Family Counselling Psychotherapy* 6, 129–164.
- [25] Yodanis C y Lauer S (2014). ¿El matrimonio es individualizado? ¿Qué hacen realmente las parejas?: ¿El matrimonio es individualizado? *Journal of Family Theory & Review* 6 (2), 184–197. <https://doi.org/10.1111/jftr.12038>.
- [26] Thielmann I, Hilbig BE y Zettler I (2020). Verme a mí, verte a ti: Poniendo a prueba relatos contrapuestos sobre la supuesta similitud en los juicios de personalidad. *Journal of Personality and Social Psychology* 118 (1), 172–198. <https://doi.org/10.1037/pspp0000222>
- [27] Kluwer ES, Karremans JC, Riedijk L y Knee CR (2020). Autonomía en la relación: cómo interactúa la satisfacción de necesidades en las relaciones cercanas. *Personality & Social Psychology Bulletin* 46 (4), 603–616. <https://doi.org/10.1177/0146167219867964>
- [28] Hadden BW, Baker ZG y Knee CR (2018). Déjalo ir: la autonomía en las relaciones predice respuestas pro-relaciones a las transgresiones de la pareja. *Journal of Personality* 86 (5), 868–887.
- [29] Gottman JM y Silver N (2015). Los siete principios para que el matrimonio funcione (p. 263). *Seven Dials*.
- [30] Parry TG (2016). La asociación entre valores compartidos y bienestar entre parejas casadas. Universidad Estatal de Utah.
- [31] Gabb J, Klett-Davies M, Fink J y Thomae M (2013). ¿Amor duradero? Relaciones de pareja en el siglo XXI. Informe de resultados de la encuesta. The Open University.
- [32] Brahic B. (2013). La política de la binacionalidad en las relaciones de pareja: un estudio de caso de parejas binacionales europeas en Manchester. *Journal of Comparative Family Studies* 44 (6), 699–714. <https://doi.org/10.3138/jcfs.44.6.699>
- [33] Rossignac-Milon M, Bolger N, Zee KS, Boothby EJ y Higgins ET (2021). Mentes fusionadas: realidad compartida generalizada en relaciones diádicas. *Journal of Personality and Social Psychology* 120 (4), 882–911. <https://doi.org/10.1037/pspi0000266>
- [34] Hyon R, Youm Y, Kim J, Chey J, Kwak S y Parkinson C (2020). La similitud en la conectividad cerebral funcional en reposo predice la cercanía interpersonal en la red social de una aldea entera. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América* 117 (52), 33149–33160.