

## Desarrollar un sentido de trascendencia

*En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señalan que los matrimonios más plenos y felices son capaces de unirse en diversas dimensiones de la vida. En este caso habla de la cultura como un elemento de búsqueda de la trascendencia.*

Teníamos un matrimonio muy superficial -nos cuenta Helen-. Nos llevábamos bien, y nos queríamos, pero yo no me sentía muy conectada con Kevin. Éramos como compañeros de piso que se acuestan juntos. Helen, que se califica de “devota feminista”, siempre se ha enorgullecido de su independencia. Al principio pensaba que era estupendo que Kevin y ella tuvieran sus propias vidas, sus propias carreras, intereses y amigos. Pero poco a poco, sobre todo después de que nacieran sus hijos, se fue dando cuenta de que les faltaba algo. No quería renunciar a su individualidad, pero quería más de su matrimonio. Después de asistir a nuestro taller supo lo que era: quería sentir que Kevin y ella eran una familia.

... si adviertes que te falta algo, tu situación podría ser parecida a la de Helen y Kevin. Tal vez lo que te falta es la sensación de trascendencia. El matrimonio no consiste únicamente en educar a los hijos, dividir las tareas y hacer el amor. Tiene también dimensiones espirituales que se refieren a la posibilidad de crear una vida interior juntos, una cultura plena de símbolos y rituales, y una apreciación de vuestros papeles y objetivos que os una, que os lleve a comprender lo que significa ser parte de una familia.

La palabra “cultura” nos sugiere grandes grupos étnicos o incluso países, pero una cultura puede crearse también entre dos personas. De hecho, cada familia crea su propia microcultura. E igual que en otras culturas, estas pequeñas unidades tienen sus costumbres (como salir a cenar fuera los domingos), sus rituales (como el brindis con champán después del nacimiento de cada hijo), y sus mitos (las historias que la pareja cuenta-ya sean ciertas, falsas o adornadas- y que explican su concepto de matrimonio, lo que significa ser parte de esa unidad).

**Fuente:** SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 11 Páginas 263-264.

**Nota:** los párrafos con letra *cursiva* son de personal de la fundación.