

Matrimonio

97,7. MATRIMONIO. a) Sacramento: El matrimonio es un sacramento en el cual -contraído según las leyes de la Iglesia- por el mutuo consentimiento de los contrayentes , expresado legítimamente con libertad y sinceridad, se les concede la gracia para santificar su unión conyugal y para cumplir bien los deberes matrimoniales, como son: la armonía conyugal, la fidelidad del corazón, el control de la concupiscencia, el dominio de carácter, ayuda y consuelo mutuos, la educación de los hijos, el sostenimiento del hogar, etc. . La gracia no realizará de ordinario milagros, cuando las condiciones para un amor serio y auténtico han fallado en su base; pero puede evidentemente potenciar y robustecer el amor humano para que supere sus propias debilidades y deficiencias .

El matrimonio, más que un frío contrato, es una alianza, una comunidad de vida y amor, una convivencia en la que la procreación, siendo algo muy importante, no tiene finalidad primordial. El amor y la mutua ayuda no pueden relegarse a segundo plano.

"El matrimonio constituye una íntima comunidad de vida y de amor conyugal"(939).

El amor entre el hombre y la mujer es algo natural. Llega un momento en que un hombre y una mujer se aman, deciden entrar en una comunión estable de vida y amor, para llegar a formar una familia. A esta comunión de vida y amor se le llama matrimonio. En el matrimonio los esposos entran libremente, pero ninguno de los dos, ni por separado ni de común acuerdo, pueden romperlo.

El matrimonio viene a ser un convenio por el cual un hombre y una mujer, jurídicamente hábiles, se entregan legítima y mutuamente el derecho perpetuo y exclusivo sobre sus cuerpos, en orden a los actos de suyo aptos para la generación. Este acuerdo debe ser mutuo, consciente, libre y responsable. Efecto de este convenio es el vínculo conyugal; o sea la unión permanente, perpetua y exclusiva de un varón con una mujer para engendrar y educar hijos . Este vínculo conyugal dura mientras dure la vida de los dos cónyuges. "Son propiedades esenciales del matrimonio la unidad y la indisolubilidad"(940).

"La unidad, la indisolubilidad y la apertura a la fecundidad son esenciales al matrimonio"(941).

El matrimonio es una entrega irrevocable de varón y mujer . Los que no quieren formalizar el matrimonio es para tener las manos libres y romperlo sin compromisos cuando les apetezca. Es decir, no hay amor.

Para asegurar la validez del matrimonio basta con que los contrayentes no ignoren que se trata de una sociedad permanente entre el hombre y la mujer, para tener hijos: y que el consentimiento sea libre y sincero, manifestado según la fórmula eclesial establecida .

En algunos países, la infidelidad matrimonial y el libertinaje han acabado con el verdadero amor. Esto es una tremenda desgracia. Las comodidades y las diversiones no pueden suplir el amor de unos esposos y de unos hijos. El amor familiar exige unidad e indisolubilidad matrimonial.

Cómo se van a amar unos esposos que ni se guardan fidelidad, ni le dan importancia al adulterio?

Cómo va a ser posible ir al matrimonio con ilusión cuando se sabe que lo que allí se va a recibir son cuerpos ya exprimidos en aventuras amorosas con otros? Cómo se van a amar unos hijos sin tener la seguridad de que sean los propios? Es lógico que estos matrimonios sean un fracaso. Por querer gozar de la vida han perdido el mayor goce de la vida: el amor de un hogar. Los pensadores no tardarán en lanzar la voz de que esa libertad de costumbres es un camino equivocado, y de que si queremos recuperar la felicidad de la vida hay que volver al matrimonio uno e indisoluble de la Iglesia Católica; llegando a él por camino de una juventud pura. Una vez más la sociedad le dará la razón a la Iglesia. Los catastróficos

resultados de una libertad de costumbres demuestran que la pureza en la juventud y la fidelidad matrimonial que manda la Iglesia, aunque exige renunciaciones y sacrificios, es el único camino para llegar a la felicidad de un hogar con amor.

La gracia sacramental del matrimonio es como una póliza de seguro sobrenatural para proteger los riesgos de la vida conyugal. La cuota de esta póliza es el espíritu cristiano. Cuanto mayor sea el espíritu cristiano, más garantías de éxito tiene este seguro. Y la prueba está en esos matrimonios innumerables de ancianos venerables que después de muchísimos años de casados todavía se aman con ilusión: él te dice que ella es una santa, y se le llenan los ojos de lágrimas; ella te asegura de mil formas que no hay hombre como él, y no acaba de contarte casos concretos para demostrarlo. Más de cincuenta años de compenetración, de mutua ayuda, de cariño desinteresado, de sufrimiento mutuo, de sobrellevarse los defectos mutuamente y de muchísimo espíritu cristiano les han dado en este mundo la mayor felicidad que aquí puede gozarse. En cambio, qué vejez tan distinta van a tener esos matrimonios materialistas y sensuales! Y no sólo la vejez, que cuando falta el espíritu cristiano es muy fácil que se harten muy pronto el uno del otro, y el hogar se convierta en una casa de fieras.

No es lo mismo vivir en matrimonio que en pareja. Los animales viven en parejas, más o menos duraderas, pero no en matrimonio como las personas. Hoy se da lo que se llama parejas de hecho . Viven matrimonialmente, como casados, sin estarlo. Y quieren los derechos de los casados. Pero para tener derechos hay que asumir los deberes correspondientes.

Dice el Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica: Hay unión libre cuando el hombre y la mujer se niegan a dar forma jurídica y pública a una unión que implica la intimidad sexual. La expresión, en sí misma, es engañosa: qué puede significar una unión en la que las personas no se comprometen entre sí, y testimonian con ello una falta de confianza en el otro, en sí mismo o en el porvenir?

Esta expresión abarca situaciones distintas: concubinato, rechazo del matrimonio en cuanto tal, incapacidad de unirse mediante compromisos a largo plazo. Todas estas situaciones ofenden la dignidad del matrimonio, destruyen la idea misma de la familia, debilitan el sentido de la fidelidad.

Son contrarias a la ley moral: el acto sexual debe tener lugar exclusivamente en el matrimonio. Fuera de éste constituye siempre un pecado grave y excluye de la comunión sacramental .

Todo lo que sea poner en el mismo nivel a la familia tradicional con otro tipo de uniones nos parece aberrante ha dicho Mons. José Sánchez, Secretario General de la Conferencia Episcopal Española, a propósito de las uniones de homosexuales. No pueden tener los derechos de los matrimonios porque no lo son. Dice el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua: "Matrimonio es la unión de un hombre y de una mujer concertada mediante determinados ritos o formalidades legales".

Las leyes que rigen el matrimonio son independientes de la voluntad de los que lo contraen.

Estos tienen que aceptarlo tal como lo instituyó Jesucristo .

Cuando un católico quiere casarse es necesario santificar la unión con las bendiciones del sacerdote en el sacramento del matrimonio. La presencia del sacerdote, testigo cualificado de la Iglesia, es esencial para la validez del sacramento del matrimonio(942).

"El único matrimonio válido entre católicos es el sacramento"(943).

El matrimonio civil es absolutamente inválido entre católicos(944).

Sólo vale para efectos jurídicos civiles: asuntos de apellidos, herencias, etc .

El católico que se casa sólo por lo civil se autoexcluye de la comunión él mismo. Lo mismo que el divorciado que se vuelve a casar, que no puede comulgar mientras no arregle su situación(945).

Al matrimonio canónico están obligados todos los católicos que no se hayan apartado de la Iglesia por

acto formal(946).

Es decir: no mera falta de práctica religiosa; pero tampoco hace falta la adscripción a una religión no católica. Sí lo sería un rechazo de la Iglesia en un documento escrito, o declaración pública; pero como dijo el Sínodo de 1980 la fe es necesaria para el sacramento del matrimonio .

En peligro de muerte, y en circunstancias extraordinarias en las cuales durante más de un mes no habrá sacerdote que los case, los futuros esposos pueden contraer matrimonio ante dos testigos que tengan uso de razón . Este matrimonio es verdadero sacramento, pues los ministros del sacramento del matrimonio son los mismos contrayentes. El sacerdote es tan sólo un testigo cualificado. Y la Iglesia autoriza esta forma de contraerlo en tales circunstancias.

Pero después hay que dar cuenta, para que se registre en los libros parroquiales .

Este sacramento hay que recibirlo en estado de gracia . Quién recibe el sacramento del matrimonio, a sabiendas, en pecado grave, comete un sacrilegio. Con todo, este matrimonio, aunque sea un sacrilegio, es válido y verdadero.

Antes de recibir el sacramento del matrimonio es conveniente que los contrayentes hayan recibido el sacramento de la confirmación, si pueden hacerlo sin grave incomodidad .

Para que el matrimonio sea lícito y válido es necesario que los contrayentes no estén ligados con ninguno de los impedimentos que señalan las leyes de la Iglesia , como sería, por ejemplo, coacción, engaño sobre la persona o cualidad importante que puede perturbar gravemente la vida conyugal . O carecer de madurez humana suficiente para valorar los derechos y deberes esenciales del matrimonio, o quienes no pueden asumir las obligaciones esenciales del matrimonio por causas de naturaleza psíquica(947).

También es impedimento para la validez del matrimonio el no aceptar las propiedades esenciales el matrimonio (unidad e indisolubilidad):

como sería querer tener derecho al divorcio(948).

No podrán contraer lícitamente matrimonio canónico el varón y la mujer que no hayan cumplido los 18 años . Antes de los 18 años, generalmente, se engendran hijos enfermizos y débiles .

Son incapaces de consentimiento los que no tienen uso de razón .

Hay casos excepcionales en los cuales la Iglesia señala la ausencia del vínculo matrimonial por algunos de estos impedimentos. Entonces declara el matrimonio nulo. El eco que hacen las revistas del corazón de las anulaciones concedidas a ciertas personas célebres, puede parecer que esto se consigue a base de dinero.

Es verdad que conseguir la declaración de nulidad cuesta dinero, porque hay personas cuya profesión es estudiar estos casos. Pero esto no cuesta millones, como algunos creen. Según el Vicario Judicial del Obispado de Cádiz, Guillermo Domínguez, en 1996 cuesta unas 80.000 pesetas.

Sin embargo, si no hay dinero, pero hay razones, se puede conseguir gratis.

En 1977 se otorgaron en España 534 sentencias de nulidad . De estas anulaciones, el 30% se concedieron gratuitamente, según dijo el Vicario de Madrid, Padre Martín Patino , el 23 de octubre de 1980, por Radio Nacional en el espacio "Estudio 15-17".

b) Divorcio: El divorcio es un mal . Si fuera bueno Dios no lo prohibiría. Dios ha hecho el matrimonio indisoluble. Pero el matrimonio hay que contraerlo con responsabilidad. Muchos matrimonios fracasan porque se han hecho a la ligera, por vanidad, por capricho, por despecho, para hacer rabiar a una tercera persona, o sencillamente, por lujuria o egoísmo. Muchos matrimonios fracasan porque nunca debieron realizarse.

Si Cristo prohíbe el divorcio, la Iglesia no puede aceptarlo. Mons.

Innocenti, que fue Nuncio del Papa en España, dijo: Los católicos, gobernantes o no, tienen que tener en cuenta la doctrina de la Iglesia sobre el divorcio.

El divorcio no es solución para un católico. Cristo dice: "el que deja a su mujer y se casa con otra, comete adulterio"(949), y "el que se case con la divorciada comete adulterio"(950).

El adulterio se castigaba con la pena de muerte entre los hebreos, es decir, era algo muy grave.

Por eso la Iglesia católica sólo permite la separación de los esposos si la vida en común resulta insostenible, pero no volver a casarse mientras viva el otro cónyuge; porque el vínculo matrimonial permanece hasta la muerte de uno de los dos. Por lo tanto hay que escoger entre seguir viviendo juntos, o la soledad hasta la muerte. La separación es el comienzo de un camino que conduce a problemas mayores. Antes de separarse, los cónyuges deberían acudir a un especialista por si sus problemas tienen solución. El vivir los esposos separados, aunque no se unan a otra persona (lo cual sería un pecado de adulterio) puede ser un pecado contra la caridad para con el cónyuge y los hijos.

El divorcio civil, que pretende romper el vínculo, es totalmente inválido ante Dios. . "Pero si el divorcio civil representa la única manera posible de asegurar ciertos derechos legítimos, el cuidado de los hijos o la defensa del patrimonio, puede ser tolerado sin constituir una falta moral"(951).

Los divorciados vueltos a casar no pueden acercarse a la Sagrada Comunión(952).

Ellos mismos se autoexcluyen de la Iglesia, pues viven en situación de adulterio público y permanente(953).

"Sólo podrían acercarse a comulgar si, evitado el escándalo y recibida la absolución sacramental, se comprometen a vivir en plena continencia", ha dicho la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe(954).

En el discurso de Juan Pablo II en la clausura del Sínodo celebrado en Roma en octubre de 1980, dijo que había que mantener la práctica de la Iglesia de no admitir a la comunión eucarística a los divorciados vueltos a casar. A no ser que cuando no puedan separarse, prometan vivir en total continencia, siempre que no sea motivo de escándalo. En todo caso, añade el Papa, deben perseverar en la oración para conseguir la gracia de la conversión y de la salvación. Sin embargo esto no lleva consigo el que no puedan bautizar a sus hijos. Hay que estudiar cada caso y ver qué posibilidades ofrecen de educar en católico a sus hijos.

El divorcio es un mal. Lo que algunos se preguntan es si puede considerarse como un mal menor que en ciertas circunstancias podría permitirse para evitar males mayores. Lo mismo que una operación quirúrgica es un mal, pero se acepta para evitar males mayores. Otros opinan que la licitud del divorcio traería a la sociedad peores males que los que se siguen de su prohibición, pues aunque el divorcio pueda solucionar algún caso concreto, trae grandes perjuicios al bien común, y no es solución lo que empeora una situación, sino lo que la resuelve. Las soluciones deben atender al bien general y ser conformes a las normas morales, como dijo Juan Pablo II en Nueva York.

El bien común a veces exige el sacrificio de un particular. Al hacer una autopista se pueden perjudicar los propietarios de los sitios por donde pasa, sin embargo puede ser necesaria para el bien común.

La fácil solución del divorcio haría que se rompieran muchos matrimonios con problemas perfectamente superables, que no deberían haberse roto nunca. Por eso el divorcio hace más daño que bien. Una solución que hace más daño que el mal que remedia no es solución. No sirve una medicina para quitar las pecas pero que al mismo tiempo produce cáncer de piel.

La posibilidad del divorcio lleva al malestar familiar. Los esposos difícilmente se soportan sus defectos,

y con facilidad creen que cambiando de persona va a desaparecer lo que no puede desaparecer, pues es inherente a las deficiencias del carácter humano. No hay persona sin defectos.

Las decepciones irán seguramente en aumento. Según la revista norteamericana Newsweek , en Estados Unidos, seis de cada siete matrimonios de divorciados, vuelven a divorciarse de nuevo; y ocho de cada diez matrimonios divorciados dos veces, se divorcian por tercera vez . Es decir, el divorcio da paso a una poligamia sucesiva.

Algunas feministas consideran el divorcio como liberación de la mujer; sin embargo, la Iglesia al prohibir el divorcio defiende a la mujer.

Es trágica la situación de mujeres casadas abandonadas por sus maridos que han encontrado una jovencita atractiva que les ha entusiasmado, y por ella abandonan a su esposa y a sus hijos. Pero estas jovencitas también serán abandonadas cuando lleguen a mayores y sean suplantadas por otras más jóvenes y atractivas que ellas.

Según los datos del censo de los Estados Unidos, en los últimos años han aumentado en un 66% los norteamericanos que viven solos. La mayoría son hombres que se separaron de sus esposas.

Según las mismas estadísticas, uno de cada diez hogares en que hay niños, el padre se ha ido .

El divorcio engendra divorcio. En Francia, Alemania, Suiza y Dinamarca, en catorce años se han duplicado los divorcios. En Inglaterra, Estados Unidos, Canadá y Suecia, los divorcios se han multiplicado por tres. Y en Holanda se han multiplicado por cuatro .

En Francia hay un divorcio por cada dos matrimonios . En Estados Unidos más del 50% de los matrimonios se divorcian .

Frank Furstenberg , sociólogo de la Universidad de Pensylvania en EE.UU., afirma que hoy en Estados Unidos, ante las funestas consecuencias del divorcio vuelve a estar de moda el matrimonio estable y el casarse por la Iglesia. Incluso proliferan cursos como los de la Universidad de Denver, Colorado, para superar la falta de comunicación y mutua incompreensión en el matrimonio, que es la causa principal de fracasos matrimoniales .

Una aventura amorosa , de momento, puede parecer maravillosa, pero a la larga es fácil que caiga en las mismas dificultades que el matrimonio estable.

Las aventuras sexuales sin amor, duran más o menos; pero antes o después terminan, y generalmente, de mala manera. En cambio el amor fiel de una pareja estable, que ha madurado en su familiaridad, es fuente de un placer mucho más profundo que lo que pueda dar de sí una aventura amorosa .

Aunque los medios de comunicación airean los casos de matrimonios fracasados de artistas, sin embargo, las estadísticas dan que en España los matrimonios a quienes beneficia el divorcio son solamente el 0'4% . En España el 90% de las familias viven un matrimonio estable, como dijo la Directora General de la Juventud, después de una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas. El 89% de los casados españoles asegura no haber sido jamás infiel a su pareja; y el 84% afirma que ni siquiera lo ha deseado .

A pesar de la publicidad que se da al divorcio de personas famosas, el sociólogo de la Universidad de Chicago, Andrew Grelley, ha hecho un estudio según el cual en 1995 han vivido en fidelidad matrimonial el 86% de los norteamericanos, el 89% de los británicos, y el 92% de los franceses .

Aunque en teoría sólo se permita el divorcio para casos especiales, inevitablemente se va aumentando el número de casos hasta que se abra la puerta del todo; y el menor disgusto puede atolondradamente llevar a un divorcio irreparable, y fácilmente quedar abandonado el cónyuge inocente y los hijos perjudicados. Dice Isidoro Martín , Catedrático de la Facultad de Derecho de la Universidad Complutense de Madrid:

"Aunque las leyes del divorcio al principio exijan causas restringidísimas, después se amplían desorbitadamente. Esto es un hecho incontrovertible".

El doctor alemán Maximiliano Bajoc ha realizado un estudio según el cual en Alemania se divorcian al año dieciséis mil matrimonios porque uno de los dos ronca. Es decir, que los motivos del divorcio se van ampliando desmesuradamente.

Lo que teóricamente se implantó para remediar casos de matrimonios fracasados, en la práctica hará fracasar a muchos matrimonios que podían haberse salvado.

Las dificultades que la Iglesia pone para el divorcio han salvado muchos matrimonios. Un casado me dijo en Torrevieja: "Yo doy gracias a la Iglesia de que no admita el divorcio. Si lo admitiera, yo me hubiera divorciado en un momento de crisis por el que pasó mi matrimonio. Ahora que lo he superado, me alegro muchísimo de no haberme divorciado, porque quiero muchísimo a mi mujer y soy muy feliz con ella. Y si me hubiera divorciado se la habría llevado otro, y yo la habría perdido".

Desde luego, es doctrina común en la Iglesia Católica que el matrimonio sacramental es indisoluble intrínsecamente, es decir, que no se puede disolver por la voluntad libre de los contrayentes, pero algunos católicos se preguntan si es también indisoluble extrínsecamente, es decir, si no se podría disolver a juicio de una autoridad extrínseca a los contrayentes; después de ponderar las razones que se aduzcan. Sólo el matrimonio sacramental consumado es también indisoluble extrínsecamente(955).

El Nuevo Código de Derecho Canónico dice: "El matrimonio rato y consumado no puede ser disuelto por ningún poder humano, ni por ninguna causa fuera de la muerte"(956).

Algunos dicen que por qué los católicos, que no admiten el divorcio, van a imponer sus ideas a todos los demás ciudadanos. Hablando de esto, el Cardenal Primado D. Marcelo González , dijo en una conferencia pronunciada en el Club Siglo XXI: "Eso de que los católicos non tienen derecho a imponer a los demás su concepción de la unión conyugal, es un sofisma. No se trata de imponer nada a nadie, sino de defender lo que ellos creen que es bueno, y que si se deteriora, ellos mismos serán víctimas de la nueva situación".

Sin embargo, aun en naciones de mayoría católica, a veces hay una ley civil que regula el divorcio. Pero, el cristiano debe seguir siempre los imperativos de la fe, sea cual fuere la evolución de las leyes del Estado sobre el matrimonio .

Algunos dicen que el divorcio es un derecho de la persona humana. Esto es falso. Los derechos de la persona humana, lo mismo que las leyes de la Física, tienen valor objetivo, no dependen de lo que a cada uno le parezca. Lo que es derecho de la persona humana es el matrimonio; uno es libre para casarse o no casarse; pero si se casa debe admitir el matrimonio como es: indisoluble. Nadie tiene derecho a manipular el matrimonio a su capricho, como nadie puede manipular a su antojo las leyes de tráfico. Uno es libre para salir a la carretera o para quedarse en casa, pero si sale a la carretera, tiene que someterse a las leyes de tráfico; hechas para el bien común. Lo mismo, cada cual es libre de casarse o no, pero no para cambiar la naturaleza del matrimonio. Por lo tanto, quien libremente se casa no puede libremente romper el vínculo matrimonial. Decir que el matrimonio puede disolverse por mutua voluntad de los contrayentes, es inadmisibile.

El matrimonio no es sólo un compromiso entre un "yo" y un "tú". Tiene una función social ineludible. Por eso la Iglesia y los políticos no renuncian a incidir en él.

Matrimonio y familia son considerados como la base de la comunidad humana: no se dejan, por lo tanto, en manos del capricho o del interés de los hombres .

El vínculo matrimonial no depende del arbitrio de los casados. Su consentimiento es irrevocable, y de

éste nace una institución confirmada por la ley divina que la sociedad debe respetar .

"La unión libre de un hombre y una mujer que se niegan a dar forma jurídica y pública a su intimidad sexual, constituye siempre un pecado grave, y excluyen de la comunión sacramental, pues el acto sexual debe tener lugar exclusivamente en el matrimonio"(957).

Para casarse, lo fundamental es amarse.

Pero el matrimonio es una cosa muy seria, con implicaciones en la sociedad. Y cuando el hombre hace una cosa seria ante la sociedad lo formaliza con un contrato. Para un católico, vivir matrimonialmente sin haber recibido el sacramento del matrimonio es una vida de pecado continuo que no puede traer al hogar la bendición de Dios. Y esto es gravísimo.

Los experimentos que se han hecho de comunas de amor libre, donde todos son de todos, al fin han terminado formándose parejas cerradas dentro de la comuna, o se han ido de la comuna para formar pareja con otra persona de fuera. El todos para todos sólo es posible cuando no hay amor y el sexo se realiza sólo por apetito. Pero en cuanto nace el amor se busca la pareja estable. Es decir, que la pareja humana estable es algo natural. Los mismos divorcistas que quieren romper unan pareja humana, es con el deseo de formar otra pareja, pensando que el cambio de persona iba a acabar con las imperfecciones inherentes a todas persona humana. La solución no está en pensar en una persona sin defectos, que no la hay, sino en amar a una persona a pesar de sus defectos, y sobrellevarlos con virtud.

Los que se casan pensando en divorciarse, si las cosas no van bien, es que no aman; y si no se aman es seguro que fracasarán. Pues el matrimonio si no es con amor es un infierno. Nadie pone plazo a su amor. El amor quiere serlo para siempre. El que piensa poner término a su amor, es que no ama. Quien admite una fidelidad quebradiza, tendrá pasión pasajera, pero eso no es verdadero amor. El amor exige exclusividad. De ahí la razón de los celos. Quien cambia fácilmente de amor, lo que tiene son caprichos sentimentales o sexuales. Como quien se encapricha con un juguete y luego lo deja por otro. El amor es otra cosa. El auténtico amor quiere ser eterno.

El amor no es algo pasajero que sólo interesa mientras sirve, como si se tratara de un objeto que se abandona cuando sale un nuevo modelo en el mercado. Para muchos el matrimonio es una unión efímera que puede romperse ante cualquier dificultad para iniciar una nueva aventura cambiando de persona. Eso de que el matrimonio monógamo produce tedio es sólo verdad cuando está ausente el amor.

Los sacerdotes conocemos muchísimos matrimonios que se aman y son felices a los cincuenta años de casados. Naturalmente estos matrimonios no van al psiquiatra, y por lo tanto no está reflejados en las estadísticas de los matrimonios fracasados.

En cambio, es notable el hecho de que los fracasados en el primer matrimonio, suelen fracasar en los siguientes; por eso es tan frecuente que los divorciados vuelvan a divorciarse. El Anuario Demográfico norteamericano afirma que el 70% de los divorciados reinciden .

Estadísticas puntuales han demostrado que en los países donde el divorcio está a merced de cualquier contrariedad, del más fútil pretexto, se da un elevado y creciente porcentaje de jóvenes inadaptados socialmente, delincuentes, desorientados, descentrados, proclives al gamberrismo, inútiles para la vida de trabajo y convivencia, por haber estado privados de ambiente y medios familiares adecuados.

Que el divorcio lo pagan los hijos es una verdad que pone de manifiesto el estudio realizado por Martin Richards que dirige el Centro de Investigación de la Familia de la Universidad de Cambridge, que ha realizado un ambicioso estudio sobre el desarrollo psico-social de diecisiete mil niños británicos. La conclusión es demoledora: a los hijos de los divorciados les va mucho peor en la vida .

Una estadística publicada por el Tribunal de Menores de Chicago afirma que el 80% de los menores que

comparecen ante este Tribunal, son hijos de divorciados .

Según un reportaje del semanario "Newsweek" del 11-II-80, en Estados Unidos hay doce millones de menores de dieciocho años hijos de divorciados, y según el "Uniform Crime Report"(1976) de los menores procesados por delitos comunes en Estados Unidos, el 82% son hijos de divorciados .

Los hijos son las terribles víctimas del divorcio. Quedan con el corazón destrozado, la idea de la familia equivocada, y siempre con una educación fracasada. "Los hijos de los divorciados son huérfanos de padres vivos"(Dr. Carnot).

Los hijos de los divorciados son más huérfanos que los verdaderos huérfanos; pues éstos, al menos, pueden vivir de un recuerdo y guardar a sus padres difuntos todo su respeto y todo su amor.

Los hijos tienen derecho a un hogar y a unos padres que les amen y eduquen. El divorcio les priva de ese elemental derecho. Muchísimos divorciados son responsables de que sus hijos terminen en la delincuencia, faltos de educación, de hogar, de familia y de amor. Un gran porcentaje de delincuentes juveniles son la consecuencia del divorcio de sus padres. Los divorciados buscaron egoístamente su libertad, pero a costa del bien de sus hijos. Estadísticas conocidas dicen que se ha podido comprobar perturbaciones psíquicas en casi la mitad de los hijos de los divorciados .

Según un estudio realizado en Londres, el divorcio es malo para la salud tanto de los divorciados como de sus hijos .

Según un estudio del Centro de Políticas Familiares de Londres, realizado con 17.000 niños, resulta que los hijos de padres divorciados y vueltos a casar tienen más problemas psicológicos .

Para la buena educación de los hijos es fundamental que se sientan amados. Muchos traumas se deben a la falta de amor .

Dice el conocido psiquiatra Dr. Juan Cardona Pastor : "Una familia estable es requisito indispensable para el equilibrio psíquico normal de la persona".

Según un estudio del Centro de Investigaciones de la Realidad Social (CIRES) "es indiscutible" la vigencia del matrimonio en España. El 77% de los entrevistados no cree que el matrimonio sea una institución pasada de moda. Aseguran que para el éxito matrimonial lo más importante es la fidelidad, y que la convivencia en pareja dura menos que la de los matrimonios .

Si se tratase de una persona con la cual es imposible la convivencia, podría estudiarse la posibilidad de declarar nulo ese matrimonio. El matrimonio, como dice el Concilio Vaticano II, "es comunidad en vida y en amor"(958).

Si la impotencia sexual es causa de nulidad matrimonial, también puede serlo la incapacidad de poder realizar esa comunidad de vida por tener una personalidad desestructurada. Sería como una impotencia psicológica .

Hay personas neuróticas, psicopáticas, esquizofrénicas, con las cuales es imposible convivir, y que pueden justificar una declaración de nulidad matrimonial. Así lo reconoce el Nuevo Código de Derecho Canónico que dice: "Son incapaces de contraer matrimonio quienes tienen un grave defecto de madurez de juicio sobre los deberes y derechos del matrimonio que van a contraer; y quienes no puedan asumir las obligaciones esenciales del matrimonio por causas de naturaleza psíquica(959).

Como serían las obligaciones del acto conyugal, la convivencia amorosa y la educación de los hijos.

c) Adulterio: El pecado de adulterio es uno de los más execrables. "Se comete cuando un hombre y una mujer, de los cuales, al menos uno está casado, establecen una relación sexual, aunque sea ocasional"(960). El adulterio es ya una falta grave desde el momento mismo en que se desee

deliberadamente. Ya hay adulterio cuando hay infidelidad de corazón: cuando se pone a alguien por encima del propio consorte. Tal es el sentido de las palabras de Nuestro Señor: "Quien mira a una mujer con deseos deshonestos, ya ha cometido adulterio en su corazón"(961).

Como pecado externo es uno de esos crímenes enormes que ya entre los judíos y los paganos era castigado con la pena de muerte(962).

Las personas casadas deben ser de una prudencia extrema en este punto, y cerrar cuidadosamente la puerta de su corazón al menor síntoma de un afecto desordenado naciente hacia tercera persona. Los antiguos amores de la juventud, los actuales amigos de la familia, los subordinados, los superiores, los compañeros de trabajo, pueden constituir un verdadero peligro para la virtud de los esposos.

Hay que evitar los celos infundados, pero también el ser bobalicones poniendo en peligro la fidelidad del otro cónyuge.

Una aventura amorosa extramatrimonial puede hundir la felicidad de la familia, que no podrá recuperar el cariño de antes. Y esto no tiene precio.

No se llega ordinariamente al adulterio de golpe, sino después de una serie de ligerezas, de imprudencias y de concesiones. Al principio se resiste, y se ve con horror avecinarse la tragedia.

Pero si se empieza a hacer concesiones pequeñas está todo perdido.

Cada vez se cederá más.

Siempre menos de lo que la tentación pide, pero las concesiones irán en aumento. La tragedia será casi irremediable. Por eso deben tomarse toda clase de precauciones antes de que sea demasiado tarde. Los esposos deben ayudarse en este punto evitando las ocasiones. Pero también deben evitar el no menos grave peligro de celos infundados que son la ruina de la paz conyugal.

Los pasos del adulterio pueden ser éstos:

Un marido absorbido por su trabajo.

Su mujer se siente sola.

Ella se encuentra casualmente con un hombre que resulta amable y atento.

Se deja llevar con la imaginación lo que sería un matrimonio con este segundo hombre.

Una circunstancia ocasional y un beso furtivo con este segundo hombre. Necesidad de repetir este momento.

Después, el adulterio, una familia deshecha, y, puede ser, que la condenación eterna.

Es un proceso lento pero seguro, si no se corta al principio radicalmente.

El sentimentalismo suele ser una de las causas por las que una persona buena puede llegar también al adulterio:

Se encuentra con otra que atraviesa una situación difícil. Su buen corazón le inclina a ayudarla, no viendo ningún peligro en ello. Nace el afecto entre los dos. Ella se siente agradecida y comprometida a complacerle en todo, etc.

Si el hombre, premeditadamente, la engaña para encariñarla y aprovecharse de ella, eso es una canallada. El adulterio puede arruinar un matrimonio. Recuerdo que un hombre, cuya mujer había tenido una aventura amorosa con otro, me decía llorando lleno de dolor y de rabia: nunca más podré hacer el amor con ella. No podré evitar el pensar que ella está pensando en el otro.

En ambientes pervertidos, algunos matrimonios practican el intercambio de parejas, como un juego inofensivo: pero con esto han preparado una bomba de relojería que, antes o después, hará saltar, hecho añicos, su matrimonio.

La amante del hombre puede ser una profesional que va buscando hombres casados para vaciarles la

cartera. Es una mujer de cuatro letras, que en lugar de trabajar en la calle lo hace en lugares lujosos: es una profesional del vicio. Otras veces puede ser una mujer ingenua que insensiblemente se enreda en un amor prohibido. Aunque ingenua no deja de ser culpable pues sabe que aquel corazón ya tiene dueño.

d) Armonía matrimonial: Los casados deberían examinarse con humildad y lealtad para ver si deben corregirse de algún defecto que obstaculice la armonía matrimonial.

Pocos matrimonios habrá en los que alguna vez siquiera no haya habido un disgusto serio. A veces los disgustos son frecuentes. Las causas pueden ser muchas: orgullo, egoísmo, frivolidad, obstinarse en querer tener siempre la razón, sensualidad desenfrenada, sensibilidad exagerada, palabras imprudentes, celos enfermizos, desorden negligente, etc. Rara vez la culpa será de uno solo. Un silencio cariñoso, el saber ceder con prudencia, el explicarse con calma, el olvidar cristianamente, etc., ayudan a pasar por encima de muchas dificultades. Los pequeños disgustos, al prolongarse, pueden terminar en algo grave. Lo mejor es acabar con ellos cuanto antes, con un poco de humor, espíritu de conciliación y capacidad de olvido.

Al cabo del tiempo puede que un día aparezca la decepción del cónyuge.

Evitar toda palabra descalificadora: Eres inaguantable . No se puede vivir a tu lado . Ya no te aguanto más . No te soporto . Que sea la última vez . Tu actitud es inadmisible . Etc.,etc.

Nunca expresar a tu pareja tus sentimientos de agresividad. Para desahogarte podrías escribirle una carta manifestándole todos tus sentimientos. Pero una vez escrita, la rompes. No se la entregues. Ya te has desahogado.

El amor matrimonial no excluye los conflictos. Pero hay que solucionarlos. Aclarar las cosas sin herir. Más que buscar culpables, hay que buscar soluciones.

En esos momentos es muy importante la comunicación mutua. Quizás preguntarle: En qué te he decepcionado? . El amor, como las plantas, hay que regarlo para que florezca. Si no lo cuidas, terminará por secarse.

A veces puede surgir el deseo de buscar fuera del matrimonio una compensación, que puede ser desde una santa ocupación hasta el adulterio. Ni siquiera la atención a los hijos puede justificar la desatención a la pareja. Aunque puede ser perfectamente compatible con la armonía conyugal una actividad en servicio de los demás.

Hay que procurar siempre, con prudente habilidad, que las disensiones -a veces inevitables- no se prolonguen. Si no se pone a tiempo remedio se producen heridas muy profundas. El desacuerdo serio y continuado en el matrimonio es una de las mayores cruces de la vida terrena.

Conviene saber llevar la cruz del matrimonio sobrellevando mutuamente las deficiencias de carácter, defectos, etc. En el matrimonio no todo es disfrutar. Está hecho también de comprensión y renuncia: conocerse y animarse, comprenderse y perdonarse.

Conviene no olvidar que el hombre es muy distinto de la mujer.

El hombre y la mujer son iguales ante la ley por tener la misma dignidad personal, pero son distintos corporal y psíquicamente, para poder complementarse. Por eso la mujer que no tiene feminidad es un marimacho, y el hombre sin masculinidad, una damisela.

Las diferencias fisiológicas entre el hombre y la mujer llegan hasta el cerebro .

Eso de que las diferencias de modo de ser entre hombre y mujer sean consecuencia de la educación recibida, no es cierto. Es verdad que la educación influye en el modo de ser, pero hay una base en la naturaleza. Lo mismo que fisiológicamente el hombre no puede dar a luz un hijo, psicológicamente la

mujer está dotada de unas cualidades propias de la maternidad, que el hombre no tiene. La ternura femenina para con el niño es algo muy distinto de lo que el hombre es capaz de dar.

La mayoría de los hombres es capaz de tener una vida sexual sin amor; en cambio la mayor parte de las mujeres sólo son capaces de entregarse a un hombre cuando lo aman.

El hombre es más carnal, la mujer más tierna; el hombre debe saber que ella no encuentra placer en el amor físico, sino a través del amor psíquico.

La mujer es más detallista, el hombre mira las cosas en síntesis. Al hombre le gusta conquistar, a la mujer ser conquistada; a la mujer no le importa ser dominada por la fuerza, el hombre prefiere ser dominado por el cariño. La mujer ha nacido para amar y el hombre para luchar.

No exclusivamente, pero sí preferentemente.

El hombre se manifiesta, sobre todo, por su carácter activo, emprendedor, creativo; la mujer, más bien, por su carácter acogedor, receptivo. Hasta la constitución física, de alguna manera, está moldeada para expresar esta diversa manera de estar en el mundo .

El hombre razona, la mujer intuye. El hombre es más cerebral, la mujer más cordial, más sentimental: incluso puede dejar que los sentimientos influyan en su razón. El hombre se preocupa más de las cosas, la mujer de las personas. El hombre tiene tendencia a lo universal, la mujer a lo concreto. El hombre se interesa más por las ideas, la mujer por los afectos. El hombre quiere que lo valoren, la mujer que la amen. El hombre vence por la fuerza, la mujer por la lágrimas.

La mujer se deja dominar por los sentimientos mucho más que el hombre.

Mientras ella manifiesta sus sentimientos fácilmente, el hombre suele sentir pudor en manifestarlos: por eso es frecuente que los oculte. La mujer ama y sufre con más intensidad que el hombre. Por eso cuando odia es temible: su maldad, su espíritu de venganza y su ingenio para hacer daño son terribles .

La lógica en el hombre es reflexiva, en la mujer intuitiva. El hombre que tropieza con lo imprevisto, se desorienta y tiene que estudiar de nuevo el asunto. La mujer, en un caso similar, emplea la lógica de la adaptación o mutación. Esta discrepancia matrimonial parece que les aleje al uno del otro. El hombre debe imponer su criterio razonadamente, sin humillar a su mujer; la mujer, con intuición, debe ayudar a su marido procurando aunar opiniones. La felicidad matrimonial se consigue no mandando ni el uno ni el otro, sino obedeciendo los dos.

La imaginación y sensibilidad es más acusada en la mujer. En el arreglo del hogar lo demuestra. Su gran sensibilidad hace que lo nimio la haga feliz o la haga llorar. Cosas al parecer insignificantes para el hombre, a la mujer le producen gran disgusto.

La mujer es fácilmente feliz con ilusiones pequeñas, detalles, delicadezas, etc. El hombre generalmente le da menos importancia a todo esto, y vive más las grandes ideas de la fe, de la política, de los negocios, etc.

La imaginación masculina es de ideas y, por lo tanto, es intelectual; menos expuesta a error por apoyarse en la realidad y no en el sentimiento, que es lo propio de la mujer. Esta discrepancia a veces produce disgustos. El hombre debe comprender a la mujer y apreciar sus sentimientos.

El juicio de la mujer es más rápido, y juzga según odie o ame; en cambio, el hombre juzga después de madura reflexión. Esta divergencia puede conducir a que la mujer considere al marido demasiado calculador, y él a su mujer ligera y alocada. Sin embargo, no debe el marido despreciar el juicio de su mujer, pues ella capta detalles que el hombre desprecia y pueden conducir al fracaso. Estas discrepancias las impone la diferenciación sexual; y el milagro del matrimonio presidido por el amor hace que se adivinen los pensamientos. La mujer aceptando lo que el hombre dice. El hombre comprendiendo lo que

la mujer quiere decir. Ella es dichosa si el marido adivina sus deseos.

La diplomacia con que Dios ha dotado a la mujer puede emplearla siendo el ángel tutelar de su marido, pero sin que se resienta su orgullo de varón. La propia estimación del hombre es lícita, pero con exageración caería en un salvaje egoísmo; cualidad ésta que usada ponderadamente hace que la mujer se sienta protegida con sensación de paz y seguridad. La mujer es feliz si lo son los que ella ama. El deseo de agradar es innato en la mujer. Ella va a la conquista del hombre. En esta actitud debe continuar toda su vida matrimonial. Ello será un medio para que el marido conserve su castidad. El amor conyugal es mixto, con tres factores: primero, amor sensible; segundo, amor espiritual y, tercero, amor sobrenatural. El sensible es el que acerca los dos sexos y cumple la función sexual del débito matrimonial. El espiritual valora las cualidades anímicas y desea para el ser amado el mayor bien, entregándose a él en cuerpo y alma. El sobrenatural ofrece nuestro amor para la propia santificación y hace la continuación de nuestra propia vida en nuestra descendencia con miras a la eternidad.

La felicidad matrimonial no se logra aturdiéndose con fiestas y riquezas, sino con el hogar ordenado, el cariño de los hijos y la paz en el alma de ambos cónyuges, dejando las adversidades y alegrías en manos de Dios .

El hombre es estable, la mujer voluble. Ya lo dijo Virgilio en la Eneida (IV,559) la mujer es variable y tornadiza . Y también Verdi en su famosa ópera Rigoletto (Acto IV,4) : la donna è mobile : la mujer es variable. Tan mudable que muchas veces ni ella misma se entiende. Como está hecha para la maternidad su psicología está afectada por los cambios fisiológicos del ciclo reproductor. La pérdida periódica de sangre la debilitan. Psíquicamente busca el apoyo del hombre.

La protección del hombre le da seguridad. Le gusta el hombre fuerte, varonil. No sólo físicamente, sino también espiritualmente.

Muchos matrimonios fracasan porque se han contraído con ligereza y frivolidad; sin conocerse y sin amarse. Por sólo apetito sexual. Y esto no basta para hacer feliz un matrimonio. Otros fracasan por inmadurez. Se casan sin estar preparados para la unidad matrimonial, sin haberla siquiera entendido. Siguen dentro del matrimonio viviendo su individualidad, y los casados deben vivirlo todo "con y para" el otro.

Para que un matrimonio vaya bien, hace falta la colaboración de los dos; pero para hundirlo, basta con uno.

El matrimonio no es un contrato de servicios sino una comunidad de vida y amor, como dice el Concilio Vaticano II(1963).

La huida de todo sacrificio quita al amor el sello de su autenticidad. Cuando vaya pasando el tiempo de tu matrimonio, encontrarás en tu cónyuge defectos de carácter que no advertiste en el noviazgo. No se los echas en cara de una manera desagradable. Eso sería contraproducente. Tampoco los consideres como de gran importancia. Es preferible que atiendas las virtudes que te movieron a elegir esa persona para unirte en matrimonio, y que sirven de contrapeso. En este mundo nadie es perfecto, y hemos de resignarnos a sobrellevar los defectos de nuestros prójimos. Procura portarte como si fuera tal como tú deseas. Esto le ayudará a que llegue, a la larga, a ser como tú deseas.

Durante el noviazgo sólo se ven las buenas cualidades de la persona a quien se ama. Con los defectos hay mucha indulgencia. En cambio de casados ocurre al contrario: hay cierta tendencia a olvidar las buenas cualidades y a aumentar los defectos.

El orgullo desempeña un papel muy importante en las disputas matrimoniales. El remedio es la humildad, reconocer los errores y dar explicaciones aprovechando un rato de calma. Y si se domina el

buen humor es un modo magnífico de terminar muchas disputas. Las dificultades conyugales son menos graves de lo que parecen, y pueden superarse con buena voluntad.

Supongamos dos esposos que después de algunos años de convivencia se encuentran en plena discordia, pero de tal modo exasperados y furiosos que quieren separarse lo antes posible y a costa de lo que sea. Al principio estaban muy contentos, se consideraban felices; ahora, en cambio, maldicen el día en que se casaron. Cómo ha sido eso? Los dos tienen defectos, pasiones, errores, pero, quién no los tiene? Cuántos tienen los mismos defectos que ellos, o acaso más, y sin embargo viven en paz! Qué es lo que les ha conducido a la infidelidad y a la ruina?

El esposo, algún tiempo después del matrimonio, ha comenzado a darse cuenta de las lagunas y defectos de su esposa, y esto le ha disgustado y le ha irritado. Bondadosamente, le ha hecho notar estas cosas, pensando que su mujer se enmendaría pronto de sus defectos. Le parecía tan sencillo y tan fácil! Pero ella no se ha corregido... Entonces la atención del marido se ha centrado más y más sobre las faltas y errores de ella, con lo que su desagrado, y luego su mal humor, han ido en aumento. Parecíale que ella no tenía buena voluntad y no le amaba, pues nada cambiaba su conducta, ni su modo de hacer; lo cual cada vez le disgustaba, irritaba y hería más vivamente.

Pero también el marido tenía lagunas, defectos, errores; y la mujer en ese mismo tiempo ha fijado su atención en ellos, y se ha desarrollado en su alma un drama igual al que se producía en el ánimo del marido. Pensaba que él pretendía mucho de ella y no se preocupaba de cambiar ciertas maneras suyas que la ofendían y amargaban. Hubiera costado tan poco!... Y así llegaron a donde llegaron.

Algún juez imparcial dirá inmediatamente que la conducta de los dos ha sido estúpida, y ambos han sido los autores de su desdicha. Si cada uno de ellos, en lugar de atender a los defectos y agravios del otro, en lugar de emperrarse en la pretensión de que el otro se corrigiera, hubiese observado sus propios defectos y se hubiera esforzado en quitar de sí lo que disgustaba al otro, habrían vivido en paz y la buena armonía se habría consolidado cada vez más. Ésta era la única conducta práctica razonable; era también la única cosa que cada uno podría hacer, ya que no tenía ningún poder sobre la voluntad del otro. Pero no han hecho lo que podían; han pretendido cada uno que fuese el otro el que lo hiciese, y así han llegado a ser desgraciados .

En este proceso de mutua "domesticación" que tiene que sufrir todo matrimonio, es esencial, por una parte, la constancia y, por otra, la mutua delicadeza. Nada de impaciencia con los defectos del otro; mucho tacto y, sobre todo, no restregárselo con dureza, ironías o ridículos.

Las moscas no se cazan con vinagre. Tampoco tratéis de rehacer el otro a vuestra imagen y semejanza. Por parte de cada uno de vosotros, el esfuerzo debe ser contrario: no tratar tanto de rehacer al otro, cuanto de adaptarme al otro .

La mayor parte de los conflictos en el matrimonio son causados por falta de mutua adaptación. Para que el matrimonio progrese los dos deben remar en la misma dirección. Si cada uno rema en sentido contrario, la barca girará sobre sí misma. Quien no esté dispuesto a adaptarse al otro, más vale que no se case. Sin esfuerzo de mutua adaptación, el matrimonio no hay quien lo aguante. El continuo choque de opiniones, deseos, planes, gustos, etc., convierte al matrimonio en un infierno.

Es posible que no coincidáis en gustos, planes, deseos, etc. Pero si quieres a la persona, de buena gana aceptarás lo que ella prefiera. Cuando los dos quieren dominar, el choque es inevitable.

Cuando los dos quieren adaptarse, la armonía es maravillosa. El Dr. Vallejo-Nájera dijo por Televisión Española que la raíz de muchos matrimonios desgraciados es porque esperan demasiado del otro y quedan defraudados .

Exigir del otro que se adapte, que procure mejorar su personalidad, querer que luche contra sus defectos y consolide sus cualidades, bien está. Pero exigir que eso se realice enseguida, y que la transformación sea inmediata, sería nefasto. Se obligaría entonces al cónyuge a contentarse con cambiar las apariencias, se le conduciría a adoptar unas actitudes que serían forzosamente superficiales; el resultado no tardaría en manifestarse con un retorno a las costumbres antiguas y un mutuo desengaño. Si hay algo que debe evitarse es eso.

Más vale proceder gradualmente, contar con el tiempo y obtener resultados ciertos. Esta paciencia será sin discusión, una de las formas superiores del amor y un testimonio irrecusable de desinterés. Saber esperar a que el cónyuge logre superar sus defectos, animándole sin hostigarle, ayudándole sin desquiciarle, éste es uno de los primeros pasos en el camino del acuerdo de las personalidades. Este acuerdo se efectuará con tanta mayor seguridad cuanto con más calma se proceda. Excitarse no servirá de nada; lo más que se conseguirá es exasperarse uno mismo y exasperar al otro. En tal ambiente, el acuerdo, en vez de progresar, retrocedería multiplicando los roces y exacerbando los choques. Todo esto no quiere decir que se encierre uno en la pasividad esperando que el cónyuge se decida de una vez, a realizar un esfuerzo para adaptarse, sino que significa que al exigir de él unas manifestaciones de buena voluntad, se impondrá uno a sí mismo una paciencia a toda prueba, respetando el curso del tiempo y contando con la lentitud normal de toda evolución humana.

Saber repetir una corrección. Repetirla sin dejar traslucir que está uno harto y a punto de estallar. Repetirla, por el contrario, con incansable afabilidad, con una pizca de buen humor, pero nunca fuera de tiempo.

Domeñar esta impaciencia, esta precipitación, e imponerse contar con el tiempo. Esperar que poco a poco se efectúe la evolución requerida.

El tiempo destruye siempre lo que se hace sin él.

En toda observación evitar las palabras agrias; en toda crítica, evitar las palabras ultrajantes; en todo reproche, evitar la aspereza;

tales son las condiciones que se requieren previamente para el acuerdo conyugal. Éste no puede realizarse más que en un clima en que el afán de comprensión recíproca sea evidente. Este ambiente se creará si de una parte y de otra se emplea la destreza necesaria para hablarse con provecho. La preocupación por proceder con tacto conducirá a no hablar nunca bajo el efecto de la emoción violenta que acompaña habitualmente a la primera reacción. Le sucede a nuestro espíritu lo que al agua: cuando ésta se enturbia ya no se puede ver nada en ella; hay que dejarla reposar para que recobre su limpidez. La crítica mutua en el matrimonio es buena y ayuda a mejorar. Pero debe ser una crítica que nace del amor y se hace con amor. No una crítica-reproche que molesta al otro. Éstas son inútiles y perjudiciales, porque deterioran la convivencia. Una crítica que es un desahogo de la agresividad, produce agresividad en el otro. La finalidad de la crítica debe ser ayudar al otro a ser mejor. Por eso, no pedir imposibles; ni hablar con vaguedades que no concretan lo que debe cambiar; ni en plan exigente, sino sugiriendo. Y en el momento oportuno. Una crítica a destiempo es perjudicial, o, por lo menos, inútil.

Es necesario, a todo precio, vencer el mal humor y, para conseguirlo, cultivar el arte del perdón recíproco. Que no se tema ir demasiado lejos en este sentido, porque si es peligroso perdonar demasiado, mucho más peligroso es no perdonar lo suficiente. De tener que elegir entre los dos excesos habría que optar sin titubeo por el primero; porque un exceso de bondad sólo puede servir al amor, mientras que, por el contrario, éste no podría sobrevivir a una negativa del perdón. En la vida conyugal es donde tiene más aplicación la respuesta de Cristo: hay que perdonar setenta veces siete. Es decir, siempre! Solamente en

la medida en que el uno y el otro hagan de esta ley cristiana norma de su vida cotidiana florecerá la comprensión en la vida común. Cualquier otra orientación sólo puede acarrear endurecimientos y choques que acabarán por destruir la felicidad.

Para que la vida en común sea bella, para que sea armoniosa y reine en ella la alegría, para que el amor sea fácil, es preciso que marido y mujer se traten con toda caridad, concediéndose recíprocamente un perdón renovado sin cesar.

Cuando tengas que reprender a tu cónyuge, no lo hagas con reproches duros, que suelen motivar reacciones violentas. Es preferible una suave sugerencia que facilite la disculpa, el acuerdo, la avenencia. Con mucha frecuencia en el origen del enojo está el orgullo. Algunas torpezas inconscientes y repetidas traen como consecuencia que la mujer ofendida se refugie en una protesta silenciosa. Se encierra en sí misma, negándose a avanzar por el camino de la comprensión. No admite el perdón.

Pensando que ha iniciado ella demasiadas veces los pasos de la reconciliación, se repliega ahora a la defensiva y manifiesta su protesta con una terquedad irreductible.

No posee ella, sin embargo, el monopolio del malhumor. Hay que reconocer que el hombre, a su vez, lo utiliza con frecuencia, impulsado también por el orgullo. En él también, puede triunfar la fobia a dar el primer paso. Ésa es la manera mejor de hacer la vida común insostenible. El triunfo de la terquedad, del orgullo, y malhumor, actúa sobre el amor como un cáncer. Muchos de los fracasos matrimoniales se deben a la falta de comunicación. Porque la mujer no encuentra en el marido atención a lo que ella necesita comunicar.

Muy cercana al malhumor está la taciturnidad. Es un estado de espíritu en el cual no se encuentra nada que decir. Este defecto es, la mayoría de las veces, patrimonio del hombre. Aun no siendo siempre consecuencias de mala voluntad, no por ello debe dejar de ser corregido. Hay maridos que no comprenden que imponen así a su mujer un verdadero suplicio. A lo largo de todo el día, ella no tiene nadie con quien hablar. Cuando llega el marido, siente una necesidad muy comprensible de comunicarse con él. Pero éste cansado y rendido, no se encuentra con ganas de conversar. Se atrinchera tras el periódico o se dedica a la televisión. Cuando esto se repite con regularidad llegan a ser extraños entre sí. Están al borde del fracaso. El marido debe hacer un esfuerzo para salir de sí mismo y dedicar a su esposa una atención parecida a cuando era su novia. Hay que conseguir que en el hogar brille la alegría. Es la mejor salvaguardia del amor .

En el matrimonio no basta coexistir , hay que convivir. Y esto no es posible si no tienen nada en común. Hay que compartir gustos, ideas, valores. No basta que los cuerpos estén juntos, si las almas están separadas . Para la armonía matrimonial es fundamental la comunicación. El hablar aclara las cosas. El silencio enreda cosas que no debían haber sido problema. Un día, una esposa ve pasar a su marido en su coche con una joven al lado. Es una compañera de trabajo, y la lleva al médico. Pero su mujer se imagina lo peor. Cuando él llega a casa, con toda naturalidad, y como siempre, va a besar a su esposa. Ella con la idea que tiene en la cabeza lo recibe displicentemente. Él se extraña, pero calla. Ella también calla. Al día siguiente él se acerca a darle el beso de costumbre, y nota en ella la misma reacción.

Al tercer día, se va directamente a su habitación sin besarla. Ella saca su conclusión: no hay duda que se ha liado con la otra . Ya tenemos una tragedia que se hubiera evitado sin el silencio de los dos.

Hay mujeres que se quejan de que sus maridos no hablan; pero no caen en la cuenta de que ellas no dejan hablar, pues son interminables narrando sus cosas. Otras interrumpen continuamente lo que a ellos les parece interesante contar, con multitud de cositas : cómo te has hecho esa mancha?, está buena la sopa?, ten cuidado con la ceniza!, etc. Así dan a entender a su marido que lo que él les cuenta no tiene para ellas

ningún interés, y al marido se le quitan las ganas de hablar.

Muchos disgustos matrimoniales se deben a falta de comunicación. A uno de los dos le ha molestado algo del otro, o sospecha algo. En lugar de decírselo y aclarar las cosas, guarda silencio y pone cara larga. El otro no sabe lo que pasa, y se molesta a su vez. La tirantez va en aumento, y puede llegar a un rompimiento. Esto no hubiera ocurrido hablando con sinceridad. Diálogo no es la yuxtaposición de dos monólogos, sino que ambos procuran ver con los ojos del otro.

Para remediar las desavenencias en el matrimonio te recomiendo este libro excelente: "Felicidad conyugal: sus obstáculos; su éxito"(964).

Además de ser un libro provechosísimo para los casados, también lo es para los que se acercan al matrimonio; para que sepan, desde el principio, evitar todos los pasos que les aparten de la felicidad conyugal.

El matrimonio, como todas las cosas, tiene su lado negro; y es necesario soportarlo. El sufrimiento es en esta vida inevitable, y hay que aceptarlo.

Nunca deberemos olvidar que incluso en un matrimonio en el que reine un verdadero amor, siempre habrá lugar para el sacrificio. A veces puede ser necesaria una autodisciplina, tan recomendada por la ascética cristiana, para el control sexual de los esposos. Incluso en la formación integral prematrimonial, siempre deberá promocionarse el sacrificio como elemento indispensable del matrimonio cristiano.

La felicidad de un matrimonio no se hunde porque en alguna ocasión pueda haber un disgusto.

Son consecuencia de la fragilidad humana. Pero siempre sale el sol después que pasan los nubarrones.

Cuando hay amor y virtud las dificultades son más llevaderas. Es muy difícil que en un matrimonio no surjan problemas. Lo importante es que se mantenga el amor, y se sobrelleven con virtud los defectos de la otra persona. Y no contar a terceros las desavenencias conyugales; a no ser para pedir consejo a persona amiga e imparcial.

Los esposos deben saber apreciarse mutuamente . Que la mujer aprecie el trabajo de su marido, su prestigio social, su responsabilidad, sus éxitos, etc. Que el marido sepa apreciar lo que supone la consagración total de la mujer a los hijos y al hogar. Jamás decir nada que pueda suponer menosprecio del otro, aunque sea una pequeñez. Dar siempre a entender, en el hablar, que se siente admiración por el cónyuge. La mujer está todo el día de cabeza con los quehaceres de la casa.

Termina el día reventada, y nunca descansa lo que necesita. El día siguiente será para ir acumulando cansancio. El marido también vuelve cansado del trabajo. Nunca tienen un rato libre para ellos . Están fatigados, nerviosos, y es fácil que salte la chispa. El marido debe buscar algún rato para oír la cosas que preocupan a su mujer. El diálogo entre los esposos es indispensable.

La convivencia matrimonial necesita comunicación . Hay que saber exponer los propios sentimientos que le produce el otro cónyuge sin herirlo, y oír los sentimientos que él produce en el otro sin defenderse. Un diálogo así es el éxito de la convivencia matrimonial. Para esto es necesario aceptarnos a nosotros mismos como somos, y aceptar al otro como es. Si sentimos odio por nosotros mismos, chocaremos con los demás. No puede llevarse bien con los demás el que se lleva mal consigo mismo .

Cómo hacer fracasar un matrimonio?

- 1 Abandonar las muestras de amor al otro cónyuge.
- 2 Dejarse llevar del amor a tercera persona.
- 3 Supervalorar los defectos del otro cónyuge.
- 4 Contestarle mal y alzarle la voz.

- 5 Prolongar los pequeños enfados, mantener la mala cara y ser difíciles para perdonar y pedir perdón, cuando sea necesario.
- 6 Desinteresarse de las cosas del otro.
- 7 Despreocuparse de hacerle feliz.
- 8 Molestarle continuamente.

Para salir del conflicto matrimonial:

- 1 Tomar conciencia del problema. Nada se resuelve si no se conoce su existencia.
- 2 Que los dos quieran resolverlo.
- 3 Buscar las causas que lo han originado.
- 4 No echarse la culpa mutuamente.
- 5 Perdonar: pedir perdón; ofrecer perdón.
- 6 Partir de lo que los une, y apoyarse en ello.
- 7 Buscar posible solución.
- 8 Diálogo: Ponerse a hablar. Preguntarse, qué nos pasa?
- 9 Escuchar. Aguantar. Tolerar.
- 10 Buscar ayuda en tercera persona (amigo, consejero, sacerdote); pero no para que nos de la razón nosotros.

La felicidad del hogar no puede buscarla cada uno independientemente del otro. Ha de ser felicidad de los dos al mismo tiempo.

El amor es un encuentro interpersonal de un "yo" con un "tú" para formar un "nosotros".

El auténtico amor no busca que la otra persona le haga feliz a uno, sino que uno busca hacer feliz a la otra persona, y en hacerla feliz encuentra su propia felicidad.

La felicidad conyugal es una conquista diaria. Fuego que no se alimenta, se apaga. Lo mismo ocurre con el amor. Exige a uno y otro un empeño continuo para bien de la pareja y del hogar. No siempre es fácil comprenderse. Hace falta cierto esfuerzo para salir de sí mismo y encontrar el camino de la armonía.

Amar es, ante todo, buscar el bien del otro. Extremar la delicadeza en todo momento, la higiene íntima, los modales educados. La grosería, el descuido, la indelicadeza, la suciedad, llevan al fracaso matrimonial. La mayor intimidad exige el máximo cuidado en la persona y en los actos, si no se quiere labrar la propia desgracia, destrozando afectivamente el matrimonio.

Los esposos deben esforzarse en corregir sus defectos y mejorar su carácter para ir amoldándose el uno al otro y congeniar lo más posible. Hay matrimonios que, después de muchos años, se quieren más que en sus primeros tiempos, precisamente por el mutuo perfeccionamiento conseguido con este continuo vencimiento para hacerse mutuamente felices. Si quieres evitar muchos disgustos en el matrimonio, busca complacer y hacer feliz a tu cónyuge antes que tus gustos y comodidades.

Cuando los dos esposos procuran complacerse mutuamente, por encima de los intereses y gustos particulares de cada uno, el matrimonio es mucho más suave.

Mujer, para tu armonía matrimonial:

1. Acepta a tu marido como es.
2. Admíralo en sus valores. Un hombre se siente feliz al verse admirado por su mujer. En cambio una de las cosas que más le humilla es ver que ella le desprecia. El desprecio mata el amor.

3. Adáptate a su vida y no intentes que la cambie por ti.

Para procurar la felicidad de tu esposo, debes caer en la cuenta de que su psicología es muy distinta de la tuya.

La clave de la psicología masculina está precisamente en el predominio de las facultades de acción (razón y voluntad) y en el desarrollo menor de la sensibilidad.

Desde la edad juvenil se manifiesta esta propensión masculina a la acción, y frecuentemente, a la acción violenta.

El chico de tipo corriente se apasiona por los deportes, juegos violentos, etc.

El hombre ya hecho, tiene también necesidad de trabajar, organizar, construir. Puede pasar durante el noviazgo o los primeros meses de casado, por un período en que el amor lo ocupe todo. De ordinario esto no le dura mucho tiempo. Un hombre, verdaderamente tal, que pueda vivir del amor, no existe. Una mujer no puede ser más feliz que si se entrega a seres de carne y hueso. El hombre no tiene más dicha que cuando se entrega a los negocios, a la actividad, a una obra, sin que esto excluya su dedicación a la familia.

Por eso debes comprender esta necesidad de acción de tu marido. Y no debes asombrarte de que tu marido no piense tanto en ti, como tú piensas en él o en tus hijos. Todo hombre se vuelve hacia la actividad exterior. Es feliz cuando construye, crea algo. La mujer no desenvuelve su verdadera naturaleza más que cuando se entrega a un gran amor, y puede sacrificarse por los seres a quienes ama .

No exijas a tu marido una delicadeza y una ternura que a él no le va .

Los hombres son más fáciles a expresar su desagrado que su satisfacción. Tú procura hacer bien todas las cosas. Pero no esperes una alabanza de tu marido por ello. Él está acostumbrado a que en su trabajo no se le suele felicitar por lo que está bien hecho. Eso suele ser lo normal. En cambio se le reprende si algo no está bien.

Fácilmente él emplea la misma táctica en casa. Es lógico que a ti te gustaría que te agradezca el esmero que pones en tus cosas. Pero a él, ni se le ocurre. No lo lloves a mal. Es el modo de ser del hombre . La esposa debe ayudar al marido a que vaya conociéndola cada vez mejor descubriéndole cada vez más el alma femenina: sus anhelos íntimos, sus quejas, sus ilusiones, lo que le duele, desanima o humilla, lo que espera o desencanta de él .

Hay peligro de que la madre, por desvivirse por los hijos, abandone las atenciones de su marido, y que no tenga su ropa, comida, etc., a su gusto. Tampoco debe la esposa perder la disponibilidad a los deseos amorosos de su marido: una joven planchaba la ropa del recién nacido cuando fue requerida amorosamente por su marido:

- Espera un poco a que termine.

Cuando hubo terminado de planchar y de ordenar la ropa del niño, y guardado la plancha y el tablero, etc., etc., quedó decepcionada al ver el desinterés con que era recibida por su marido, enfrascado ahora en una interesante novela policíaca, y a quien se le había pasado el momento .

Tu marido quiere que necesites de su amor. Disfruta, si tú disfrutas con él. Procura conseguirlo y decírselo. Le llenará de satisfacción .

Puede ocurrir que tu amor no sea tan apasionado como el suyo; pero siempre puedes mostrarte cariñosa y complaciente. No es el momento de hablarle de temas que nada tienen que ver con este asunto. Cuando tengas que negarte, hazlo con delicadeza. Que quede bien claro que no lo rechazas a él, que estás deseando complacerle, pero en otro momento.

El hombre es consciente de su fuerza física en contraposición a su esposa. Y no es haciendo prueba de

fuerza como la esposa obtendrá algo de su marido, sino tomándolo en el momento oportuno por la ternura. La mujer es débil ante el marido cuando pretende usar la fuerza; es fuerte y omnipotente sobre él cuando obra por la ternura. Dulzura, paciencia y tiempo hacen más que fuerza y rabia .

Para saber interpretar diversas actitudes de tu esposo, te conviene saber que el hombre es más amigo de sus comodidades y de su bienestar, que la mujer. Es sensual en todo el sentido de la palabra. La mujer sacrifica regularmente sus comodidades a su vanidad. Es capaz de hacer grandes sacrificios para estar bella. El hombre, por el contrario, sacrifica alegremente su vanidad a sus comodidades: se quita la corbata, o crea modas que la suprimen; se pone en mangas de camisa, se instala cómodamente en el mejor sillón, ronca allí. Y no se molestará en echar la ceniza dentro del cenicero... Con gusto se hace servir. Es exigente, le gusta que le dejen en paz.

Si tu marido va a salir contigo, no le hagas esperar.

Aparte de estos rasgos comunes a todos los hombres, aunque, claro está, no hay regla sin excepción, descubrirás en tu marido defectos insospechados o por lo menos de un amplitud que no sospechabas. Ante estos defectos puedes adoptar tres actitudes: rebelarte, lamentarte, adaptarte.

Rebelarse es suscitar discusiones, choques, escenas y provocar la crisis del matrimonio. Lamentarse causa desaliento, tristeza. Y en consecuencia estarás menos atenta al gobierno de la casa, y te desinteresarás de tu papel de esposa. Tu marido, menos feliz, se desviará del hogar; la alegría se marchitará y el matrimonio caminará por otras vías, hacia una crisis. Adaptarse, amoldarse, renunciar a corregir lo que no es corregible, y llevarlo con paciencia. Con dulzura y paciencia inducir a tu marido a corregir, por agradarte, lo que es corregible. Hay que ser comprensiva.

Sométete a él con dulzura y de buena voluntad. No olvides que el esposo es el jefe de la familia .

Dice San Pablo : "Mujeres, obedeced a vuestros maridos"(965).

En el matrimonio pueden presentarse piedrecitas que hagan tropezar y derriben la felicidad matrimonial. Puede ser la ausencia hogareña de la mujer, que hace demasiadas cosas en la calle, y el marido no la encuentra en casa al volver del trabajo, como a él le gusta; o el coqueteo de ella con un amigo del marido, o de sus tiempos de soltera.

Puede ser el mal humor de ella o continuo planteamiento de rollos en cuanto el marido entra en la casa, que le hacen a él buscar otro sitio donde pasar el rato. Si la mujer tiene que plantar un rollo al marido, debe esperar siempre un momento oportuno para que el marido esté mejor preparado.

Otras veces será el mal genio del marido que la mujer no sabe aguantar y dulcemente suavizar y cambiar. Hay que procurar constante jovialidad. Una sonrisa habitual amable y acogedora. El buen humor hace maravillas en el amor matrimonial. Hay mujeres que resultan inaguantables a sus maridos. Siempre se están quejando. Su marido viene cansado del trabajo, y desde que entra por la puerta no oye nada más que lamentaciones de su mujer. Todo lo que ha tenido que sufrir durante el día se lo suelta de golpe a su marido. Si el marido es muy virtuoso, la escuchará con paciencia. Pero es muy fácil que no le haga caso, y entonces ella se enfada y hace una escena. La culpa de todo fue por no saber dominarse.

Es lógico que cuentes a tu marido las cosas serias en las que necesites consejo. Pero no le cuentes sólo lo desagradable. Procura encontrar también algo agradable que contarle. No exageres tus enfermedades y dolores. No seas quejica. Una mujer así resulta cargante. No conviertas el llanto en arma contra tu esposo. Si tienes problemas serios, cuéntaselos a tu marido. Pero no le molestes con pequeñeces, que bastantes preocupaciones trae él de la calle. Procura quitar importancia a tus cosas.

La mujer que siempre se hace la víctima termina cansando . No aumentes sus quebraderos de cabeza. Piensa que él viene cansado de su trabajo y que tú debes ser siempre para él motivo de ayuda y alegría,

cuéntale lo que pueda alegrarle, las ocurrencias de los hijos. Sé para su espíritu cansado el descanso que necesita .

Además debes interesarte por su labor profesional en tanto en cuanto a él le guste hablarte. Si no le gusta hablar, no le molestes. Pero si le preguntas con discreción, es posible que él goce contándote cosas. Este común centro de interés fortalecerá vuestro amor. Nunca tengas celos del entusiasmo por su profesión. Debes alegrarte de ello, pues esto le hace a él más feliz. Procura sintonizar con él, apreciar su responsabilidad y prestigio en el trabajo, felicitarle en sus éxitos, alentarle en sus fracasos, seguir con interés todos los incidentes profesionales . Debes colaborar con él todo lo que puedas. Todo lo que podáis hacer juntos, mejor que no lo hagáis separados: lecturas, rezos, etc.

Para que el matrimonio vaya bien es necesaria la comunicación. Para ello:

- 1) Saber escuchar: Mientras te habla deja de hacer otra cosa al mismo tiempo. Aunque creas que ganas tiempo, pierdes comunicación. Dedícale una atención total, aunque eso te lo haya contado ya muchas veces. El marido necesita la admiración de su mujer, y esto no es posible si no le escuchas con atención. Si mientras te está contando algo, que él considera un éxito en su trabajo, le interrumpes para preguntarle si te ha hecho tu encargo, le haces polvo. Le muestras que no te interesa lo que te cuenta.
- 2) No le des órdenes. Sólo consejos y con muchas delicadeza: "si te parece..."; "si tú crees que..."; "si puedes...". Todo marido normal huye de la mujer mandona y regañona. No seas regañona ni mandona . Un marido contestó a su esposa: "Deja ya de mandarme. Soy tu marido, no tu hijo".
- 3) Nunca le ridiculices ni digas nada que suponga poco aprecio de él. Todo lo contrario: cuando sea oportuno di algo a los demás, delante de él, que exprese la admiración que sientes por él.
- 4) Interésate por los temas que apasionan a tu marido. Así podrás hablar con él de sus aficiones. Seguro que te lo agradecerá .

La casa debes tenerla siempre agradable, limpia, acogedora. Que tu marido tenga un sillón cómodo en el que pueda descansar a gusto de la jornada de trabajo. Y no le estés fastidiando a todas horas para que no te ensucie el suelo, para que no tire la ceniza del cigarrillo, para que no deje las cosas por medio, etc. Con todo esto espantas a tu marido de la casa. Ya se sabe que los hombres son muy descuidados, y conviene que al menos en casa se encuentren a gusto. Lo que hagan de buena gana, bien. Pero no conviene atosigarlos.

Si el esposo se encuentra a gusto en casa no se irá a buscar en otra parte lo que ya tiene en su propia casa. La mujer que aprecia a su marido, se interesa por sus cosas, es su apoyo y su descanso, se esfuerza por comprenderle y hacerle la vida agradable, tiene un arma poderosa contra la infidelidad.

Esto aumentará el amor de tu marido mucho más que un vestido nuevo o un peinado maravilloso; aunque esto también debes hacerlo. Cuando una mujer ama a su marido, todo lo que sea preparar el hogar para él es una expresión de su amor. Al amor no le importan los sacrificios. Precisamente se expresa con el sacrificio. Lo que hace que el hogar sea un paraíso o una cárcel, es que haya o falte el amor.

Acepta a tu marido como es, y no te empeñes en cambiarlo a tu gusto:

fracasarás y lo alejarás . Te has ligado para toda la vida. Ya has escogido. Tu misión no será escoger a quien agradar, sino agradar a quien has escogido.

Resumiendo todo lo dicho, he aquí una normas para tu vida como esposa y madre: Serás una celosa y prudente administradora . No permitas lujos que tu posición no te admita. Tampoco pasarás la vida protestando porque los cortos ingresos de tu marido te impiden competir socialmente con amigas tuyas. Colaborarás con tu marido todo lo que puedas . siempre debes estar dispuesta a ayudarlo en la tarea dura de sostener la casa. En los momentos difíciles, harás los sacrificios que se relacionen con tu persona en

bien de la economía doméstica. Cuando tu marido vuelva del trabajo de mal humor, no se lo empeores con tus imprudencias. Intenta suavemente que se desahogue contigo; pero si no quiere hacerlo, no le molestes; déjale en paz. Tu contemplación silenciosa será lo que más le tranquilizará. Amor silencioso: ni intromisión inoportuna, ni fría despreocupación, que le alejaría de ti.

No le darás demasiada importancia a tu propia familia, ni le darás demasiada poca a la de tu esposo . Aunque ames a los tuyos como siempre y te encante visitarlos frecuentemente, tendrás presente que el primero y más grande amor de tu vida es tu marido . No amargues la vida de tu esposo manteniendo relaciones tirantes con su familia. A sus padres, míralos como si fueran los tuyos. Nunca hables mal a tu marido de su familia, y menos de su madre.

Instintivamente cogemos antipatía a las personas que nos hablan mal de quienes amamos. La esposa no debe tener celos de que su marido tenga con su madre las atenciones que no pueden faltar en todo buen hijo; ni de que su suegra tenga por su hijo el interés natural en toda madre. Embellecerás tu hogar y serás tú misma el motivo central de la decoración . Con eso lograrás que tu esposo no pierda el gusto hacia el hogar y hacia ti. Por muy modesto que sea tu hogar, si despliegas tu ingenio y tu buen gusto, puedes convertirlo en un bello retiro lleno de luz y alegría, donde tu esposo ansíe refugiarse después de las largas jornadas de trabajo. Dedícate a tu casa lo más posible. Que el marido esté en casa cómodo y a gusto. Los griegos decían: Mucho hogar, esposo firme . En el modo de arreglarte, no te olvides que debes resultar atractiva sólo para tu marido. Ante las demás personas basta que estés presentable. Domina tu vanidad. Es muy importante que cuando tu marido vuelva a casa te encuentre bien arreglada y preparada para que le dediques un rato. No olvides que el primer encanto de la casa eres tú misma. Algunas esposas se descuidan después de casadas en el cuidado físico de sus personas. Evita todo desaliño.

Debes estar siempre atrayente y bonita . No olvides que tu marido se encontrará en la oficina, en el trabajo, y aun en el bar y en la calle, con chicas que van muy bien arregladas, atractivas, agradables y encantadores. Y no debes cederles en nada. No seas de las que de solteras no descuidaban el menor detalle de su atuendo y, sin embargo, ahora después de casadas se convierten en desarregladas y descuidadas. Éstas están engañadas. Gran parte del desafecto del marido para con la mujer, ha comenzado ahí. Delante de tu marido debes estar siempre arreglada y atractiva. Que esté deseando volver a casa para estar contigo.

Serás comprensiva y sabrás pasar por alto los errores y faltas de tu marido . Es natural que ciertas cosas de tu esposo te causen desazón; es natural y no serías humana si así no fuera. Pero en modo alguno debes hervir de cólera a causa de ellas. Mucha paciencia y mucha dosis de comprensión. Si quieres que se corrija en algo, pídeselo con muchísimo cariño. Y no te levantes de la cama nunca con el resentimiento y la rabieta del día anterior. Evita frases molestas, como por ejemplo: "mi hermana sí que tiene suerte con su marido". La antigua escritora china Pan-Hoei-Pan dice que el mejor atavío de una esposa es:

a) un respeto sin límites a su marido que le haga sentirse admirado;

b) una atención continua sobre su comportamiento para corregir sus defectos y cultivar las prendas que la hacen amable; virtud sólida, palabra dulce, presencia agradable, modales delicados.

c) Cariño matrimonial: Al volver del trabajo, cuéntale a tu mujer las cosas que creas pueden interesarle. Pídele a veces su parecer sobre asuntos en que pueda darlo. Esto aumenta la unión y la compenetración. Y aunque vuelvas cansado y sin ganas de nada, no exijas con brusquedad que te dejen en paz.

Comprende que también ella ha estado todo el día sin parar, ocupada en las cosas de la casa. Quizás ha tenido un disgusto con un hijo o con una vecina que la ha impresionado hondamente, y necesita desahogarse contigo. Has de saber renunciar un poco a tu propia comodidad, para atender a la expansión

afectuosa que ella necesita. El hombre prefiere expresar su amor con hechos (trabaja para su esposa, le es fiel, etc.) pero no debe olvidar que a ella le gusta oír que se la quiere. Y mucho más si lo oye sin haberlo preguntado.

La mujer es difícil de comprender. A veces, ni ella misma se comprende. Pero quien la ama, debe esforzarse por comprenderla. Ella no puede exigir que se la comprenda. Pero sí que él haga esfuerzos por comprenderla .

No olvides que durante la menopausia es cuando la mujer está más necesitada de amor, atención, aprecio y comprensión.

Has de saber que hay días del ciclo menstrual de la mujer y del embarazo en que la encontrarás más nerviosa, irritable, rara, inestable, triste, deprimida, malhumorada, caprichosa, propensa a las discusiones o lágrimas, etc. Hay que tener paciencia con ella. En estos días él debe mostrarse especialmente conciliador, comprensivo, lleno de ternura y delicadeza. Esos días ni ella misma se entiende.

Hasta las caricias es posible que la molesten y cansen. Lo mejor es dejarla en paz y esperar. Pero, en general, la mujer necesita de tus atenciones. Por eso, muestra tu satisfacción siempre que encuentres en la comida, o en la casa algo que te agrada. Con ello harás más feliz a tu esposa, y con la felicidad de ella tú mismo te sentirás más feliz. El amor exige respeto, ternura, delicadeza, generosidad, fidelidad.

Muchos matrimonios fracasan, no por falta de conocimientos sexuales, sino porque marido y mujer no han llegado a valorarse y respetarse como personas.

Conocer el funcionamiento del sexo es fácil. Pero esto no basta para querer al otro como persona. Este amor es fundamental para que haya familia. Para que haya familia tiene que haber matrimonio. Y el matrimonio queda constituido con la entrega comprometida y definitiva ante Dios y ante la comunidad de dos personas que así se convierten en esposo y esposa .

Por otra parte, no debes olvidar que la mujer es mucho más sentimental y afectuosa que el hombre, y que, por consiguiente, está mucho más necesitada de muestras de cariño. Dáselas, pues, a menudo. Es notable que muchos que en el noviazgo tuvieron manifestaciones de amor incluso excesivas, después de casados, precisamente cuando estas manifestaciones eran más necesarias para reforzar la unión y el amor matrimonial, se portan con sus mujeres de una manera fría, seca y hasta desagradable.

El marido no debe considerar su casa como una fonda a la que sólo va a dormir. Debe dedicar tiempo a su mujer y a sus hijos. Debe saber hacer sentir a su mujer que necesita de ella. El sentirse necesaria, la llenará de satisfacción.

Procura reconocer y agradecer las atenciones y delicadezas que tu mujer tenga contigo. Dile que la comida que te ha preparado está muy buena. Pero nunca le digas que tu madre lo hacía mejor, aunque sea verdad. Que no se sienta menospreciada, sino animada a hacer las cosas a tu gusto. Y si las cosas no están a tu gusto, no hagas por ello una escena: dáselo a entender a ella, pero con cariño. Cuando tengas que reprenderla, no lo hagas nunca en el mismo instante en que te ha molestado. Lo más probable es que en ese momento seas excesivo en tus reproches, ella se resista y la cosa empeore. Espera un momento oportuno, y en la soledad y con cariño dile dulcemente lo que quieres. Dale a tu mujer de buena gana el dinero suficiente para los gastos de la casa, dejándole un poco de libertad en el modo de gastarlo, y no exigiendo cuentas demasiado detalladas, aunque ella debe consultar contigo cuando haya de tomar una resolución importante. Algunos matrimonios, para evitar conflictos en la administración del dinero, hacen, de los ingresos destinados a gastos, tres partes desiguales: a) una cuota fija para los gastos necesarios de la casa que administra la mujer; b) otra cuota fija para los gastos que el marido quiera hacer; c) otra cuota fija para que la mujer la gaste en sus cosas con entera libertad. De esta última cuota

ella debe vestirse, hacer los gastos superfluos que le parezca, etc.

No te entrometas en lo casero. Llévala contigo siempre que sea posible. Dedícale algunos ratos para que pueda hablar contigo de lo que ella quiera, y escúchale de buena gana. Interésate frecuentemente por su salud y esmérate en atenciones cuando no se encuentre bien. Una de las cosas que más ilusiona a una mujer es ver sus deseos cumplidos, sin necesidad de exponerlos. Procura esforzarte por adivinarlos y satisfacerlos... No le regatees alabanzas cuando se presente la ocasión. Sobre todo si es joven, no dejes de decirle alguna vez que ese vestido le sienta bien, o que con ese otro peinado te gusta más.

Que no le falten tus elogios a su belleza y a sus cualidades. Es posible que los reciba de otros hombres y le falten de quien con más razón debe esperarlos.

El amor conyugal está hecho de mil detallitos aparentemente sin importancia, que sin embargo contribuyen mucho más de lo que se cree a la felicidad del hogar. El amor se alimenta de pequeñeces, de insignificantes detalles. Las delicadezas son el lenguaje habitual del amor. Es mucho lo que puede contribuir a la felicidad de un hogar la ternura de un hombre para con su mujer, y los detalles de consideración y delicadeza que tenga para con ella. Hazle algún regalo por su santo, en el aniversario de la boda, etc., aunque sea una pequeñez. No es el valor material de la cosa, sino la delicadeza del recuerdo y del regado lo que llega al corazón. Con más razón debes tener otras atenciones y delicadezas que no cuestan dinero, como son algunas muestras de cariño, reconocer sus valores y esfuerzos por atenderte, alabarla delante de otras personas, mostrarte orgulloso de ella: pocas cosas hacen más feliz a una mujer que el sentirse apreciada.

Ten cuidado de no prodigar tus alabanzas hacia otras mujeres delante de la tuya. Evita los piropos o atenciones excesivas a otras mujeres. Y si lo que haces es complacerte comentando viejos amores del pasado, es algo que lógicamente a tu mujer ha de dolerle profundamente. No elogies los encantos de tu secretaria o de tu vecina. Que de ninguna manera pueda ella encontrarse subestimada por ti. Por el contrario, no regatees elogios sinceros a tu esposa, y sé con ella tan amable y tan atento como cuando te enamoraste de ella. Vuestra intimidad no debe ser origen de descuidos, desatenciones y negligencias que enfrien vuestro cariño. Mucha delicadeza. Si vas a llegar tarde a cenar, procura avisar a tu mujer. No manches sin necesidad, ni seas desordenado. Cosas que para ti no tienen importancia, a ella le ponen nerviosa y serán motivos de disgustos.

Cuando la mujer se enamora sueña con el hombre ideal. Por eso es fácil que se sientan molestas, descontentas, o defraudadas ante pequeños defectos de su marido que hacen derrumbarse a sus ojos el mito de hombre ideal que se habían formado. Por eso no basta ser fiel, amoroso, y capaz de triunfar en la vida. Tienen importancia sobre todo, aquellos defectos que en público pueden ponerla en ridículo: tratar mal a un camarero, dar una propina tacaña, llevar los zapatos sucios, una mancha en la corbata, petulancia en querer llevar siempre la razón, vanidad hablando siempre de sí, presunción poco varonil; contemplarse en los espejos como una mujer, etc.

También tienen importancia detalles que se relacionan con ella; ir por la calle a un paso que ella no puede seguir; seguir leyendo el periódico cuando ella te habla, sin hacerla caso, o escucharla con cara de mala gana; humillarla (y mucho menos en público) diciéndole cosas desagradables, como por ejemplo: "Tú cállate, que de esto no entiendes ni una palabra".

Hay maridos que no hablan con sus mujeres; sólo mandan.

Para procurar la felicidad de tu esposa debes caer en la cuenta de que su psicología es distinta de la tuya. Puede ser que tu proceder impetuoso para exigir lo que tienes derecho, a ella -por naturaleza menos pasional que tú- le parezca brutal. Debes, por lo tanto, proceder en esto con moderación, delicadeza y

cariño. La mujer es más lenta y necesita preparación. "El marido debe darle gran importancia al juego sexual previo. Debe tratar de crear el deseo sexual de la esposa antes del coito.

Tener sexo sin preparar a la esposa, sin un beso, ni un cariño, es algo que el esposo no debe nunca hacer. Por lo menos debe dedicar cinco o diez minutos antes del coito a crear un ambiente sexual.

Con palabras de cariño, con besos, abrazos y las caricias que más halaguen a su esposa. Debe conquistar en cierto modo, a la esposa cada vez que le va a pedir sexo"(966).

El hombre puede alcanzar el orgasmo en dos minutos. En cambio la mujer es frecuente que necesite de diez a quince minutos de estimulación activa para llegar al mismo resultado. Es que la voluptuosidad en la mujer es más un acto psíquico que fisiológico. Es preciso saberla despertar juiciosamente, sin violencias ni brusquedades hasta que se entregue totalmente en un acto de amor .

Por eso el hombre debe evitar ser brusco, desconsiderado, impaciente. No debe exigir lo que no haya sido capaz de hacer desear a su mujer. La mujer también se apaga más lentamente después del orgasmo, por lo tanto, conviene seguir ocupándose de ella, acariciándola durante unos momentos .

Es frecuente que a ella le sobrevengan varios orgasmos sucesivos (tres o cuatro), abarcando una duración de uno a cinco minutos. Es esencial que el hombre no se separe durante este período, si quiere dar a la mujer el placer que desea... La mujer debe quedarse con la impresión de que se la ama por ella misma; que no es un objeto que se abandona después de usado. Algunos testimonios de profundo amor en el posludio tienen una importancia capital... La relación conyugal es un acto de amor. Nace en el amor y aporta a la pareja una intensificación de este amor. Pero es necesario que sea un amor de donación, un amor generoso en que la atención al tú predomine siempre sobre la búsqueda de la satisfacción propia . Si en lo que ocurre en el lecho conyugal no está presente la ternura, es muy probable que aquello resulte insatisfactorio.

El marido no puede olvidarse de los derechos de su mujer. Si la deja insatisfecha será para ella una tortura y terminará aborreciendo el acto conyugal. El acto matrimonial debe ir saturado de ternura.

Prolongar el cariño en este momento es de los puntos más apreciados por la mujer. La ternura ennoblece la sensualidad, sin extinguirla. Cuando ésta falta, el acto conyugal queda enormemente empobrecido. La unión psíquica del amor vale mucho más que todas las satisfacciones sensitivas.

El acto conyugal debe ser la expresión del amor entre los cónyuges. Arrollar a la mujer, con el pretexto de unos derechos de marido, sin ninguna consideración a los que ella tiene como mujer, puede ser pecado grave. También dentro del matrimonio es pecado instrumentalizar a una persona.

La mujer no debe ser poseída brutalmente, sino conquistada delicadamente., Ha dicho el Papa Juan Pablo II : El marido que trata a su mujer sin amor, sino sólo como objeto de satisfacción del instinto, adultera con su propia esposa .

El ideal es que el orgasmo sea simultáneo . Por eso el hombre debe dominarse y no eyacular hasta que la mujer dé indicios de que se acerca al orgasmo .

"El primer coito es un momento delicado. El joven, casi siempre hiperexcitable, puede tener poca paciencia, ante una muchacha poco despertada sexualmente... Es excepcional que la desfloración sea realmente dolorosa. Si el esposo la realiza en el ambiente de ternura y profundo amor que es normal en los primeros días del matrimonio, la mujer no experimentará ningún trastorno. La mínima hemorragia que se produce frecuentemente al rasgar el himen, no tiene consecuencias; sin embargo, conviene dejar que se produzca la cicatrización durante tres o cuatro días absteniéndose de relaciones sexuales en este breve período. Es un verdadero sacrificio para el marido, pero será apreciado por la mujer"(967).

Hoy hay una excesiva preocupación por la técnica sexual y la mecánica del orgasmo. Esto hace que le

coito pierda la espontaneidad de un acto que debe brotar del amor, y lo que resulta es de un efecto contrario a lo que se pretendía. Existe una relación inversa entre el número de libros sobre cómo hacerlo, leídos por una persona, y el placer que experimentan las personas involucradas... Por eso los sexólogos están preocupados por el ansioso exceso de énfasis que se pone en alcanzar el orgasmo... Esta preocupación técnica roba a la mujer lo que más ansía en ese momento: la espontaneidad . Dice el Dr. May en "Love and Will": No es sorprendente que las tendencias contemporáneas hacia la mecanización del sexo tengan mucho que ver con el problema de la impotencia. La característica distintiva de la máquina es que puede realizar todos los movimientos, pero nunca siente .

En la relación sexual se trata principalmente de amor y no de técnica. La preocupación por la mecánica sexual puede agotar el amor y convertirlo en una caricatura desgraciada y artificiosa del mismo. En cambio, el amor y la generosidad mutua llegarán a conseguir, por sus insospechados caminos, resultados muy superiores a los técnicos . Esta preocupación por las técnicas sexuales tiene su base en el concepto de que el hombre no es más que un animal desarrollado; y, por lo mismo, lo más importante en sus relaciones sexuales será la cantidad de placer físico que ellas puedan producir. Todo esto es una idea absurda y muy triste acerca de la naturaleza humana y del amor conyugal. De esta idea absurda proviene en algunos la obsesiva y maniática ansiedad por buscar resultados siempre más artificiosos. Ansiedad y manía que tantas veces lleva al callejón sin salida del hastío sexual o de las aberraciones sexuales. Se asemeja a la actitud del gastrónomo que estuviera estudiando y planeando laboriosamente cada plato, con ansiedad de conseguir siempre el máximo placer de su comida. En realidad, éste goza en comer mucho menos que la gente normal.

Lo mismo ocurre en la vida conyugal; los técnicos se enredan en ansiedades y preocupaciones artificiosas, mientras que los esposos normales se aman libres de preocupaciones, sin que la ansiedad por el máximo placer físico posible pueda empeñar su espontaneidad, su alegría y su gozo al entregarse mutuamente; factores éstos mucho más importantes para la plenitud de la felicidad sexual. Volvemos a repetir que no hay mejor técnica para el ajuste sexual que el verdadero amor mutuo, la consideración hacia el otro y el deseo de cada uno de hacer feliz a su pareja. En el sexo se repite lo que ocurre en tantos otros aspectos de la vida: que da mucha más felicidad el dar que el recibir. Aquí tiene esto una especial significación, porque, esencialmente, el acto conyugal es un don .

El amor conyugal no es una simple aventura de goce apasionado. El goce físico debe estar al servicio de la ternura. La unión sentimental debe preceder a la unión de los cuerpos: esta última se convertirá así en expresión de un amor que ya existe en los corazones .

El acto conyugal debe ir siempre saturado de ternura . Si este acto no nace del amor va contra el recto orden . El encuentro genital será de verdad auténtico si entre los esposos hay una constante y concreta actitud de amor mutuo, demostrada prácticamente a lo largo de las más diversas situaciones de la vida. Es necesario, en efecto, recordar que la unión sexual, para estar verdaderamente en consonancia con la naturaleza humana, no puede reducirse solamente a la búsqueda de sensaciones voluptuosas, sino que debe expresar sobre todo una fusión completa entre el hombre y la mujer, penetrando simultáneamente sus facultades del cuerpo y del espíritu .

No es lo mismo amor que deseo. El amor es del alma y el deseo es del cuerpo. El amor matrimonial debe ser total: de alma y de cuerpo.

Decálogo de la esposa:

1.- El hogar será lo que tú hagas de él. Ésa debe ser la gran obra de tu vida.

- 2.- Te corresponde la administración inmediata de los bienes. Sé previsora, prudente y con gran sentido común.
- 3.- Que tu buen gusto y tus desvelos -más que tu dinero- hagan del hogar un refugio acogedor para cuantos constituyen tu familia.
- 4.- Procura seguir siendo siempre la novia de tu marido. Y que ello se note tanto en tus palabras como en tu presentación.
- 5.- Jamás olvides que antes que tus mismos hijos -y por supuesto tus padres- está tu esposo.
- 6.- Que tus palabras, tu alegría y tu sosiego sean alivio y descanso para cuantos constituyen tu hogar, o se acercan a él.
- 7.- Tu primer deber hacia tus hijos se llama ternura. Sobre ella, como base, te será fácil ir ejercitando, a una con tu marido, ese arte difícil y delicado que se llama educar.
- 8.- No grites, ni pierdas los estribos. Te harás obedecer mejor si dices a tus hijos las cosas con calma.
- 9.- Pon especial cuidado en el orden y administración del hogar: en las horas de las comidas, y en la prudente economía.
- 10.- Finalmente, si tienes la dicha de tener fe, busca tu apoyo en Dios, pues el Él encontrarás siempre la fuerza y la gracia que necesitas para llevar adelante tu hermosa misión en la vida.

Decálogo del esposo:

- 1.-Soluciona tu vida -al menos en lo fundamental- antes de constituir una familia
- 2.- Tu trabajo es importante, pero que no te absorba de tal modo que te robe un tiempo que debes a los tuyos.
- 3.-El buen humor, la permanente serenidad de espíritu, es el regalo más valioso que puedes ofrecer a tu esposa y a tus hijos.
- 4.- Tu esposa debe ser tu mejor amiga y compañera. Y has de tener hacia ella las mismas atenciones, al menos, que tenías cuando era sólo tu novia.
- 5.- Respeta su campo de trabajo. Pocas cosas hay tan ridículas y perjudiciales como un marido quisquilloso y entrometido en lo que es propio de su mujer.
- 6.- Si tu esposa está en condiciones de ejercer una profesión -salvando el cuidado del hogar- permíteselo.
- 7.- En relación con tus hijos, no olvides que el educar es un arte. Arte difícil y delicado, integrado por un poco de ciencia, mucho de buen sentido y, sobre todo, mucho de amor.
- 8.- El ejemplo es la clave de la educación. Gánate con tu proceder el respeto y la obediencia.
- 9.- Sé muy hombre en todo, pero ten presente que esto es perfectamente compatible con las muestras de afecto que los tuyos necesitan.
- 10.- Y si tienes la dicha de ser creyente, que Cristo sea la luz y la alegría de tu vida en el cumplimiento de tus deberes de padre y esposo.

Decálogo del matrimonio y del hogar:

- 1.-Antes que la profesión, incluso antes que los propios hijos -y precisamente por el bien de ellos- está vuestro amor de esposos, para el cual tenéis que saber encontrar vuestro tiempo .
- 2.- Paternidad responsable,sí; pero si el Señor os da una familia numerosa, aceptadla como el mayor de los bienes.
- 3.- Que vuestro hogar esté siempre abierto para vuestros familiares y amigos.

- 4.- Que en vuestro hogar haya siempre un sitio de honor -como en vuestro corazón- para quienes os dieron la vida.
- 5.- Respetaos mutuamente vuestro campo de acción.
- 6.- Sed con vuestros hijos enérgicos en lo esencial y flexibles en lo accidental.
- 7.- No dramaticéis las cosas sencillas. Simplificad las cosas trágicas.
- 8.- La belleza, el buen gusto y el orden deben ser algo característico de vuestro hogar.
- 9.- Que una religiosidad sencilla y auténtica envuelva en una sana espiritualidad vuestro hogar.
- 10.- Aceptad vuestra situación. Como dice Quoist : Si no podéis construir el castillo soñado, construid una cabaña. Pero no seréis felices en vuestra cabaña mientras sigáis soñando con el castillo .

f) Procreación de los hijos: "El Señor se ha dignado sanar el amor de los esposos, perfeccionarlo y elevarlo, por el don especial de la gracia y de la caridad. Un tal amor, asociando a la vez lo humano y lo divino, lleva a los esposos a una entrega libre y mutua de sí mismos, comprobada por sentimientos y actos de ternura, e impregna toda su vida. Supera, pues, con mucho, la inclinación puramente erótica que, cultivada con egoísmo, se malogra rápida y lamentablemente"(968).

Desde el Concilio Vaticano II ya no se habla del fin primario y secundario del acto conyugal.

Por la unión de los esposos se realiza el doble fin del matrimonio: el bien de los esposos y la transmisión de la vida. No se pueden separar estas dos significaciones o valores del matrimonio sin alterar la vida espiritual de los cónyuges ni comprometer los bienes del matrimonio y el porvenir de la familia. Así, el amor conyugal del hombre y de la mujer queda situado bajo la doble exigencia de la fidelidad y la fecundidad .

"El matrimonio y el amor conyugal están ordenados por su propia naturaleza a la procreación y educación de los hijos.

Desde luego, los hijos son don excelentísimo del matrimonio y contribuyen grandemente al bien de sus mismos padres... En el deber de transmitir la vida humana y educarla, lo cual hay que considerar como su propia misión, los cónyuges saben que son cooperadores del amor de Dios-Creador, y como sus intérpretes. Por eso, con responsabilidad humana y cristiana cumplirán su obligación con dócil reverencia hacia Dios; de común acuerdo y esfuerzo se formarán un juicio recto, atendiendo tanto al bien propio como al bien de los hijos, ya nacidos o todavía por venir, discerniendo las circunstancias del momento y del estado de vida, tanto materiales como espirituales, y, finalmente, teniendo en cuenta el bien de su propia familia, de la sociedad y de la Iglesia. Este juicio, en último término, lo deben formar ante Dios los esposos personalmente. En su modo de obrar, los esposos cristianos tengan en cuenta que no pueden proceder a su arbitrio, sino que siempre deben regirse por la conciencia, que hay que ajustar a la ley divina misma, dóciles al Magisterio de la Iglesia, que interpreta auténticamente aquella, a la luz del Evangelio. Esa ley divina muestra el pleno sentido del amor conyugal, lo protege e impulsa a su verdadera perfección humana. Así, los esposos cristianos, confiados en la Divina Providencia y fomentando el espíritu de sacrificio, glorifican al Creador y se perfeccionan en Cristo cuando con generosidad, sentido humano y cristiano de su responsabilidad cumplen su misión procreadora. Entre los cónyuges que cumplen así la misión que Dios les ha confiado, son dignos de mención muy especial los que, de común acuerdo, bien ponderado, aceptan con magnanimidad una prole más numerosa para educarla dignamente. El matrimonio no es solamente para la procreación, sino que la naturaleza del vínculo indisoluble entre las personas y el bien de la prole requieren que el amor mutuo de los esposos mismos se manifieste ordenadamente, progrese y vaya madurando. Por eso, si la descendencia, tan

deseada a veces, faltara, sigue en pie el matrimonio, como intimidad y participación de la vida toda, y conserva su valor fundamental y su indisolubilidad"(969).

Dice el Papa Juan Pablo II : "el cuerpo del hombre y de la mujer no son sólo para la procreación, sino que deben expresar el amor mutuo, en una donación recíproca que refleje la unión de los espíritus y la comunión íntima de las personas, imágenes de Dios".

Esta funcionalidad amorosa de la actividad sexual es inseparable del acto mismo, de manera que si carece de ella, el ejercicio sexual no pasa de un nivel zoológico. Por lo tanto, elemento esencial de la bondad ética del ejercicio sexual es que éste realice de hecho el significado amoroso que le caracteriza como acción humana. El ejercicio puramente biológico de la sexualidad humana es contrario a la naturaleza racional y espiritual del hombre. Bajo este aspecto, la actividad sexual puede quedar éticamente viciada tanto dentro como fuera del matrimonio por un doble efecto no siempre coincidente: por estar privada de su comunicación amorosa -gozar sin amor- y por no realizarse de manera natural dejando sin consumir lo que el mecanismo sexual tiende a consumir en conformidad con el plan establecido por Dios en el orden biológico de los sexos No es raro el fenómeno de la frigidez en la mujer que no llega al orgasmo en el acto conyugal con su esposo. Eso tiene fácil solución consultando con un médico. Podría ser solución el que la mujer no se contente con estar pasivamente dejando que él lo haga todo. Si ella participa activamente en el juego sexual, puede remediar su mal. El niño debe ser amado y deseado desde el primer momento en que se conoce su concepción. Dice Marta Cogollos , psicóloga de niños, que las hormonas que la mujer embarazada transmite al feto dependen de su estado de ánimo. Por ellas el niño se entera si es amado y deseado o rechazado.

Numerosos médicos, psiquiatras y psicólogos hablan de este "diálogo endocrino" en el que el niño se entera del estado de ánimo de su madre hacia él. Esto influye en el comportamiento posnatal del niño. El Concilio Vaticano II, después de hablar de la paternidad responsable y de revalorizar la función del amor en el matrimonio dice que "el amor matrimonial se ve frecuentemente profanado por el egoísmo, el hedonismo y las prácticas ilícitas contra la generación"(970).

g) Planificación familiar: Los hijos deben ser fruto del amor y de la paternidad responsable . Pablo VI , en la encíclica "Humanae vitae", dice: En la misión de transmitir la vida, los esposos no quedan libres para proceder arbitrariamente, como si ellos pudiesen determinar de manera completamente autónoma los caminos lícitos a seguir, sino que deben conformar su conducta a la intención creadora de Dios, manifestada en la misma naturaleza del matrimonio y de sus actos, y constantemente enseñada por la Iglesia... La Iglesia, al exigir que los hombres observen las normas de la ley natural interpretada por su constante doctrina, enseña que cualquier acto matrimonial debe quedar abierto a la transmisión de la vida . Con todo, los que por alguna razón no lleguen a este ideal no se desanimen , dice Pablo VI , sino que recurran con humilde perseverancia a la misericordia de Dios . A veces puede haber razones para limitar el número de hijos, o espaciarlos No es prudente que la mujer quede embarazada a partir de los cuarenta años.

Los métodos naturales de la regulación de nacimientos son morales . La diferencia entre métodos artificiales y naturales en la planificación familiar es que en aquellos se utilizan medios físicos (preservativo, DIU), químicos (espermicidas), u hormonales (píldoras) para frustrar la concepción. En cambio los métodos naturales se limitan a elegir los días infecundos, en lo cual no hay nada inmoral. Aunque los métodos naturales han hecho progresos prometedores, son desdeñados por muchos. Para algunos es humillante que la Iglesia tuviese razón en esta materia y fuera auténticamente profética

cuando se la acusaba de ser retrógrada y anticuada . Y no olvidemos que en los métodos artificiales hay en juego grandes intereses económicos mientras que los métodos naturales son gratuitos.

El Dr. Germán Knaus , austríaco, y el Dr. Yusaku Ogino , japonés, descubrieron simultáneamente, en 1923, que la ovulación de la mujer tiene lugar trece días antes del comienzo de la menstruación, con una fluctuación de dos días antes o después, cualquiera que sea la duración del ciclo. Puesto que el óvulo vive unas veinticuatro horas, una mujer puede conocer su período de fertilidad(971).

Una tecnificación de este método es averiguar el día de la ovulación haciendo una gráfica de la temperatura basal de la mujer. Los termómetros especiales para esto traen un librito explicando el modo de utilizarlos. Como el espermatozoide permanece vivo unos dos días dentro del útero, resulta que los días fecundos se reducen a tres cada mes.

Desde hace algún tiempo se vende en farmacias un aparato llamado OVULATOR, que observando la cristalización de la saliva, indica los días fértiles y estériles del ciclo femenino. Hoy con los trabajos de fecundación in vitro se ha vuelto a hablar de este procedimiento al que se da una fiabilidad del 90% .

En 1975 se ha publicado en España un libro del Dr. Billings , australiano, que ya lleva veinte ediciones en cuatro idiomas. Billings ha descubierto un método para regular la natalidad que es muy fácil, natural, sano y barato (sin instrumentos ni productos), moralmente lícito y, según parece, el más seguro de todos. Se basa en la observación el moco vaginal . La experiencia de la Organización Mundial de la Salud, por las estadísticas realizadas en cinco países, le da al método Billings una eficacia del 99% de éxitos(972).

Hoy es practicado por cincuenta millones de matrimonios en el mundo . El Método Sintotérmico, que es la combinación del Método Billings con otros parámetros, puede llegar al 99'2% de seguridad, según los resultados dados por la OMS en "Biologic of fertility control by periodic abstinence" (Informe técnico 369/67), si se enseña adecuadamente siguiendo el "Learning Package of Familiar Fertility", OMS, 78.

El Dr. Billings , Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Melbourne (Australia), estuvo en Madrid en mayo de 1984 y afirmó:

"Mi método es eficaz, por lo menos, en el 99% de los casos. Más eficaz que el DIU y el preservativo. Y tiene la ventaja de ser un método natural, sencillo y barato. Sin los inconvenientes psíquicos de la ligadura de trompas y vasectomía". Además no tiene los inconvenientes de la píldora. La píldora anticonceptiva produce cáncer de útero, afirma el "Royal College of General Practitioners", después de 20 años de investigaciones .

En el número de septiembre de 1989 "The Lancet", una de las revistas médicas más importantes del mundo, se dice que las mujeres que toman anticonceptivos presentan una probabilidad de cáncer de mama 75% superior a las mujeres que no las usan . Y en la misma revista, 344(1994)1390, también se dice que la toma de anticonceptivos orales duplica el riesgo de padecer cáncer de útero.

En el Vademécum Internacional de Especialidades Farmacéuticas que tienen casi todos los médicos españoles se dice que se ha demostrado que las mujeres que toman anticonceptivos orales sufren alteraciones cardiovasculares en proporción superior a las que no las toman . Con razón dice el Dr. Benigno Blanco : Al consumidor de tabaco se le advierte que el tabaco perjudica la salud, pero a la usuaria de anticonceptivos se le oculta los riesgos que asume .

En el telediario de varias cadenas del miércoles 25 de octubre de 1995 se dijo que la píldora anticonceptiva había ocasionado embolia a varias mujeres que la usaban. El Instituto Federal de Medicamentos de Berlín informa que la píldora anticonceptiva "Diane", de los Laboratorios Schering, puede producir cáncer de hígado. Esta píldora ha sido utilizada por millones de mujeres, también en España. "La reunión del método ogínico con el del Dr. Billings es el modo más seguro de todos los

conocidos"(973).

La organización mundial que lleva la enseñanza y el control del Método Natural de ovulación Billings es la WOOMB, cuya sede en Madrid está en la calle Francisco Zea n 9, teléfono (91) 726 48 26 - 28028 Madrid. En España se enseña en centros de diferentes ciudades, dependiendo fundamentalmente de las asociaciones Pro-Vida: información en la Secretaría General, teléfono (93) 204 71 11, de Barcelona, o en centros de ADEHFA: información en el teléfono (91) 241 40 83, de Madrid.

Voy a poner aquí las direcciones de los centros WOOMB de información y enseñanza en distintas capitales de provincia:

Madrid : Dra. Ana Mercedes Rodríguez. Francisco Zea,9, entreplanta.Tel.:(91) 726 48 26. Madrid 28028

Alcalá de Henares :D Mercedes Otero. T.: (91) 888 66 86

Móstoles: D Pilar López Rodríguez, Tel.: (91) 618 83 24. D Concepción Gutiérrez Herrero. Tel.: (91) 613 60 45.

Pozuelo : Clínica Ginesalud. T.: (91) 726 48 26 Villanueva de la Cañada :D M Luisa González Argüello. T.: (91) 815 50 33

Alicante : D Ana Such. T.: (96) 512 61 81

Asturias :Dra.Inmaculada Flores.Carretera de Pando 6 F.Oviedo.T.:(98)5110773

Baleares :Dra. Candelas Cordero. Juan Maragall 37,1 ,1 .

Palma.T.:971274103

Barcelona : D M José Blázquez. El Masnou. T.: (93) 555 48 01

Burgos :Dra.Concepción G Tejerina.Madrid 17,5 B.09002

Burgos.T.:947264014

Cuenca : D Mónica la Torre Cañizares. T.: (969) 22 08 79

Granada : D M ngeles Martínez de Victoria. T.: (958) 25 42 89

Guadalajara : D Fátima de Luis López. T.: (949) 25 40 88

La Coruña : Dra. Helvia Temprano. Hospital Teresa Herrera. La Coruña. T.:(981) 285400

León : D Franca Tonini. Cardenal Landázuri 27. 24003-León. T.:(987)23 10 20

Lérida: Arancha Merino Thomas. Obispo Irurita, 12. escalera, 9, 3 ,1 . 25006 - Lérida. Tel.: (973) 27 35 30.

Murcia: Cándida Vicente Gil. Av. Ronda Norte, 9, 4 dcha. escalera izq. 30009 - Murcia. Tel.: (968) 29 96 06.

Orense :Hermelinda Esteve.Carreterade Vigo,33.32001-Orense.T.:(988)215758

Pamplona: D Teresa Jaurrieta Galdiano. Plaza del Castillo, 44, 3 , I. 31001 - Pamplona Navarra). Tel.: (948) 22 90 94.

Ponferrada (León): D Asunción Quirós lvarez. Monasterio de Carracedo, 3, 11C. 24400 - Ponferrada (León). Tel.: (987) 41 26 89.

San Sebastián : D Ana Munilla. Iparraguirre,16,of.6. 20001-San Sebastián.Tel.: (943)27 81 93

Canarias : M Luz Fariña. Santiago Beyro,15. 38007-Sta. Cruz de Tenerife.Tel.:(922)21 49 63

Segovia : Juana Alonso. Los Castillos,7,1 E. 40004-Segovia. T.:(921)44 38 66

Sevilla :D Carmen Cuadra.CruzRojaCapuchinos.41009-Sevilla.T.:(95)4359543

Tarragona : D Carmen Paya. Reus. Tel.: (977) 31 14 76

Toledo : D M Carmen Ramos Peñalver. Rda. Buenavista, 25, Blq.5, 3 . 45005 -Toledo.Tel.: (925)25 51 02. D Concepción Gutiérrez Arias. Bargas.Tel.:(925)493043

Valencia: Dra. M Argaya Roca. . Salvador 6, bajo dcha. 46003-Valencia.Tel.:(96)391 8545

Valladolid: Dra. Nieves González Rico. Paraíso, 3, 1 dcha. 47003 - Valladolid. Tel.: (983) 25 30 07.
Zaragoza: Dra. Pilar Traver. Calle Dr. Casas, 12, 2 , dcha. 50008.- Zaragoza. Tel.: (976) 23 37 55 y 49 91 96.

La "Humanae vitae" ha presentado a los esposos "un ideal de ética conyugal cristiana, a cuya realización han de tender progresivamente los fieles, y que exige no pocas veces un gran esfuerzo.

Tanto, que en algunos casos se podrá dudar, con fundamento, de la culpabilidad grave de los esposos en el incumplimiento de su deber en casos particulares. Puede ocurrir, dada la fragilidad humana, que los esposos, a pesar de sus buenas intenciones, no respondan siempre a la exigencia de un amor fecundo, según la norma cristiana. No por esto han de considerar todo esfuerzo inútil y apartarse de los sacramentos.

Por el contrario, si el pecado les sorprendiese todavía, no se desanimen, sino que recurran con humilde perseverancia a la misericordia de Dios, que se concede en el sacramento de la penitencia".

El Papa Juan Pablo II ha dicho el 22 de noviembre de 1981, en la "Familiaris consortio": "La Iglesia es ciertamente consciente también de los múltiples y complejos problemas que hoy, en muchos países, afectan a los esposos en su cometido de transmitir responsablemente la vida. Conoce también el grave problema del incremento demográfico, como se plantea en diversas partes del mundo, con las implicaciones morales que comporta.

Ella cree, sin embargo, que una consideración profunda de todos los aspectos de tales problemas ofrece una nueva y más fuerte confirmación de la importancia de la doctrina auténtica acerca de la regulación de la natalidad, propuesta de nuevo en el Concilio Vaticano II y en la "Encíclica Humanae vitae".

Por eso, junto con los Padres del Sínodo, siento el deber de dirigir una acuciente invitación a los teólogos a fin de que, uniendo sus fuerzas para colaborar con el Magisterio Jerárquico, se comprometan a iluminar cada vez mejor los fundamentos bíblicos, las motivaciones éticas y las razones personalistas de esta doctrina. Así será posible, en el contexto de una exposición orgánica, hacer que la doctrina de la Iglesia en este importante capítulo sea verdaderamente accesible a todos los hombres de buena voluntad, facilitando su comprensión cada vez más luminosa y profunda; de este modo el plan divino podrá ser realizado cada vez más plenamente, para la salvación del hombre y gloria del Creador (...). También en el campo de la moral conyugal la Iglesia es y actúa como Maestra y Madre.

Como Maestra, no se cansa de proclamar la norma moral que debe guiar la transmisión responsable de la vida. De tal norma la Iglesia no es ciertamente ni la autora ni el árbitro. En obediencia a la verdad que es Cristo , cuya imagen se refleja en la naturaleza y en la dignidad de la persona humana, la Iglesia interpreta la norma moral y la propone a todos los hombres de buena voluntad, sin esconder las exigencias de radicalidad y de perfección.

Como Madre, la Iglesia se hace cercana a muchas parejas de esposos que se encuentran en dificultad sobre este importante punto de la vida moral; conoce bien su situación, y a veces verdaderamente atormentada por dificultades de todo tipo, no sólo individuales, sino también sociales, sabe que muchos esposos encuentran dificultades no sólo para la realización concreta, sino también para la misma comprensión de los valores inherentes a la norma moral.

Pero la misma y única Iglesia es a la vez Maestra y Madre. Por eso, la Iglesia no cesa nunca de invitar y animar, a fin de que las eventuales dificultades conyugales se resuelven sin falsificar ni comprometer jamás la verdad. En efecto, está convencida de que no puede haber verdadera contradicción entre la ley divina de la transmisión de la vida y la de favorecer el auténtico amor conyugal. Por esto, la pedagogía

concreta de la Iglesia debe estar siempre unida y nunca separada de su doctrina. Repito, por tanto, con la misma persuasión de mi Predecesor: No menoscabar en nada la saludable doctrina de Cristo es una forma de caridad eminente hacia las almas".

97,8. UNCIÓN DE LOS ENFERMOS . Se llama también extremaunción por ser el último sacramento que recibe el cristiano antes de salir de este mundo. Con él recibe un aumento de gracia para superar victoriosamente la última batalla de la vida. Es un sacramento en el que, por la unción con óleo bendecido y la oración del sacerdote, se confiere a los fieles, que han alcanzado el uso de la razón, están gravemente enfermos y arrepentidos de sus pecados, al menos con atrición, la salud del alma y la del cuerpo si les conviene .

En caso de necesidad se puede emplear cualquier otro óleo vegetal: de linaza, girasol, cacahuete, algodón, etc. Aunque el apropiado sea el de oliva .

Cuando uno está en peligro de muerte , hay que avisar al sacerdote para que le dé los auxilios espirituales propios de estos momentos, es decir, para que le confiese, le dé el Santo Viático y la Unción de los Enfermos . No se debe esperar a que el enfermo esté demasiado grave con peligro de que, cuando llegue el sacerdote, ya no tenga lucidez y calma para hacer una buena confesión. Nadie se muere por llamar a tiempo al sacerdote. En cambio, son muchos los que mueren en pecado por haber llamado al sacerdote demasiado tarde. Cargan con enorme responsabilidad los que, viendo a sus parientes, amigos, vecinos, etc., en peligro de muerte, no avisan a tiempo al sacerdote para que les asista. Puede ser que muchos se condenen por un amor mal entendido de sus familiares . Temen que el enfermo se asuste al recibir los auxilios espirituales, y no temen que se presente ante el juicio de Dios con el alma en pecado.

Como si en el incendio de una casa no se quiere avisar a los vecinos que están durmiendo por temor de asustarles. Vaya una caridad tan rara! Además, en caso de que el enfermo se asuste, este susto será pasajero, y una larga experiencia enseña que los enfermos cuando se confiesan y comulgan se quedan muy tranquilos. Es natural! Un católico en peligro de muerte, siempre se alegra de recibir los auxilios de un sacerdote. Algunas personas comprometen a su familia para que les avisen con tiempo cuando llegue el momento de recibir los últimos Sacramentos. En cambio, qué tremendo remordimiento deben tener los que se sientan culpables de haber dejado morir a un enfermo sin los auxilios espirituales! Por el contrario, qué consuelo tan grande deben sentir aquellos a quienes se deba que el enfermo hiciera una buena confesión antes de morir! Y, qué agradecimiento tan grande les guardará ese alma por toda la eternidad! Pero el que se haya condenado porque las personas que le rodeaban no quisieron llamar a tiempo al sacerdote, qué sentimiento guardará para con ellos?

Recuerdo una vez que fui a visitar a un enfermo que yo sabía que estaba grave. En cuanto me quedé a solas con él me dijo: "Qué alegría he sentido, Padre, al verle entrar por esa puerta! Estaba deseando llamarle, pero no me atrevía para no asustar a la familia". Al salir me dice la familia: "Cómo le agradecemos, Padre, que haya Vd. venido. Lo estábamos deseando, pero no nos atrevíamos a decírselo al enfermo, para que no se asustara!"

Qué te parece? Unos y otros deseando llamar al sacerdote; y, por un miedo absurdo de ambas partes, un enfermo iba a morir sin confesión. Qué barbaridad! En cambio, después de la confesión, qué tranquilidad para todos!

Por otra parte, es sabido que uno de los efectos de la unción de los enfermos es dar al enfermo la salud del cuerpo si le conviene.

Si para dar la unción de los enfermos se espera a que la situación sea ya irreversible, entonces el recobrar

la salud será casi un milagro, y la unción de los enfermos, de suyo, no hace milagros.
 La unción de los enfermos debe recibirse cuando el enfermo está todavía en uso de sus sentidos.
 Para recibir la unción, el enfermo debe estar grave; pero no es necesario que el peligro sea de muerte inminente . Basta que la enfermedad sea tal que haya amenaza de peligro real por enfermedad o vejez(974).
 La unción de los enfermos puede administrarse otra vez si recobrada la salud, vuelve la gravedad .
 A los muy ancianos se les puede administrar la extremaunción aunque no estén enfermos, pues la vejez es ya una enfermedad incurable . Cuando el que va a recibir la unción de los enfermos está en el uso de sus sentidos, debe antes confesarse. Pero si hay peligro de que cuando llegue el sacerdote, haya perdido el sentido, tiene obligación de hacer antes un acto de contrición.
 El peligro de muerte debe estar dentro del cuerpo de la persona. Por eso no puede administrarse la extremaunción a un criminal antes de ser ejecutado, ni a los soldados antes de la batalla .
 En caso de necesidad puede administrarse la extremaunción a los recién fallecidos ; pues la muerte es la separación del alma y del cuerpo, y es difícil señalar el momento preciso de esta separación.
 La muerte aparente no coincide siempre con la muerte real.
 La muerte no viene de repente. Es un proceso gradual de la vida actual a la muerte aparente, y de ésta a la muerte real .
 Se conocen casos de vuelta a la vida después de una muerte clínica, sin intervención de milagro alguno.
 La única señal de muerte real es la putrefacción del cadáver.
 Cuando ésta se presenta con caracteres inequívocos, la muerte real es del todo cierta . "Solamente hay una señal de la muerte absoluta: la putrefacción"(975).
 Debe administrarse la unción de los enfermos, aunque el enfermo no haya podido confesar, pues basta que tuviera atrición para que con este sacramento se le perdonen sus pecados, incluso graves.
 Hoy la Iglesia permite la incineración de los cadáveres(976).
 Las cenizas de los cadáveres deben guardarse con todo respeto.
 Mientras la legislación eclesiástica o civil no disponga otra cosa, yo sugiero que el mejor sitio de estas cenizas es el nicho de un familiar.

NOTAS

- (939)-Concilio Vaticano II:Gaudium et Spes:Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual,nº 48
- (940) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1056
- (941) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica, nº 1664
- (942) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1108, 1
- (943) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1055,2
- (944) - ANTONIO ROYO MARÍN, O.P.: Teología Moral para Seglares, 2º,2ª,VII,537,5º. Ed.BAC.
- (945) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica, nº 1665
- (946) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1117
- (947) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1095
- (948) - ANTONIO ROYO MARÍN, O.P.: Teología Moral para Seglares, 2º, 2ª, VII, nº 473. Ed. BAC.
- (949) - Evangelio de San Marcos, 10:11
- (950) - Evangelio de San Lucas, 16:18
- (951) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica nº 2383
- (952) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica nº 1650

- (953) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica nº 2384
- (954) - Revista ECCLESIA, 2707 (22-X-94) 37, nº4
- (955) - JOSE Mª LAHIDALGA: Matrimonio civil y canónico, VI. Servicio Editorial del Arzobispado de Madrid
- (956) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1141
- (957) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica nº 2390
- (958)-Concilio Vaticano II:Gaudium et Spes:Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual,nº 48
- (959) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1095,3º
- (960) - Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica nº 2380
- (961) - Evangelio de San Mateo, 5:28
- (962) - Deuteronomio, 22:22ss
- (963)-Concilio Vaticano II:Gaudium et Spes:Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual,nº 48
- (964) - ÁNGEL DEL HOGAR: Felicidad conyugal. Ed. Desclée. Bilbao
- (965) - SAN PABLO: Carta a los Efesios, 5:22; a los Colosenses, 3:18; a Tito, 2:5
- (966) - Dr. J. DOMÍNGUEZ: Felicidad sexual, VI, 1, c. 1. Ed. Ultra. Nueva York. 1971
- (967) - GAUDEFRY: Estudios de Sexología, 2º, XII, 2, 2. Ed. Herder. Barcelona. 1968
- (968)-Concilio Vaticano II:Gaudium et Spes:Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual,nº 49
- (969)-Concilio Vaticano II:Gaudium et Spes:Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual,nº 50
- (970)-Concilio Vaticano II:Gaudium et Spes:Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual, 47
- (971) - ANA MERCEDES RODRÍGUEZ y Mª TERESA GUTIÉRREZ: Regulación natural de la natalidad,I. Ed. Ciudad Nueva. Madrid. 1992
- (972) - Diario YA, 25-VI-85, pg. 33
- (973) - INGRID TROBIACH: La alegría de ser mujer, III, 9. Ed. Sal Terrae. Santander, 1977
- (974) - Concilio Vaticano II:Sacrosantum Concilium: Constitución sobre la Sagrada Liturgia, nº 73
- (975) - MICHEL: Los misterios del más allá, II, 33. Ed. Dinor. San Sebastián
- (976) - Nuevo Código de Derecho Canónico, nº 1176, 3