



[ÍNDICE](#)

[Trabajo y familia: pautas para conciliar](#)

[Fortalecer el amor: el valor de las dificultades](#)

[Amor conyugal](#)

[La intimidad en el matrimonio: felicidad para los esposos y apertura a la vida \(1\)](#)

[La intimidad en el matrimonio: felicidad para los esposos y apertura a la vida \(2\)](#)

[Trabajo y familia: pautas para conciliar](#)

Hoy en día resulta frecuente encontrar muchos matrimonios que sufren una continua tensión al intentar conciliar la vida profesional y la vida familiar. Se encuentran con falta de tiempo y de energía para llegar a todo: la atención de los hijos, el cuidado de la casa, las exigencias del trabajo profesional... Esta tensión puede afectar muy negativamente a la familia. A pesar de los esfuerzos que hacen los esposos, a menudo se sienten derrotados por la vorágine que impone la vida contemporánea.

¿Qué está pasando?

Vida familiar y vida laboral

El reto de la conciliación entre la vida laboral y la vida familiar parece irrumpir como un fenómeno nuevo y complejo, que bastantes matrimonios aún parece que no han sabido resolver. Quizás, la causa con mayor incidencia ha sido la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral durante los siglos XIX y XX, que ha cambiado una tranquila dinámica donde parecía imperar una clara distribución de tareas: el ámbito doméstico era más propio de la mujer y el laboral externo del hombre.

Deteniéndonos a pensar sobre la situación en la que se encuentra la familia en la actualidad, vemos que hay aspectos ambivalentes. Así lo describe la ex. ap. Familiaris Consortio:

"Por una parte existe una conciencia más viva de la libertad personal y una mayor atención a la calidad de las relaciones interpersonales en el matrimonio, a la promoción de la dignidad de la mujer, a la procreación responsable, a la educación de los hijos; se tiene además conciencia de la necesidad de desarrollar relaciones entre las familias, en orden a una ayuda recíproca espiritual y material, al conocimiento de la misión eclesial propia de la familia, a su responsabilidad en la construcción de una sociedad más justa. Por otra parte no faltan, sin embargo, signos de preocupante degradación de algunos valores fundamentales: una equivocada concepción teórica y práctica de la independencia de los cónyuges entre sí; las graves ambigüedades acerca de la relación de autoridad entre padres e hijos; las dificultades concretas que con frecuencia experimenta la familia en la transmisión de los valores; el número cada vez mayor de divorcios, la plaga del aborto, el recurso cada vez más frecuente a la esterilización, la instauración de una verdadera y propia mentalidad anticoncepcional" [1].

Esta síntesis nos puede servir para orientar cada situación de la vida (personal, laboral, familiar, social, etc.), y darle el lugar y la relevancia que le corresponde.

Sentido del trabajo

En primer lugar, hay que pensar que de algún modo el trabajo se hace presente en todas las esferas de nuestra vida: ya sea no-remunerado, profesional, doméstico o social; el cristiano siempre puede trabajar, esforzarse, a semejanza de Jesucristo y del Padre: "Mi Padre trabaja siempre, y Yo también trabajo" [2].

El trabajo es un terreno connatural al ser humano. Hemos sido creados para trabajar [3]; no sólo para conseguir un sustento, sino para contribuir al progreso social y al bien de toda la humanidad. Como explica la *Gaudium et Spes*, Dios decide crear al hombre y a la mujer para que gobiernen las cosas de la tierra en justicia y santidad. Esa actividad es su trabajo. En su sentido más originario, el trabajo no es otra cosa que la actividad del ser humano que interactúa con la creación material; de modo que, constitutivamente, estamos hechos para trabajar: homo, quasi adiutor est Dei, como el ayudante de Dios, dice audazmente Santo Tomás de Aquino; pues la Creación siendo perfecta, porque es obra de Dios, puede ser a su vez perfeccionada por la libertad del hombre.

Asimismo, sabemos que el dolor y el cansancio se añaden al trabajo tras el pecado original. Sin embargo, más que el cansancio, la peor consecuencia del pecado quizá sea el orgullo: la deformación del trabajo que nos conduce a olvidar que somos ayudantes de Dios, a invertir los términos y querer, por el trabajo, ser como dioses.

Somos colaboradores de Dios en la familia, en el cuidado de los hijos, en el trabajo profesional. Si nos dejamos llevar por el orgullo o por la pereza, no tomaremos las decisiones acertadas para conseguir el adecuado equilibrio en nuestra familia. Por ejemplo, el orgullo profesional desmedido o el rechazo de tareas de menor brillo podrían hacernos descuidar el ambiente familiar, donde encontramos la mayor fuente de felicidad.

Unidad de vida

En segundo lugar, las esferas profesional y doméstica no deberían enfrentarse, pues en realidad se complementan: el ámbito familiar se enriquece con la vida profesional y, a su vez, la vida profesional se llena de sentido y de ilusión desde la perspectiva familiar.

Algo que ya apuntaba san Josemaría respondiendo a una pregunta: "son compatibles los dos trabajos. Tú los haces compatibles. Hoy, en la vida, casi todo el mundo tiene el pluriempleo. (...) Y te digo que tienes razón, que son dos labores perfectamente compatibles" [4].

Sin embargo, como señala el Papa Francisco, "La familia es un gran punto de verificación. Cuando la organización del trabajo la tiene como rehén, o incluso dificulta su camino, entonces estamos seguros de que la sociedad humana ha comenzado a trabajar en contra de sí misma. Las familias cristianas reciben de esta articulación un gran desafío y una gran misión. Ellas llevan en sí los valores fundamentales de la creación de Dios: la identidad y el vínculo del hombre y la mujer, la generación de los hijos, el trabajo que cuida la tierra y hace habitable el mundo" [5].

La coherencia cristiana lleva a priorizar, según las circunstancias, cada una de las tareas que se derivan de nuestra condición de padres, cónyuges, amigos, compañeros, etc. Ahí está la lucha por mantener la unidad de vida: establecer las prioridades; es decir, fijar la vista en los objetivos más altos de amor a Dios y amor a los demás en cualquier ámbito que nos desenvolvamos.

Estas metas nos ayudan a poner en su sitio los múltiples quehaceres, que son jerarquizados conforme a ese ideal de vida. Y, al mismo tiempo, a tratar de vivirlos con intensidad, sacándoles el máximo partido: con los pies bien anclados en la tierra y la vista en el cielo, como gustaba repetir a san Josemaría. En definitiva, más que conciliar, se trata de integrar las distintas actividades de cada jornada -o, al menos, de intentarlo todos los días-.

El trabajo del hogar

En gran medida, se procura diseñar un proyecto matrimonial propio, que se adecue a las necesidades de cada familia: sin hijos, con muchos o pocos hijos, hijos con necesidades especiales, con cuidado de abuelos... Si uno de los cónyuges decide dedicarse al cuidado del hogar es una opción legítima. En concreto, son muchas las madres que optan por el cuidado exclusivo del hogar. Con mentalidad profesional, también ellas tienen que conciliar este trabajo con su vida familiar.

El cuidado del hogar se traduce en estar pendiente de mil detalles de la convivencia diaria, que, realizados con amor, rebosan de trascendencia, humana y sobrenatural. Como explica una madre inglesa de cinco hijos, "al fin y al cabo, gran parte de la vida consiste en cosas pequeñas: ir ordenando todo cuando termino mi trabajo, por amor; ofrecer el lavado de los calcetines malolientes por la labor apostólica de la Iglesia en Kazajstán; escuchar a un hijo cuando estoy agotada y deseando cinco minutos de paz; ser educada con el vendedor de ventanas que llama justo cuando estoy sirviendo la comida en la mesa..." [6].

Pautas para el equilibrio trabajo/familia

En la primera parte de este artículo se trató sobre la unidad de vida y la integración deseable entre trabajo profesional y vida familiar. En esta segunda parte se ofrecen algunas pautas para avanzar en el empeño por hacer compatibles ambos ámbitos. Estas reglas se podrían resumir en cuatro: anticipar, asumir, aprender y amar.

- Anticipar

- Asumir

- Aprender

- Amar

Para llegar a todo conviene ser prácticos y anticipar todo lo posible las labores.

Con suficiente antelación, podremos colocar primero las grandes "piedras", las importantes, para que cada tarea tenga su sitio y pueda caber todo. Asimismo, para anticipar, hemos de tener clara la prioridad de los quehaceres: Dios, los demás y yo, es una forma rápida de sintetizar el orden que debería regir la vida del cristiano.

A veces, esto puede suponer especificar día y hora para cada trabajo, y no dejar nada a la improvisación. Sólo si tenemos un plan, será posible ser flexibles y encajar los imprevistos que se nos presentan a lo largo de la jornada.

Un modo de anticipar y ser flexibles es aplicar también a la gestión del hogar lo que ya funciona en las empresas: fijarse metas, estrategias, precedencias, cometidos que se puedan delegar y que hay que comunicar con tiempo. Si nuestra familia es el "negocio más importante", debemos dar cada paso con organización. Dejarlo todo en manos de la espontaneidad, no asegura la paz ni el orden que se necesita en la convivencia.

Lo que vale cuesta, dice el refrán. Lo mejor es apropiarse cuanto antes de la gran energía física y mental que esto supone. "El reto del equilibrio radica en saber vivir con coherencia nuestro proyecto familiar, reconociendo que, por el grandioso hecho de ser matrimonio, hemos asumido una serie de obligaciones que nos debemos esforzar por vivir, huyendo de falsas excusas que impidan o lesionen el cumplimiento de dichas obligaciones y

viviendo con realismo cada una de las situaciones que se nos presenten en la vida" [7].

Un determinado momento de la vida en donde se precisa sacar adelante mucho trabajo, fuera y dentro del hogar, exige grandes dosis de realismo y de generosidad; y también estar desprendidos de la tendencia al perfeccionismo y a las manías personales.

No estamos solos ni somos los únicos que hemos intentado conciliar el trabajo y la familia. Hay distintos modos de afrontar una existencia con múltiples frentes que atender. Por ejemplo, se puede aprender mucho de la participación en unos cursos de orientación familiar, o de los testimonios de otros padres cristianos que luchan por vivir como tales, integrando los ámbitos laboral y familiar [8].

En concreto, mantener el equilibrio adecuado entre el trabajo y la familia supone a menudo gestionar bien nuestro recurso más escaso: el tiempo. Hay distintos trucos y consejos para maximizar nuestro tiempo:

- "Haz lo que debes y está en lo que haces" decía san Josemaría [9]. De este modo, evitaremos perder el tiempo en concentrarnos de nuevo en cada cosa, procurando terminarla en el intervalo asignado. Podremos también ofrecer a Dios y evitar la dispersión que supone estar pendiente de varios asuntos a la vez.

- Fijar un tiempo para el trabajo profesional. Resulta imprescindible poner un límite semanal a las horas que se van a dedicar al trabajo fuera del hogar. El tiempo para estar con los hijos y el cónyuge debería resultar sagrado.

- Evitar actividades estériles, tales como ver programas de televisión que no aportan nada, conversaciones inútiles o dañinas, etc., que resultan verdaderos ladrones del tiempo. Como explica Nuria Chinchilla, podríamos en ocasiones echar la culpa de nuestro agobio a los demás, a las circunstancias, cuando a menudo perdemos el tiempo en actividades sin importancia: "¿y si miramos primero hacia nosotros mismos?"

Porque ésta es la única realidad que está en nuestra mano cambiar. Seguramente, nos encontraremos con una falta de organización personal, confusión de las prioridades, escasa delegación en los colaboradores, exceso de optimismo al apreciar las propias habilidades y potencial de trabajo, pretensión de abarcar un campo de actividad demasiado amplio, poca puntualidad y control del horario, dilación o precipitación en las decisiones importantes..." [10].

- Tiempo de calidad. Una sana vida de familia requiere tanto cantidad de tiempo como calidad en el tiempo, para poder así desarrollar las funciones derivadas de nuestros roles de padres y esposos. Un modo de aprovecharlo es orientar los fines de semana y las vacaciones: un tiempo de "libre disposición", para cuidar especialmente de nuestro matrimonio y de nuestros hijos, avanzando así en el deseado equilibrio.

Podemos pensar en actividades que nos permitan estar juntos, que nos enriquezcan y que nos potencien como miembros de una familia. Si no priorizamos este tiempo con nuestro cónyuge y nuestros hijos, si organizamos

unas vacaciones muy emocionantes, pero que no nos permiten estar juntos con la tranquilidad que requiere la convivencia, no habremos avanzado en el proyecto común que es el matrimonio y la familia.

- Fijar tiempos de reflexión. Cuanto más abundantes son las diversas tareas que tenemos que realizar, resulta más necesario hacer "parones" durante el día, para pensar cómo organizarlas mejor. Para un cristiano estos tiempos de reflexión son tiempos de oración. Dios nos acompaña siempre y podemos pedirle ayuda en esos momentos de gran actividad.

En definitiva, es el amor de Dios lo que da unidad, pone orden en el corazón, enseña cuáles son las prioridades. "Entre esas prioridades está saber situar siempre el bien de las personas por encima de otros intereses, trabajando para servir, como manifestación de la caridad; y vivir la caridad de manera ordenada, empezando por los que Dios ha puesto más directamente a nuestro cuidado" [11].

El amor a los demás nos hace enfocar bien nuestra vida y darnos cuenta de lo positivo de nuestra situación: si tenemos que conciliar un trabajo exigente con una familia es que somos muy afortunados. No somos víctimas sino acreedores de grandes dones.

R. Baena, en opusdei.org/es-es/

[Volver al índice](#)

Notas:

¹ San Juan Pablo II, Familiaris Consortio, n. 7.

² Jn 5, 17.

³ Cfr. Gn 2, 15 (Vg).

⁴ San Josemaría, notas de una reunión familiar, Santiago de Chile, 7-VII-1974.

⁵ Francisco, Audiencia general, 19-VIII-2015.

⁶ Cfr. Cuidar de mi familia es un verdadero trabajo profesional

⁷ Cfr. "Familia y trabajo" (Nota Técnica. Curso Amor Matrimonial II).

⁸ Cfr. por ejemplo: Familia, trabajo y buen humor; La difícil combinación de familia y trabajo; Cuidar de mi familia es un verdadero trabajo profesional; Mi familia, mi trabajo, mi isla y otros animales; Tener una familia grande da bastante trabajo pero es inmensamente gratificante

⁹ San Josemaría, Camino, n. 815.

- [10](#) Chinchilla N. y C. León, C., La ambición femenina. Como re-conciliar trabajo y familia, Madrid, Ed. Aguilar, Madrid 2004, p. 12.
- [11](#) Cfr. López Díaz, J. y Ruiz, C., "Trabajo y familia"

Fortalecer el amor: el valor de las dificultades

"Los casados –recordaba san Josemaría– están llamados a santificar su matrimonio y a santificarse en esa unión; cometerían por eso un grave error, si edificaran su conducta espiritual a espaldas y al margen de su hogar" [1].

Nadie se casa para separarse. Nadie trae un hijo al mundo para hacerlo infeliz. Y, sin embargo, la realidad muestra a diario situaciones difíciles, no queridas, que parecen negar premisas tan evidentes como estas.

Una decisión de vértigo

Ciertamente, casarse para siempre no es una decisión fácil. Como todo compromiso definitivo, produce un vértigo existencial. Pero, una vez tomada, con plena conciencia y determinación, el vértigo desaparece y se transforma en seguridad y alegría.

La libertad ha hablado, y el espíritu atento descubre entonces un nuevo horizonte de libertad: no tiene sentido detenerse en el pasado, pensando en lo que se ha dejado atrás; el nuevo futuro descubierto ofrece un panorama de crecimiento personal que el alma enamorada se ve impelida a recorrer. Las riendas de nuestro amor están ahora en nuestras manos y no al albur de las circunstancias.

Naturalmente, no es un recorrido sin espinas. Habrá dificultades, y se intuyen.

Pero tras ese sí que no admite vuelta atrás, se percibe también el valor para afrontarlas. La vida ha adquirido sentido y se descubre una nueva misión, que arroja una luz inédita sobre toda la existencia.

Algunos, por miedo a esas espinas, intentan evitar amar con esta profundidad de vida. Es comprensible. El amor es paradójico, pues, por una parte, nos hace fuertes para afrontar las dudas, los obstáculos y los conflictos que podrán aparecer a lo largo del camino; pero, por otra, nos hace frágiles, deja a la intemperie nuestros puntos débiles. Quien ama se expone al dolor, ya que aquellos a quienes amamos también tienen la capacidad de hacernos sufrir.

Ciertas técnicas o filosofías orientales ofrecen otro camino: no sientas y no sufrirás. Sin embargo, la ausencia de dolor no equivale a la felicidad. El que ama se hace vulnerable, es cierto. Pero, en el matrimonio auténtico, la vulnerabilidad, por ser recíproca, se puede aceptar sin miedo: me entrego a mi cónyuge y sé que mi cónyuge se

entrega a mí. Mi vulnerabilidad cobra fuerza en sus manos, y su entrega se hace fuerte en las mías.

La primera condición para superar las dificultades en el matrimonio es no extrañarse de que un día puedan surgir. Son un terreno por el que nuestro amor tendrá que transitar algún día. Como en una ascensión a la montaña, cuando se tiene clara la meta, las dificultades no son ajenas a la travesía, forman parte de ella, y el reto consiste en poner ingenio y fortaleza para superarlas. Como ha dicho el Papa Francisco, quienes afrontan así el matrimonio son "hombres y mujeres lo suficientemente valientes para llevar este tesoro en las «vasijas de barro» de nuestra humanidad", y constituyen "un recurso esencial para la Iglesia, también para todo el mundo" [2].

Podemos distinguir las dificultades que pueden surgir en la vida matrimonial y familiar en tres grupos: las procedentes del entorno, las que provienen de los hijos y las que afectan al matrimonio mismo. El camino que sugiero para superarlas es el mismo en los tres casos: unidad. Unidad familiar, unidad matrimonial y unidad personal.

Dificultades del entorno: unidad familiar

Por entorno me refiero aquí al ámbito próximo pero diferente de la familia íntima. Pueden ser problemas de trabajo o económicos, la enfermedad de un padre o una madre, controversias entre familiares o amigos.

El criterio seguro para afrontar estas dificultades, que por su misma diversidad no admiten soluciones uniformes, es la unidad familiar. La mejor manera de afrontarlas es integrarlas en la dinámica familiar. No dejar que actúen como un factor externo de desestabilización personal.

En la familia, las alegrías se multiplican y las penas se dividen. Cuando la amenaza es exterior a la familia, es la familia entera la que ha de afrontarlas, aportando cada uno, en el nivel que le es propio y desde la perspectiva que le corresponde, su particular visión y apoyo. La unidad familiar actúa, además, como límite y criterio para cualquier propuesta, solución o enfoque que se plantee.

En no pocas ocasiones, estas dificultades se convierten en un campo especialmente propicio para la educación de virtudes esenciales para el desarrollo personal: confianza, humildad, sobriedad, ayuda mutua, etc.

Dificultades de los hijos: unidad matrimonial

Cuando los problemas proceden de los hijos, la solución pasa siempre por la unidad matrimonial. Durante largos períodos, los hijos pueden llegar a ser una fuente constante de conflicto matrimonial.

Ante las dificultades con los hijos, la primera ocupación ha de ser nuestro cónyuge. Lo primero es acrecentar nuestro amor. Suceda lo que suceda con un hijo, el camino más seguro para ayudarlo a superar su personal conflicto es que perciba, con la mayor evidencia posible, el amor que sus padres se tienen entre sí, además, naturalmente, del que le tienen a él.

Después vendrán los consejos, las técnicas, el diálogo constante en el matrimonio, el compromiso mutuo, el análisis sereno, la ayuda de profesionales y todo lo demás. Pero la condición primera para dar seguridad y criterio a nuestro hijo es el amor mutuo de sus padres.

Si nuestros hijos perciben de manera clara y contundente, casi materialmente, esa prioridad (lo primero es tu padre; lo primero es tu madre), habremos puesto las bases para afrontar eficazmente el problema, sea de la naturaleza que sea.

Dificultades en el matrimonio: unidad personal

"El regalo más precioso que me hizo el matrimonio fue el de brindarme un choque constante con algo muy cercano e íntimo pero al mismo tiempo indefectiblemente otro y resistente, real, en una palabra" [3], afirma C.S. Lewis. Puede llegar el momento en que la relación matrimonial se enturbie o se endurezca.

Circunstancias diversas pueden influir con mayor o menor intensidad y extensión. En ocasiones, una pequeña gota –que quizá hace colmar el vaso– desata la marejada: "Un matrimonio que comienza a reñir, a litigar... No tienen razón nunca el marido y la mujer para reñir. El enemigo de la fidelidad conyugal es la soberbia" [4].

Unidad personal equivale aquí a autenticidad de vida; integridad de vida intelectual, volitiva, emocional, biográfica. Ante cualquier dificultad en la relación matrimonial, hay que rechazar la tentación de romper con lo que somos, con lo que hemos querido ser. Rehacer la vida, sí, pero con nuestros propios materiales, no con los de otro u otra. El compromiso matrimonial nos transformó de manera radical y ya no debería ser imaginable nuestra vida sin ella o sin él.

Así ha de ser siempre. Con visión larga, magnánima, con generosidad de espíritu. No importa hacer un poco de teatro en el matrimonio, y forzar la propia entrega cuando el sentimiento no acompaña. Como recordaba san Josemaría, refiriéndolo a Dios, tenemos el mejor espectador posible para esa humilde interpretación: nuestra mujer, nuestro marido, y el sentimiento, si se le sabe invocar, siempre vuelve.

Fortalecer el amor es actualizarlo. Elegir cada día a los que amamos: ¿la he querido hoy?, ¿lo ha notado? Y volver después la vista a nosotros mismos; solo hay una persona que puede ayudar a mejorar la relación: yo mismo. Soy yo quien ha de cambiar y, entonces, con la nueva visión que mi transformación me concede, ayudarle a él, o ella, a hacerlo. ¿Quién ha de dar el primer paso? La respuesta no es nueva: el que ve el problema, es decir, uno mismo.

Una virtud y una conducta asoman necesariamente cuando se trata de reconducir el amor: la humildad y el perdón. Humildad para reconocer los propios errores, humildad para pedir ayuda cuando sea necesario, humildad para pedir perdón, humildad para conceder ese perdón, y humildad para aceptar ser perdonados. Y que sea un perdón humilde, no altivo, generoso, comprensivo y oportuno, que sepa decir sin palabras: "te necesito a ti para ser yo mismo", como lo describió Jutta Burggraf [5].

Javier Vidal-Quadras, en opusdei.org/es-es/

[Volver al índice](#)

Notas:

- ¹ San Josemaría, Es Cristo que pasa, 23.
- ² Papa Francisco, Audiencia general, 6-V-2015.
- ³ C.S. Lewis, Una pena en observación, Trieste, Madrid 1988, p. 24.
- ⁴ San Josemaría, notas de una reunión familiar, 1-VI-1974.
- ⁵ Burggraf, J., "Aprender a perdonar". Artículo publicado en la revista Retos del futuro en educación. Editada por O.F. Otero, Madrid 2004.

Amor conyugal

"Dios que ha creado al hombre por amor, lo ha llamado también al amor, vocación fundamental e innata de todo ser humano" [1]. Cuando Dios creó al hombre, creó a un ser capaz de amar y de ser amado, porque Dios es Amor y lo hizo a su imagen y semejanza [2].

Hombre y mujer fueron creados el uno para el otro. Se nota ya la voluntad del Creador de hacer de estas dos personas, distintas por su naturaleza sexuada, iguales en su dignidad, seres complementarios. El matrimonio "se inscribe en la naturaleza misma del hombre y de la mujer, según salieron de la mano del Creador. El matrimonio no es una institución puramente humana a pesar de las numerosas variaciones que ha podido sufrir a lo largo de los siglos en las diferentes culturas, estructuras sociales y actitudes espirituales. Estas diversidades no deben hacer olvidar sus rasgos comunes y permanentes. (...) Existe en todas las culturas un cierto sentido de la grandeza de la unión matrimonial" [3].

"El matrimonio –afirmaba san Josemaría– no es, para un cristiano, una simple institución social, ni mucho menos un remedio para las debilidades humanas: es una auténtica vocación sobrenatural" [4].

Amor de esposos, amor de Dios

Como señala el Catecismo de la Iglesia Católica: "Dios que ha creado al hombre por amor, lo ha llamado también al amor, vocación fundamental e innata de todo ser humano. Porque el hombre fue creado a imagen y semejanza de Dios, que es Amor. De este modo, el amor mutuo entre los esposos se convierte en imagen del amor absoluto e indefectible con que Dios ama al hombre. Este amor es muy bueno a los ojos del Creador" [5].

El hombre, cuando ama, se realiza plenamente como persona. Es lo que nos recuerda el Concilio Vaticano II: "el hombre, única criatura terrestre a la que Dios ha amado por sí mismo, no puede encontrar su propia plenitud si no es en la entrega sincera de sí mismo a los demás" [6]. Todo hombre de buena voluntad es capaz de entenderlo. El don de sí al otro es fuente de riqueza y de responsabilidad, asegura san Juan Pablo II, y Benedicto XVI añade que es atención al otro y para el otro.

Pero el pecado original rompió esa comunión armónica entre el hombre y la mujer. La mutua atracción se convirtió en relación de dominio y de concupiscencia. "El orden de la Creación subsiste aunque gravemente perturbado. Para sanar las heridas del pecado, el hombre y la mujer necesitan la ayuda de la gracia que Dios, en su misericordia infinita, jamás les ha negado. Sin esta ayuda, el hombre y la mujer no pueden llegar a realizar la unión de sus vidas en orden a la cual Dios los creó al comienzo" [7].

Y fue Jesucristo quien vino a restablecer el orden inicial de la Creación. Por su Pasión y su Resurrección, hizo que hombre y mujer fueran capaces de amarse como Él nos amó. "Les da la fuerza y la gracia para vivir el matrimonio en la dimensión nueva del Reino de Dios" [8].

Dos personas, un sólo corazón

Como dice el Catecismo de la Iglesia Católica: "el amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona –reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad–; mira a una unidad profundamente personal que, más allá de la unión en una sola carne, conduce a no tener más que un corazón y un alma; exige la indisolubilidad y la fidelidad de la donación recíproca definitiva; y se abre a la fecundidad. En una palabra: el matrimonio entre dos cristianos reúne las características normales de todo amor conyugal natural, pero con un significado nuevo que no sólo las purifica y consolida, sino que las eleva" [9].

Don y aceptación son simultáneos y recíprocos: en efecto, solo es realmente conyugal el don si pasa por la aceptación del otro, que se da a su vez y es recibido como cónyuge.

Cada esposo se compromete ante Dios y ante su cónyuge por un acto de amor que es un acto libre de la voluntad. Y es Dios quien sella esta alianza, y nos deja como modelo la fidelidad entre Cristo y la Iglesia, que es su Esposa, de manera que "por el sacramento del matrimonio los esposos son capacitados para representar y testimoniar esta fidelidad" [10].

Uno de los frutos y fines del matrimonio es la apertura a la vida, "pues el amor conyugal tiende naturalmente a ser fecundo. El niño no viene de fuera a añadirse al amor mutuo de los esposos; brota del corazón mismo de ese don recíproco, del que es fruto y cumplimiento" [11]. El hijo es "el don más excelente del matrimonio" [12]; acogerlo es "participar del poder creador y de la paternidad de Dios" [13]. La unión íntima y generosa de los esposos, querida por Dios, construye y afianza el amor de los padres.

Favorece el don recíproco con el que se enriquecen mutuamente en un clima de gozosa gratitud [14]. En cambio, actuar en contra de las exigencias morales propias del amor conyugal es contrario al respeto debido al cónyuge y a su dignidad.

En el contexto de la fecundidad, es importante considerar la situación de aquellos matrimonios que no pueden tener hijos. Ellos cuentan con la gracia necesaria para volcar la riqueza de su amor conyugal de diversas maneras, lo cual colmará a los esposos de felicidad y hará pleno su amor recíproco.

La fuerza especial del sacramento

El sacramento del Matrimonio confiere a los esposos cristianos una gracia particular que les permite perfeccionar su amor, afianzar su unidad indisoluble, "levantarse después de sus caídas, perdonarse mutuamente, llevar unos las cargas de los otros y amarse con un amor sobrenatural y delicado... En las alegrías de su amor y de su vida familiar les da, ya aquí, un gusto anticipado del banquete de las bodas del Cordero" [15].

En este sentido, para que perdure y alcance su plenitud, el amor conyugal debe cultivarse. Es exigente, dice san Pablo. Fuerza y perseverancia son necesarias para afrontar las pruebas. Así lo expresaba san Josemaría: "El matrimonio es un camino divino, grande y maravilloso y, como todo lo divino en nosotros, tiene manifestaciones concretas de correspondencia a la gracia, de generosidad, de entrega, de servicio" [16].

Hay que aprender a amar. "Amar es... no albergar más que un solo pensamiento, vivir para la persona amada, no pertenecerse, estar sometido venturosa y libremente, con el alma y el corazón, a una voluntad ajena... y a la vez propia" [17].

Amar necesita tiempo y requiere esfuerzo. Hay que aprender a ahondar en el amor del cónyuge, tratando de tener un conocimiento del ser amado cada vez más fino, más intenso, y más confiado. Es necesario dilatar el propio corazón y el del cónyuge, tratar de paliar sus límites con generosidad y sobretodo perdonar y ser misericordioso: hacer todo lo posible para vivir el don de sí al servicio del otro.

Cristo es nuestro modelo: "El Padre me ama –afirma el Señor– porque yo doy mi vida y la tomo de nuevo. Nadie me la quita, sino que la doy yo por mí mismo" [18]. Ésa es la vocación al matrimonio: dar la propia vida por quien se ama. Por eso, los esposos deben dejarse renovar por Jesucristo, que actúa y transforma sus corazones. La oración de los esposos es vital para que ambos permanezcan en Dios, tengan una paz sobrenatural frente a las dificultades –que se examinarán entonces en su justa medida–, y sepan ofrecer las penas y las flaquezas, y también las alegrías.

"Los casados están llamados a santificar su matrimonio y a santificarse en esa unión; cometerían por eso un grave error, si edificaran su conducta espiritual a espaldas y al margen de su hogar" [19].

El amor se despliega en las "cosas pequeñas": palabras, gestos de cariño, detalles. El secreto de la felicidad conyugal está en lo cotidiano, no en ensueños. Está en encontrar la alegría escondida que da la llegada al hogar; en el trato cariñoso con los hijos; en el trabajo de todos los días, en el que colabora la familia entera; en el buen humor ante las dificultades, que hay que afrontar con deportividad; en el aprovechamiento también de todos los adelantos que nos proporciona la civilización, para hacer la casa agradable, la vida más sencilla, etc [20].

Los esposos han de ser veraces y amantes, sinceros y sencillos, expresarse con inteligencia, con planteamientos positivos y constructivos, restando importancia a las pequeñas o grandes fricciones que se presentan en la vida diaria. No intentarán moldear al otro a la medida de su deseo, le aceptarán tal como es, con sus defectos y cualidades, procurando –a la vez– ayudarle con paciencia y verdadero cariño.

Se esforzarán por ser humildes, reconociendo sus propios límites para no dramatizar los del otro. Procurarán percibir la riqueza del otro más allá de sus flaquezas.

Serán, ante todo, misericordiosos, como Cristo fue misericordioso. El rencor y las caras largas ahogan y encierran. Las nostalgias y las comparaciones destruyen y aíslan.

Sin embargo, las crisis son normales en un matrimonio. Son el signo de que algo hay que cambiar. Los esposos se esforzarán por sacar a flote su relación, por decidir lo que hay que hacer o decir para que el amor resurja, crezca y se afiance. Pondrán los medios para crear un ambiente de seguridad y de confianza, porque no hay nada peor que "la indiferencia" [21] y, ante todo, se apoyarán en la ayuda divina, que no les faltará, pues cuentan con la gracia específica del sacramento del Matrimonio.

Además, tendrán que aportar ese toque positivo, esa pincelada maravillosa, imprescindible, dar sin medida, amar antes de actuar, encomendándose al Señor. Verán al otro como un camino para su santificación personal, profundizando la fe: a fin de amar más y mejor.

Paul Laugier, en opusdei.org/es-es/

[Volver al índice](#)

Notas:

¹ Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1604

² Cfr. Gn 1, 26-27

³ Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1603

⁴ San Josemaría, Es Cristo que pasa, n. 23

Amor humano y vida cristiana III

Publicado: Miércoles, 30 Marzo 2022 09:49
Escrito por Varios opusdei.org/

- [5](#) Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1604
- [6](#) Concilio Vaticano II, Gaudium et Spes, n. 24
- [7](#) Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1608
- [8](#) Ibid., n. 1615
- [9](#) Id., n. 1643. Remite a San Juan Pablo II, Ex. Ap. Familiaris consortio, 13: AAS 74 (1982) 96
- [10](#) Id., n. 1647
- [11](#) Id., n. 2366
- [12](#) Id., n. 2367
- [13](#) Ibidem.
- [14](#) Concilio Vaticano II , Gaudium et Spes, n. 49
- [15](#) Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1642
- [16](#) San Josemaría, Conversaciones, n. 93
- [17](#) San Josemaría, Surco, n. 797
- [18](#) Jn 10, 17-18
- [19](#) San Josemaría, Es Cristo que pasa, n. 23
- [20](#) San Josemaría, Conversaciones, n. 91
- [21](#) Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma 2015

[La intimidad en el matrimonio: felicidad para los esposos y apertura a la vida \(1\)](#)

El amor es la vocación fundamental innata de la persona humana como imagen de Dios [1]; y el matrimonio es uno de los modos específicos de realizar íntegramente esa vocación de la persona humana al amor. Por eso mismo, es el cauce para la realización personal de los esposos.

El amor es la vocación fundamental innata de la persona humana como imagen de Dios

"El amor humano y los deberes conyugales –decía san Josemaría refiriéndose a los casados– son parte de la vocación divina" [2]; así, en otra ocasión, les recordaba "que no han de tener miedo a expresar el cariño: al contrario, porque esa inclinación es la base de su vida familiar" [3].

Es claro, sin embargo, que cualquier forma de relación entre los esposos no sirve como expresión del amor humano, ni tampoco –en este caso– del amor conyugal. Tan solo cumple ese cometido aquella forma de relacionarse que, como consecuencia de la recíproca donación personal surgida de la alianza matrimonial, y por ello, siendo propia de los esposos, recibe el nombre de amor conyugal. El pacto conyugal crea entre los esposos un modo específico de ser, de amarse, de convivir y de procrear: el conyugal, que se expresa en multitud de actos y comportamientos del acontecer íntimo cotidiano.

La sexualidad humana es parte integrante de la concreta capacidad de amar que tiene el ser humano por ser imagen de Dios

La persona humana en abstracto no existe, sino la persona sexuada; porque la sexualidad es constitutiva del ser humano. "La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma. Conciérne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro" [4]. La sexualidad es inseparable de la persona; no es un simple atributo, un dato más. Es un propio modo de ser. Es la persona misma la que siente y se expresa a través de la sexualidad. Lo amado, en el amor conyugal, es la entera persona del otro, en cuanto y por cuanto es varón o mujer.

Tanto el hombre como la mujer son imagen de Dios como persona humana sexuada. "Y como todos sabemos, la diferencia sexual está presente en muchas formas de vida, en la larga serie de los seres vivos. Pero sólo en el hombre y en la mujer esa diferencia lleva en sí la imagen y la semejanza de Dios: el texto bíblico lo repite tres veces en dos versículos (26-27): hombre y mujer son imagen y semejanza de Dios. Esto nos dice que no sólo el hombre en su individualidad es imagen de Dios, no sólo la mujer en su individualidad es imagen de Dios, sino también el hombre y la mujer, como pareja, son imagen de Dios. La diferencia entre hombre y mujer no es para la contraposición, o subordinación, sino para la comunión y la generación, siempre a imagen y semejanza de Dios" [5].

Los esposos responden a la vocación al amor en la medida que sus relaciones recíprocas se pueden describir como amor conyugal

Es necesario, por eso, identificar adecuadamente, qué es y qué exigencias conlleva el amor conyugal. De acertar o no en la respuesta va a depender la felicidad de los esposos. ¿Cuáles son las notas y las exigencias características del amor conyugal? El amor conyugal es un amor plenamente humano, total, fiel, exclusivo y fecundo [6].

a. El amor conyugal es un amor plenamente humano y total. Ha de abarcar la persona de los esposos en todos sus niveles: cuerpo y espíritu, sentimientos y voluntad, etc. Es un amor de entrega en el que el deseo humano, que comprende también el "eros", se dirige a la formación de una comunión de personas. No sería conyugal el amor que excluyera la sexualidad o que, en el otro extremo, la considerase como un mero instrumento de placer. Los esposos han de compartir todo sin reservas y cálculos egoístas, amando cada uno a su consorte no por lo que de él recibe, sino por sí mismo. No es, pues, amor auténticamente humano y conyugal el que teme dar todo cuanto tiene y darse totalmente a sí mismo, el que sólo piensa en sí, o incluso el que piensa más en sí que en la otra persona.

b. Un amor fiel y exclusivo. Si el amor conyugal es total y definitivo, ha de tener también como característica necesaria la exclusividad y la fidelidad. "La unión íntima, prevista por el Creador, por ser donación mutua de dos personas, hombre y mujer, exige la plena fidelidad de los esposos e impone su indisoluble unidad" [7]. La fidelidad no sólo es connatural al matrimonio sino también manantial de felicidad profunda y duradera. Positivamente, la fidelidad comporta la donación recíproca sin reservas ni condiciones; negativamente, entraña que se excluya cualquier intromisión de terceras personas –y, esto, a todos los niveles: de pensamiento, palabra y obras– en la relación conyugal.

c. Y un amor fecundo, abierto a la vida. El amor conyugal está orientado a prolongarse en nuevas vidas; no se agota en los esposos. La tendencia a la procreación pertenece a la naturaleza de la sexualidad. En consecuencia, la apertura a la fecundidad es una exigencia de la verdad del amor matrimonial y un criterio de su autenticidad. Los hijos son, sin duda, el don más excelente del matrimonio y contribuyen sobremanera al bien de los propios padres (otra cosa distinta es que, de hecho, surjan o no nuevas vidas).

Estas características del amor son inseparables: si faltara una de ellas tampoco se darían las demás. Son aspectos de la misma realidad.

El amor conyugal: don y tarea

El amor de los esposos es don y derivación del mismo amor creador y redentor de Dios. El sacramento del matrimonio, concedido a los esposos como don y como gracia, es una expresión del proyecto de Dios para los hombres y de su poder salvífico, capaz de llevarles hasta la realización plena de su designio. Además de ser un don, el matrimonio implica una tarea del varón y la mujer; una tarea que empeña la libertad y la responsabilidad, y la fe.

El amor conyugal no se agota en un solo acto, sino que se expresa a través de una multitud de obras diarias grandes o pequeñas. Es una disposición estable (un hábito) de la persona y, al mismo tiempo, una tarea. El amor

conyugal es exigente y está llamado a cultivarse. Como virtud, los esposos lo han de construir constantemente, conforme a las circunstancias de cada uno de ellos y de los afanes y agobios de cada día.

"El secreto de la felicidad conyugal está en lo cotidiano, no en ensueños. Está en encontrar la alegría escondida que da la llegada al hogar; en el trato cariñoso con los hijos; en el trabajo de todos los días, en el que colabora la familia entera; en el buen humor ante las dificultades, que hay que afrontar con deportividad" [8].

La felicidad conyugal no es posible si la relación no se cultiva y se cuida día a día, a través de hechos concretos de amor –expresados en palabras, en gestos de ternura, en detalles de cariño, en actos de generosidad, de confianza, de sinceridad, de cooperación, etc.–, que hacen realidad el mutuo compromiso de vivir en el amor (en- amor-dados).

Javier Escrivá Ivars, en opusdei.org/es-es/

[Volver al índice](#)

Notas:

¹ Cfr. Gn 1, 27

² San Josemaría, Conversaciones, 91.

³ San Josemaría, Es Cristo que pasa, 25.

⁴ Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2332.

⁵ Papa Francisco, Audiencia 15-IV-2015.

⁶ Cfr. Humanae vitae, 9.

⁷ Concilio Vaticano II, Const. Gaudium et spes, 48, 49 y 50. No hay que ver la fidelidad sólo como una respuesta a un compromiso adquirido, sino, sobre todo, como la lógica consecuencia que se deriva del amor total, de la recíproca donación personal sin reservas ni límites. Un amor con estas características no puede menos que ser exclusivo y para siempre.

⁸ "...Pobre concepto tiene del matrimonio, el que piensa que el amor se acaba cuando empiezan las penas y los contratiempos, que la vida lleva siempre consigo" (San Josemaría, Conversaciones, 91).

[La intimidad en el matrimonio: felicidad para los esposos y apertura a la vida \(2\)](#)

El matrimonio, como unión conyugal, se ordena hacia la mutua ayuda interpersonal de los cónyuges y hacia la

procreación, recepción y educación de los hijos.

La expresión y perfección del amor conyugal en los actos propios de los esposos

Las fuerzas instintivas, emocionales y racionales que se hallan presentes en la dimensión sexual de los esposos se ordenan y se transforman en dignas de la persona humana, y del amor matrimonial, cuando se realizan presididas por las características esenciales del amor y la unión conyugales: en el contexto de un amor indisolublemente fiel y abierto a la vida. En el matrimonio, en este sentido, también se da una escuela de la inclinación sexual en la que no cabe el libertinaje.

El acto conyugal es el acto propio y específico de la vida matrimonial. Es el modo típico con el que los esposos se expresan como "una sola carne" [1], y llegan a conocerse mutuamente en su condición específica de esposos. Es el acto en el que los cónyuges se comunican, de hecho, la mutua donación que han confirmado de palabra al contraer matrimonio; es el lenguaje con el que los esposos se dicen mutuamente: 'yo te amo incondicionalmente, fielmente, para siempre y con todo mi ser. Estoy comprometido a formar contigo una familia'.

La unión sexual es un acto de entrega, y por eso es un gesto exclusivamente marital. Supone el compromiso matrimonial previo, y la decisión real de expresar y realizar cada relación conyugal como un acto de verdadera entrega, donde cada cónyuge busque primero y sobre todo el bien y la satisfacción del otro [2]. En ese contexto, es normal y bueno que dentro del matrimonio haya muestras del amor que los une y les hace felices por estar juntos. Estas muestras de amor son muy diversas e íntimas, son un don de Dios y del cónyuge. Sólo por razones justas sería aceptable dentro de la relación matrimonial prescindir de este tipo de unión entre los esposos.

Pero la intimidad física no solo es uno de los medios más altos de expresar amor y unidad; también es la forma en que los hijos llegan al hogar familiar. "La unión del hombre y de la mujer en el matrimonio es una manera de imitar en la carne la generosidad y la fecundidad del Creador"; por esto es hermosa y sagrada [3]. Como espacio de la acción creadora de Dios en la trasmisión de la vida, la unión de los esposos debe ser signo del amor de Dios.

En consecuencia, "los actos mediante los cuales los esposos se unen íntima y castamente entre sí son honestos y dignos, y si se llevan a cabo de modo verdaderamente humano, manifiestan y fomentan la mutua donación y enriquecen a los esposos con espíritu de gozo y agradecimiento" [4]. El acto conyugal no solo es moralmente bueno, sino que, cuando está presidido por la caridad, es santo y fuente de santificación para los casados [5]. Es una consecuencia inmediata de la doctrina del matrimonio como camino de santidad. En este contexto, san Josemaría señalaba: "Lo que pide el Señor es que se respeten mutuamente y que sean mutuamente leales, que obren con delicadeza, con naturalidad, con modestia. Les diré también que las relaciones conyugales son dignas cuando son prueba de verdadero amor y, por tanto, están abiertas a la fecundidad, a los hijos" [6].

El acto conyugal servirá a la realización del bien de los cónyuges si es verdaderamente conyugal; esto es, si es expresión de la mutua donación, que, como elementos esenciales, comporta: la actitud de apertura a la paternidad o maternidad; el respeto a la persona del otro y el dominio de los propios instintos, que se encauzan de tal modo

que el deseo no esclaviza, sino que deja la libertad necesaria para poder donarse al otro. Esta es una de las razones por las que la castidad es un elemento necesario de la verdad del amor conyugal [7].

La castidad: virtud de los enamorados

La castidad, en palabras del Catecismo, es "una virtud moral y también un don de Dios" [8]. Una virtud para cultivar y un don que se nos regala: es un don y una tarea. La sexualidad en el matrimonio debe ser vivida desde la castidad. La castidad como virtud de estado implicará, en el caso de los casados, actuar conforme a su realidad vital: buscar el bien del cónyuge, practicar la fidelidad conyugal y estar abiertos al don de la vida.

Vivir la castidad es vivir el amor en plenitud [9]. A veces, los esposos pueden ver la llamada a ser castos y puros como algo que limitaría su cariño: ¿hasta dónde podemos llegar?; ¿qué permite la Iglesia, y qué prohíbe? Pero la castidad en el matrimonio no es un no a ciertas cosas. Si bien excluye ciertos comportamientos que no son dignos, ésta es sobre todo un sí radical, hondo y sencillo al otro [10]. Es el cuidado del amor único y exclusivo hacia el otro.

La castidad no es menosprecio ni rechazo de la sexualidad o del placer sexual, sino fuerza interior y espiritual que libera a la sexualidad de los elementos negativos (egoísmo, agresividad, atropello, cosificación del otro, narcisismo, lujuria, violencia...) y la promueve a la plenitud del amor auténtico. Es la virtud que permite tener señorío o dominio sobre esta dimensión humana [11].

La castidad implica un aprendizaje del dominio de sí, que es una pedagogía de la libertad humana. La castidad conyugal permite a los esposos integrar los sentimientos, los afectos y las pasiones en un bien superior que les libera del egoísmo y les capacita para amar de verdad respetándose mutuamente. En otras palabras, la castidad es la puesta en valor de la sexualidad como afectividad comprometida, fiel, leal y respetuosa de la situación de cada uno [12].

Ayudarse mutuamente: la intimidad conyugal

No pocas personas confunden la intimidad conyugal con las relaciones maritales, pero la verdadera intimidad es mucho más que eso: es esa relación que mantiene fuerte y unida la relación de los esposos, es la unión profunda entre dos personas que se aman [13]. La intimidad conyugal exige y se manifiesta en la entrega mutua y se extiende desde las diferencias, incluso discusiones, sobre los detalles de la vida diaria a los instantes en que uno confía los sentimientos más íntimos, aquellos que no compartiría con nadie más. Para que exista esa intimidad, los esposos deben crear conjuntamente un puente de unión profundo -formado por pilares de conocimiento mutuo, de confianza, de diálogo, de generosidad, de respeto, de admiración, de comprensión, de atracción física, de ternura, de sentido del humor, de cercanía, etc.- que es posible cruzar cuando hay dos seres que se desean y se aman incondicionalmente.

Los esposos que viven esa intimidad con generosidad buscan una unión más completa y profunda de todo su

ser, de sus cuerpos, de sus mentes y de sus espíritus. Ambos cónyuges tienen ese deseo de complicidad, de conocerse y de entregarse mutuamente. Estos esposos comparten pasión, sentimientos y emociones, hacen planes y toman decisiones juntos; en pocas palabras, tienen una vida en común, esa vida es de los dos, algo que les hace únicos, que hace única su relación matrimonial. Esa intimidad conyugal trasciende a los cónyuges y les lleva a formar una familia en la que se da la apertura a la vida y se intenta también ser fecundos socialmente.

Todos los fines se implican unos a otros y, si se quieren obtener plena y equilibradamente, hay que buscarlos todos, conjunta y armoniosamente, sin contradicciones artificiosas. Al mismo tiempo, conviene tener muy claro que la mutua ayuda no es un medio para la obtención de otros fines, sino un fin en sí mismo. Esposo y esposa no solamente se complementan y ayudan en cuanto a la generación y educación de los hijos habidos; también se complementan hacia sí mismos, en tanto que cada uno es el bien del otro.

"El matrimonio no es, para un cristiano, una simple institución social, ni mucho menos un remedio para las debilidades humanas: es una auténtica vocación sobrenatural.... Los casados están llamados a santificar su matrimonio y a santificarse en esa unión; cometerían por eso un grave error, si edificaran su conducta espiritual a espaldas y al margen de su hogar. La vida familiar, las relaciones conyugales, el cuidado y la educación de los hijos, el esfuerzo por sacar económicamente adelante a la familia y por asegurarla y mejorarla, el trato con las otras personas que constituyen la comunidad social, todo eso son situaciones humanas y corrientes que los esposos cristianos deben sobrenaturalizar" [14].

Javier Escrivá Ivars, en opusdei.org/es-es/

[Volver al índice](#)

Notas:

¹ Cfr. Gn 2, 24.

² De ahí que cualquier acto contrario a esta fidelidad y exclusividad conyugal implique un atentado gravísimo contra el ser propio de los esposos.

³ Cfr. Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2335.

⁴ Concilio Vaticano II, Const. Gaudium et Spes, n. 49.

⁵ Cfr. San Josemaría, Amigos de Dios, n. 184.

⁶ Es Cristo que pasa, n. 25. Lo mismo hay que decir sobre el uso del matrimonio cuando se sabe que, por causas ajenas a la voluntad de los cónyuges, no se da lugar a la procreación.

⁷ Cfr. Sarmiento, A., El matrimonio cristiano, p. 387.

⁸ Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2345. Además el Catecismo explica que: "La virtud de la castidad forma parte de la virtud cardinal de la

templanza, que tiende a impregnar de racionalidad las pasiones y los apetitos de la sensibilidad humana" (n. 2341). Pero, ¿en qué consiste realmente la castidad? El Catecismo dice que: "La castidad significa la integración lograda de la sexualidad en la persona y por ello, en la unidad interior del hombre en su ser corporal y espiritual" (n. 2337). Esta es una virtud que se adquiere a través de "Un aprendizaje del dominio de sí, que es una pedagogía de la libertad humana" (n. 2339).

⁹ Cfr. Catecismo de la Iglesia Católica, nn. 2331-2391.

¹⁰ Cfr. Pontificio Consejo para la Familia, Sexualidad humana: verdad y significado (8-12-1995); Idem., Vademecum para los confesores sobre algunas cuestiones de moral conyugal (12-02-1997).

¹¹ No se trata de un ejercicio ascético de renuncia; en su esencia es un don de Dios. Ciertamente supone lucha, como toda virtud moral; pero es gracia que el Espíritu Santo concede en el bautismo y en el sacramento del matrimonio (Cfr. Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2345). De ahí la necesidad absoluta de la oración humilde para pedir a Dios la virtud de la castidad.

¹² "Todo bautizado es llamado a la castidad. El cristiano se ha 'revestido de Cristo' (Ga 3, 27), modelo de toda castidad. Todos los fieles de Cristo son llamados a una vida casta según su estado de vida particular. En el momento de su Bautismo, el cristiano se compromete a dirigir su afectividad en la castidad" (Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2348)

¹³ Cfr. Fromm, E., El arte de amar.

¹⁴ San Josemaría, Es Cristo que pasa, n. 22.