Alianza de amor

M. F. C. católico

Curso de preparación inmediata al matrimonio

PPC

Índice

Presentación 3

Introducción 4

Oración inicial 5

Objetivos generales 6

Actitudes necesarias para el mejor aprovechamiento de estas pláticas prematrimoniales 7

Recomendaciones durante la sesión 8

DESARROLLO DE LOS TEMAS

Unidad 1: Conocerse más para amarse mejor 11

- Exposición del tema 13
- Anexo: El éxito del noviazgo 28
- Dinámica: Conociéndonos mejor 30
- Citas 31

Unidad 2: Diálogo: comunicación profunda 33

- Exposición del tema 35
- Anexo: Matrimonios: una relación *win-win* para mejorar la relación 49
- Anexo: Cultiva el milagro del diálogo 52
- Dinámica: El diálogo, formas correctas e incorrectas 54
- Dinámica: Inventario prematrimonial 58
- Citas 69

Unidad 3: El amor conyugal 71

- Exposición del tema 73
- Anexo: De la constitución pastoral *Gaudium et spes* sobre la Iglesia en el mundo actual 85
- Anexo: Exhortación apostólica post sinodal *Amoris laetitia* sobre el amor en la familia 87
- Anexo: ¿Qué tipo de amor supone el matrimonio? 89
- Dinámica: Reflexión bíblica sobre el amor conyugal 92
- Dinámica: Amor conyugal 94
- Citas 96

Unidad 4: El sacramento del matrimonio 97
Exposición del tema 99
Anexo: Sobre el matrimonio cristiano 109
Anexo: El sacramento del matrimonio 110
Anexo: Acerca del ritual del matrimonio 116
Dinámica: El rito de la boda 120
Dinámica: Los novios ante la confesión 122
Citas 124

Unidad 5: La sexualidad al servicio del amor 125
Exposición del tema 127
Anexo: Un apunte sobre el cibersexo 147
Anexo: Fases de la relación sexual 148
Dinámica: El dibujo 150
Dinámica: La sexualidad al servicio del amor 151
Citas 153

Unidad 6: Paternidad responsable 155
Exposición del tema 157
Anexo: Métodos de control natal 177
Dinámica: Paternidad responsable (primera parte) 186
Dinámica: Paternidad responsable (segunda parte) 187
Citas 188

Unidad 7: Comunidad de bienes 189
Exposición del tema 191
Anexo: Cuestiones a tener en cuenta sobre el presupuesto 201
Dinámica: Cómo distribuir de la manera más correcta un salario mínimo 204
Dinámica: Modelo de presupuesto familiar por mes 205
Citas 208

Unidad 8: Ya nos casamos, ¿y ahora qué? 209
Exposición del tema 211
Anexo: Conflicto nuera-suegra: estrategias para solucionarlo 228
Dinámica: Nueva familia 230
Dinámica: Oración en pareja 233
Dinámica: Carta a los padres 234
Citas 236

APÉNDICE PARA EL FACILITADOR

Orden del manual 239
Metodología general 240
Pasos 241
Lo que debes hacer días antes de la sesión 241
Lo que debes hacer durante la sesión 242
Actividades de bienvenida 244

Unidad 1: Conocerse más para amarse mejor
Carta descriptiva 245
Indicaciones 246
Material complementario 247

Unidad 2: Diálogo: comunicación profunda
Carta descriptiva 249
Indicaciones 250
Material complementario 259

Unidad 3: El amor conyugal
Carta descriptiva 261
Indicaciones 262
Material complementario 266

Unidad 4: El sacramento del matrimonio
Carta descriptiva 267
Indicaciones 268
Material complementario 272

Unidad 5: La sexualidad al servicio del amor
Carta descriptiva 273
Indicaciones 274
Material complementario 277

Unidad 6: Paternidad responsable
Carta descriptiva 279
Indicaciones 280
Material complementario 282

Unidad 7: Comunidad de bienes
Carta descriptiva 283
Indicaciones 284
Material complementario 288

Unidad 8: Ya nos casamos, ¿y ahora qué?
Carta descriptiva 289
Indicaciones 290
Material complementario 295

Conclusiones y cierre del curso 296
Carta descriptiva 296
Indicaciones 297
Evaluación 298

Anexo: Sesión con los papás 300
Carta descriptiva 300
Indicaciones 301
Exposición del tema 303

Abreviaturas 306

Identidad MFC 307

Presentación

¡Qué alegría tan grande produce el recibir a un nuevo matrimonio en el seno de la Iglesia y de la comunidad! El júbilo que se vive ante la alianza esponsal, solo se compara con la gran importancia del matrimonio y la familia como reflejo vivo del amor de Dios, pues «con el testimonio, y también con la palabra, las familias hablan de Jesús a los demás, transmiten la fe, despiertan el deseo de Dios, y muestran la belleza del Evangelio y del estilo de vida que nos propone» (AL 184).

La realidad presente en la Iglesia nos invita insistentemente a ayudar a los jóvenes a descubrir el valor y la riqueza del matrimonio. El papa Francisco en su exhortación apostólica *Amoris laetitia* nos indica que «la compleja realidad social y los desafíos que la familia está llamada a afrontar hoy requieren un compromiso mayor de toda la comunidad cristiana en la preparación de los prometidos al matrimonio» (AL 206).

Queridos novios, les invito a no considerar su boda como el final de un camino, sino que la fuerza de su matrimonio les lance hacia adelante, con la firme y realista decisión de atravesar juntos todas las pruebas y momentos difíciles que se presenten, disfrutando al mismo tiempo, de la belleza de su alianza en el Plan de Dios.

Que la vivencia del presente *Curso de preparación inmediata al matrimonio,* preparado con mucho cariño y responsabilidad por el Movimiento Familiar Cristiano, sea una herramienta que produzca abundantes frutos en los participantes y llene de bendiciones a quienes lo conducen.

Ruego para ustedes la ayuda de nuestra santísima madre María, mostrada en las bodas de Caná como atenta intercesora para que Dios, por medio de su Hijo Jesús, renueve constantemente su alianza de amor matrimonial.

† Alonso Gerardo Garza Treviño
Obispo de Piedras Negras
Responsable de la Dimensión Familia de la CEM

Introducción

En el Movimiento Familiar Cristiano, estamos muy conscientes de que el sacramento del matrimonio implica un proyecto de vida con Jesucristo en el centro de la familia, y por ello, queremos compartir con ustedes, la experiencia de muchos años, en el acompañamiento a los novios próximos a casarse, con un renovado enfoque en la exhortación apostólica *Amoris laetitia* del papa Francisco y una edición más fresca en su diseño y manejo.

El papa Francisco nos ilustra que «el sacramento no es una "cosa" o una "fuerza", porque en realidad Cristo mismo mediante el sacramento del matrimonio, sale al encuentro de los esposos cristianos. Permanece con ellos, les da la fuerza de seguirle tomando su cruz, de levantarse después de sus caídas, de perdonarse mutuamente, de llevar unos las cargas de los otros» (AL 73).

Con mucho amor y alegría ofrecemos el presente material diseñado para preparar a los futuros esposos hacia la vivencia plena de su ministerio sacramental, de tal forma que descubran la enorme riqueza que contiene. Confiamos en que el presente curso será de gran ayuda para iluminar el camino que ahora emprenden. Encontrarán reveladoras dinámicas, interesantes tareas, y numerosas herramientas de reflexión y diálogo que les motivarán a vivir con alegría y madurez su alianza de amor.

Agradecemos a los matrimonios que, con sencillez y entusiasmo, deciden compartir su testimonio esponsal y animan a los futuros cónyuges a ser testimonio de amor y fidelidad. A los facilitadores, les rogamos aplicar la metodología completa, sin sacrificar orden, espacios, ni contenidos, a fin de lograr los objetivos trazados, con el respaldo de su experiencia y entrega.

Rogamos al Espíritu Santo para que fortalezca sus corazones, ilumine sus caminos y les bendiga en abundancia.

Equipo Coordinador Nacional 2016-2019

Oración inicial

Coordinador:

Ven, Espíritu Santo,
llena los corazones de tus fieles
y enciende en ellos el fuego de tu amor.

Envía, Señor, tu Espíritu
y todas las cosas serán creadas
y se renovará la faz de la tierra.

Equipo:

Oh Dios, que has instruido los corazones de tus fieles
con la luz del Espíritu Santo, danos a saber rectamente
la Verdad según tu mismo Espíritu y gozar para siempre
de tus consuelos, por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Coordinador:

Reina de los Apóstoles.

Equipo:

Ruega por nosotros.

Objetivos generales

1. Conocer y comprender el sacramento del matrimonio, el compromiso y responsabilidad que conlleva, así como sus implicaciones en el contexto humano y espiritual.
2. Proporcionar a las parejas de novios conceptos básicos de formación necesarios para vivir su futuro matrimonio de manera congruente con la fe católica.
3. Proporcionar a los novios un espacio de reflexión y de diálogo sobre temas relativos al noviazgo y el matrimonio, con el fin de motivarlos y prepararlos para vivir una relación conyugal más feliz y más plena.
4. Proporcionar a las parejas de novios las bases para formar una familia integrada y sólida que pueda permanecer unida.

Actitudes necesarias para el mejor aprovechamiento de estas pláticas prematrimoniales

Te pedimos:

- Interés y participación en todas las dinámicas de los talleres.
- Atención en las exposiciones de los temas.
- Cumplir responsablemente con la tarea.
- Preguntar para aclarar dudas.
- Disposición y diálogo sincero con tu pareja.

El amor auténtico no es un vago sentimiento ni una ciega pasión.
Es una actitud interior que compromete a todo el ser humano.
Es mirar al otro no para servirse de él, sino para servirlo.
Es la capacidad de alegrarse con quien está alegre y de sufrir con quien sufre. Es compartir lo que se posee, para que nadie se halle privado de lo necesario. En una palabra, el amor es don de sí.

Juan Pablo II, *Ángelus*, 13 de febrero de 1994

Recomendaciones durante la sesión

- Dialogar con tu pareja qué esperan de la sesión para que los dos estén motivados y en la misma sintonía.
- Aprovechar el tiempo. Además de prepararlos para el matrimonio, este es un curso que les puede ayudar a ti y a tu pareja a fortalecer su relación. Aprovéchenlo y realicen cada actividad como les indican los facilitadores.
- Ser proactivo y participativo. Comenta, pregunta y trabaja responsablemente.
- Guardar silencio y poner atención a los facilitadores que expondrán el tema.
- Ser respetuoso. Evita comentarios sarcásticos o chistes de doble sentido.

Esperamos que este curso sea de mucha bendición para ti y tu pareja y que los frutos del mismo se vean reflejados ya desde ahora y en su futuro matrimonio.

Desarrollo de los temas

1 Conocerse más para amarse mejor

Objetivos

1. **Tomar conciencia de la importancia que representa el conocimiento mutuo y profundo del futuro cónyuge, con el fin de aceptarlo y amarlo tal cual es.**
2. **Reflexionar en la dignidad propia y en la del futuro cónyuge, con el fin de valorarse y tratarse mutuamente con amor y respeto.**
3. **Reconocer que para vivir de acuerdo a nuestra dignidad humana es necesario conocerse, aceptarse, superarse y esforzarse por alcanzar la madurez.**
4. **Conocer las diferencias entre hombre y mujer con el fin de aceptarlas y valorarlas, así como darse cuenta de que hombre y mujer son complementarios.**

Exposición del tema

Introducción. La importancia del conocimiento mutuo durante la etapa del compromiso y en el matrimonio

1 Dignidad de la persona

2 Hombre y mujer: iguales y distintos a la vez

3 Hacia el encuentro

Anexo

- El éxito en el noviazgo

Dinámicas

- Conociéndonos mejor

Exposición del tema

Introducción

La importancia del conocimiento mutuo durante la etapa del compromiso y en el matrimonio

El matrimonio, según el *Diccionario de la Real Academia Española*, es:

- "Unión de hombre y mujer concertada mediante determinados ritos o formalidades legales"[1].
- "En el catolicismo, sacramento por el cual el hombre y la mujer se ligan perpetuamente con arreglo a las prescripciones de la Iglesia"[2].

Si se hace un análisis de estas definiciones, quizá las palabras o frases más importantes sean: **unión de hombre y mujer, sacramento y perpetuamente** (para toda la vida). En esta última palabra haremos énfasis para introducir este tema.

Se sabe de antemano que el matrimonio es **para toda la vida;** por eso, lo primero que hay que hacer es elegir muy bien a la persona con quien se contraerá matrimonio y tratar de conocerla en profundidad.

En el noviazgo se inicia ese **proceso de conocimiento**, el cual debe intensificarse una vez que comienza la etapa del compromiso, y **continuará a lo largo de toda la vida del matrimonio.**

Es necesario saber **quién es** y **cómo es** esa persona con quien se compartirá la vida. De forma concreta, es importante conocer los siguientes aspectos[3]:

- Sus gustos, habilidades, cualidades, defectos y capacidad intelectual.
- Su forma propia de amar y cómo le gusta ser amado.
- Sus sueños, anhelos, proyectos y aspiraciones humanas.
- Su vida espiritual, su relación con Dios y su disposición al servicio y ayuda a los demás.

Lo anterior son algunos de los puntos más importantes que se deben conocer. Sin embargo, se podrían añadir otros aspectos, como el tipo de educación que le gustaría dar a los hijos, qué tipo de amistades tiene, en qué gasta su dinero, cómo trata a su familia, etcétera.

Es fundamental tomar conciencia de que conocer a la pareja (futuro cónyuge) es sumamente importante para el éxito de la relación y del futuro matrimonio. Además, el conocimiento real y objetivo de la pareja ayuda a madurar el amor.

El conocimiento deriva en comprensión, aceptación, adaptación y un amor más maduro

La pareja próxima a casarse debe trabajar y esforzarse por **conocerse** aún más profundamente. ¿Por qué? A continuación, explicamos esto detenidamente.

Si se esfuerzan en conocerse uno al otro tal cual son, pueden llegar a comprender por qué el otro actúa de tal o cual manera.

La comprensión implica tratar de entender al otro, ser empáticos con su situación.

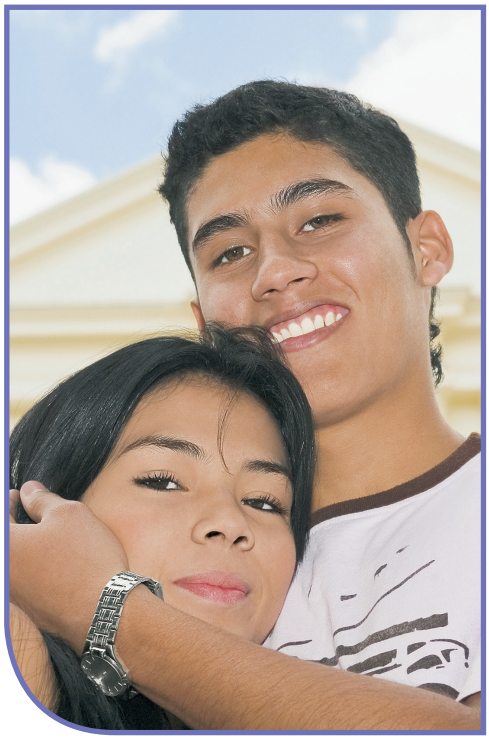
De la comprensión viene **la aceptación**: ya sé que eres así, te comprendo y te acepto. Esto no significa que las personas no puedan tratar de cambiar y superar sus defectos; de hecho, es necesario este esfuerzo de crecimiento personal por el bien de la pareja. Si se aman verdaderamente, pueden ayudarse uno al otro a superar esos defectos, pues el amor siempre produce el deseo sincero de ayudar al otro a alcanzar su verdadero bien. Esta ayuda debe realizarse siempre respetando al otro en su libertad[4].

Sin embargo, hay ciertos aspectos que no cambiarán. Cada uno debe estar dispuesto a aceptar y sobrellevar esos rasgos que el otro no puede cambiar. Si alguno de los dos cree que no podrá vivir con tal o cual defecto de la pareja una vez casados, lo aconsejable sería volver a meditar la decisión de contraer matrimonio con esa persona.

El proceso de conocimiento involucra también una adaptación al otro. **La adaptación**, a veces, se da en costumbres, gustos, formas de hacer las cosas, etc., siempre con el objetivo de mantener una armonía en la relación, y sin que esto implique negar lo que cada uno es en su esencia. Ante todo, como ya hemos dicho, el respeto al otro y a su individualidad debe ser la prioridad, pero también **la justicia**. Si uno debe ceder en ciertas cosas, es justo que el otro también ceda en otras.

A fin de cuentas el objetivo del conocimiento profundo de la pareja es lograr que su amor crezca y madure. "El amor verdadero quiere ver porque quiere conocer para amar al otro tal cual es"[5].

Es importante que la pareja procure que su amor sea cada vez más auténtico; un amor que no se reduzca solo a lo sentimental. Es un error pensar: "si siento bonito o me siento bien con él entonces es que hay amor". Los sentimientos son importantes, pero no son lo fundamental del amor. Si el noviazgo se construye sobre la base de emociones y sensaciones, el posterior matrimonio está destinado al fracaso[6].



Es un error también quedarse en el enamoramiento meramente pasional y sentimental, pues esto muchas veces "ciega" a las personas: solo ven lo positivo que hay en sí mismos y en la persona amada. Esto les impide llegar a conocer al otro en profundidad y **madurar su amor**[7].

El amor verdadero implica, entonces, amar al otro no solo cuando tenga buena cara o esté de buen humor, no solo cuando se siente "bonito"; es amarlo en sus buenos y malos momentos, amarlo y aceptarlo tal cual es. "Nadie ama lo que no conoce" dice un sabio proverbio. El amor es el fundamento del matrimonio, de ahí la importancia de "conocerse más para amarse mejor".

1 Dignidad de la persona

¿Por qué hablar de dignidad humana en un curso prematrimonial, y en este tema en particular, "Conocerse más para amarse mejor"? Porque es preciso ir a las bases y **tomar conciencia** primero, de que la persona con quien se va a contraer matrimonio es justamente eso, una **persona** que tiene una dignidad. Por ello, merece todo nuestro respeto y un trato digno, y con mayor razón porque es a quien se ama y con quien se va a compartir la vida. Además, como dijimos en la introducción del tema, si se conoce a la pareja a profundidad, se le llegará a amar mejor, y el reconocer su dignidad es un foco que nunca deberá perderse de vista a lo largo de ese proceso de conocimiento.

Siempre deberemos recordar que nuestro futuro cónyuge posee una dignidad, que no se ve afectada por cualquier característica (sea defecto o virtud) que pudiera poseer.

Todo ser humano posee una dignidad

La palabra "dignidad" significa:

- "Excelencia, realce"[8].
- Cualidad de ser digno, es decir, merecedor de algo[9]. Esta definición implica que aquel que tiene una dignidad, no solo se distingue o destaca por alguna razón, sino que merece un cierto tipo de trato[10].

Cuando se dice que el ser humano tiene **dignidad**, se habla en primer lugar de que merece ser tratado siempre como tal, es decir, como ser humano. Por ello, del concepto de dignidad se deriva el de derechos humanos: todas las personas, por el hecho de serlo, tienen derechos que son inalienables, es decir, que no se les pueden quitar. Esos derechos describen la forma en que los seres humanos deben ser; derechos plasmados, tanto en la Declaración de los Derechos Humanos de la ONU, como en infinidad de documentos de la Iglesia. Pero, de esto hablaremos más adelante.

Quizá lo primero que se debe saber sobre la dignidad del hombre es de dónde le viene esa característica. Es decir, ¿por qué el ser humano es digno? La respuesta es simple: porque el hombre está hecho a imagen y semejanza de Dios y es la única criatura que tiene ese privilegio. "La inteligencia y libertad del hombre le distinguen de los demás seres y lo elevan a un rango superior. Por esto, la dignidad de la persona no es fruto de cualidades accidentales, sino de la **misma naturaleza del hombre,** como animal racional, capaz de pensar y de amar"[12].

Si la dignidad del hombre le viene por su naturaleza humana, esto quiere decir que todos los seres humanos son iguales en dignidad, sin importar su edad, sexo, color de piel, religión, creencias, defectos físicos o psicológicos, ni cualquier otra característica particular. Lo único que importa es que pertenecen a la especie humana, y por ese hecho, tienen dignidad.

➨ El hombre es imagen de Dios

— Fundamentos bíblicos

- El hombre posee una dignidad porque fue creado a imagen de Dios: "Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó" (Gn 1,27).
- Por ello los hombres fueron "revestidos de poder como el suyo" (Eclo 17,3), y "hechos poco menos que un Dios" (Sal 8).
- Los seres humanos fueron creados con capacidad de "tomar nuestra propia decisión" (Eclo 15,14); responsables de decidir entre el bien y el mal: "Te pongo delante vida o muerte, bendición o maldición" (Dt 30,16-21).
- "El hombre fue creado superior a toda criatura: con dominio sobre animales y plantas" (Gn 2,20). "Coronado con la gloria y dignidad, le diste Señor, el mando sobre las obras de tus manos, todo lo sometiste bajo tus pies" (Sal 8,7).
- El hombre es conocido y amado personalmente por Dios: «antes de formarte en el seno materno te conocí y te escogí» (Jr 1,5). "No temas, te he llamado por tu nombre, eres mío" (Is 43,1).
- El hombre es redimido por Jesús quien: "me amó y se entregó a la muerte por mí" (Gal 2,20).

➨ Lo que dice la Iglesia sobre la dignidad humana

Exhortación apostólica *Christifideles laici*

"La dignidad personal es el bien más precioso que el hombre posee, gracias al cual supera en valor a todo el mundo material. Las palabras de Jesús: «¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si después pierde su alma?» (Mc 8,36), contienen una luminosa y estimulante afirmación antropológica: el hombre vale no por lo que ‹tiene› —¡aunque poseyera el mundo entero!—, sino por lo que ‹es›" (CL 37).

"La dignidad de la persona manifiesta todo su fulgor cuando se consideran su origen y su destino. Creado por Dios a su imagen y semejanza, y redimido por la preciosísima sangre de Cristo, el hombre está llamado a ser «hijo en el Hijo» y templo vivo del Espíritu; y está destinado a esa eterna vida de comunión con Dios, que le llena de gozo. Por eso toda violación de la dignidad personal del ser humano grita venganza delante de Dios, y se configura como ofensa al Creador del hombre" (CL 37).

Encíclica *Pacem in terris*

"Si, por otra parte, consideramos la dignidad de la persona humana a la luz de las verdades reveladas por Dios, hemos de valorar necesariamente en mayor grado aún esta dignidad, ya que los hombres han sido redimidos con la sangre de Jesucristo, hechos hijos y amigos de Dios por la gracia sobrenatural y herederos de la gloria eterna" (PT 10).

Compendio de la Doctrina Social de la Iglesia

"Una sociedad justa puede ser realizada solamente en el respeto de la dignidad trascendente de la persona humana. Esta representa el fin último de la sociedad, que está a ella ordenada" (Doctrina Social de la Iglesia, 132).

Catecismo de la Iglesia Católica

"La defensa y la promoción de la dignidad humana nos han sido confiadas por el Creador, y [...] de las que son rigurosa y responsablemente deudores los hombres y mujeres en cada coyuntura de la historia" (SRS 47,1929).

"Dotada de un alma «espiritual e inmortal» (GS 14), la persona humana es la «única criatura en la tierra a la que Dios ha amado por sí misma»" (GS 24,3,1703).

"La dignidad de la persona humana está enraizada en su creación a imagen y semejanza de Dios" (CEC 1700).

"El respeto a la persona humana supone respetar este principio: «Que cada uno, sin ninguna excepción, debe considerar al prójimo como ‹otro yo›, cuidando, en primer lugar, de su vida y de los medios necesarios para vivirla dignamente»" (GS 27,1931).

Mensaje de la Jornada Mundial de la Paz, 1999

"La dignidad de la persona humana es un valor transcendente, reconocido siempre como tal por cuantos buscan sinceramente la verdad. En realidad, la historia entera de la humanidad se debe interpretar a la luz de esta convicción. Toda persona, creada a imagen y semejanza de Dios (*cf.* Gn 1,26-28), y por tanto radicalmente orientada a su Creador, está en relación constante con los que tienen su misma dignidad. Por eso, allí donde los derechos y deberes se corresponden y refuerzan mutuamente, la promoción del bien del individuo se armoniza con el servicio al bien común" (Mensaje de la Jornada Mundial de la Paz, 2).

Conferencia General del Episcopado Latinoamericano (Documento de Puebla)

"Profesamos, pues, que todo el hombre y toda mujer por más insignificantes que parezcan, tienen en sí una nobleza inviolable que ellos mismos y los demás deben respetar y hacer respetar sin condiciones; que toda vida humana merece por sí misma, en cualquier circunstancia, su dignificación; que toda convivencia humana tiene que fundarse en el bien común consistente en la realización cada vez más fraterna de la común dignidad lo cual exige no instrumentalizar a unos en favor de otros y estar dispuestos a sacrificar aún bienes particulares" (Documento de Puebla 317).

"Condenamos todo menosprecio, reducción o atropello de las personas y de sus derechos inalienables; todo atentado contra la vida humana, desde la oculta en el seno materno, hasta la que se juzga por inútil y la que se está agotando en la ancianidad; toda violación o degradación de la convivencia entre los individuos, los grupos sociales y las naciones" (Documento de Puebla 318).

Exhortación apostólica *Amoris laetitia*

"Es una honda experiencia espiritual contemplar a cada ser querido con los ojos de Dios y reconocer a Cristo en él. Esto reclama una disponibilidad gratuita que permita valorar su dignidad. Se puede estar plenamente presente ante el otro si uno se entrega «porque sí», olvidando todo lo que hay alrededor. El ser amado merece toda la atención. Jesús era un modelo porque cuando alguien se acercaba a conversar con él, detenía su mirada, miraba con amor" (*cf.* Mc 10,21) **(AL 323)**.

➨ Lo que dicen los organismos internacionales sobre la dignidad humana

Declaración Universal de Derechos Humanos

"Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros" (Declaración Universal de Derechos Humanos, art. 1).

"Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición" (Declaración Universal de Derechos Humanos, art. 2).

Consecuencias e implicaciones que se derivan de la dignidad humana

La principal consecuencia es que **la persona es siempre lo más importante:**

- Porque fue creada a imagen de Dios.
- Porque fue redimida por Cristo.

- Porque al final seremos juzgados según hayamos tratado a las demás personas.
- "Por eso es mayor que las prescripciones positivas" (Mc. 2,23-28).
- Por eso está sujeta a toda moralidad, es decir, es responsable del bien o del mal que ella realiza.
- Por eso es objeto primero de todo acto moral, porque lo que decide que algo sea bueno o sea malo es básicamente la consecuencia que dicha acción tiene en los demás.
- Por eso el hombre es autor, centro y fin de toda vida económica y social, es decir, que toda economía correctamente orientada debe estar al servicio de la persona.
- Por eso los bienes de la tierra han de llegar a todos, de manera justa y a la luz de la caridad.
- Por eso la vida humana ha de ser defendida como don sublime, del que el hombre no es propietario sino administrador.
- Por eso "en ningún caso la persona humana puede ser instrumentalizada (es decir, usada) para fines ajenos a su mismo desarrollo"[13].
- Por eso "la persona no puede estar finalizada a proyectos de carácter económico, social o político, impuestos por autoridad alguna, ni siquiera en nombre del presunto progreso de la comunidad civil en su conjunto o de otras personas, en el presente o en el futuro"[14].
- Por eso debe existir entre los seres humanos igualdad, respeto al prójimo, perdón, ayuda, lucha contra la esclavitud, compromiso con los pobres, etcétera.

¿Y qué implicaciones tiene para **cada uno** conocer esta verdad de que somos seres creados y amados por Dios, y por tanto, con una dignidad muy alta? Primero, aceptar y abrazar esta verdad, y segundo, vivir de acuerdo con ella, lo cual implica no permitir que nadie nunca nos falte al respeto o pisotee nuestros derechos. Esto también se aplica en nuestra relación con los demás y con nuestro **futuro cónyuge**: debemos verlos siempre como criaturas únicas, amadas por Dios, respetarlos y tratarlos de acuerdo a su dignidad de personas.

Conócete, acéptate, supérate

Ya dijimos, en el subtema anterior, lo importante que es tener conciencia de lo que valemos, de que **tenemos una dignidad y que debemos vivir de acuerdo con ella.** Para lograrlo, es necesario:

- **Conocernos**, es decir, saber quiénes somos y cómo somos.
- **Aceptarnos** en todas nuestras dimensiones: física, espiritual e intelectual.
- **Superarnos** en aquello que debamos hacerlo.

Llevar a cabo lo anterior es muy importante, especialmente cuando se está a punto de iniciar una vida en pareja.

En la convivencia diaria, que implica el matrimonio, los cónyuges se conocen más a fondo y, de forma natural, salen a la luz los defectos y las virtudes de cada uno. Por eso, es importante que ambos emprendan este esfuerzo de conocerse, aceptarse y superarse; si lo hacen es más probable que la vida en común sea más llevadera y feliz y serán, además, personas más maduras.

➨ Conócete

Conocerse "representa un primer e importante paso para lograr ser artífice de la propia vida"[15] es decir, para tener el control de la propia vida.

Es importante conocerse en todos los aspectos: características físicas, mentales, emocionales, temperamento, carácter y actitudes.

Es frecuente que las personas tengan una autoimagen equivocada de sí mismos:

— Algunos se subestiman. En algunos casos la persona reconoce y acepta menos cualidades o características positivas que las que posee y que aprecian las personas que conviven con ella, como la simpatía, el trato agradable o el buen sentido del humor. Esto sucede por humildad: no quieren parecer orgullosos o vanidosos al aceptar sus cualidades. Sin embargo, no tiene nada de malo aceptarlas, siempre y cuando no se caiga en la vanidad. Hay que tener cuidado, además, de no caer en una falsa humildad, que es cuando las personas hablan más sobre sus defectos o "aparentan" ser sencillos cuando en el interior se sienten superiores a los demás.

— Otros se valoran de más. También sucede que hay personas que creen tener más o en mayor grado algunas cualidades que los demás no ven en ellas; piensan que son más inteligentes, más simpáticas o más atractivas de lo que son en realidad. Esto puede convertirse en un complejo de superioridad, lo cual puede dificultar la relación con los demás, e incluso puede generar rechazo.

— Conviene vernos tal como somos y ser conscientes de nuestra dignidad. La correcta apreciación y valoración de sí mismo requiere de reflexión, análisis y conocimiento propio. Para lograr esto, se deben aprovechar, en la medida de lo posible, todos los medios disponibles: la autorreflexión, el análisis objetivo y razonado de los comentarios que hacen de nosotros otras personas con quienes convivimos y nos relacionamos, etc. Esto ayudará para tener una imagen clara y realista de nosotros mismos, sin subestimar algunas cualidades, pero sin llegar al extremo de valorarlas de más.

➨ Acéptate

El segundo paso después de conocerse, es llegar a la aceptación de uno mismo, lo cual es indispensable, para vivir en armonía y conformidad interior, y para ser feliz en la vida.

Lo anterior, no significa ser conformista, resignarse o ser indiferente ante los defectos o aspectos negativos de nuestro carácter o comportamiento, más bien supone aceptar de forma sincera las posibilidades y circunstancias con que contamos para superarnos, sin quedarnos en la mediocridad. Supone, también, aprender a convivir con lo que no se puede cambiar.

En resumen, aceptarse significa[16]:

- Reconocer objetivamente nuestro modo de ser físico y psicológico, nuestros límites y nuestros errores.
- Saber perdonarse.
- Reconocer nuestras cualidades, aciertos y nuestra dignidad de personas.

➨ Supérate

El análisis y la reflexión sobre uno mismo nos permite tener bases más sólidas y conocer más en concreto los aspectos positivos con los que contamos para cultivarlos y/o potenciarlos. La autorreflexión también nos ayuda a corregir, evitar o rectificar aspectos negativos que no responden a nuestra dignidad como personas.

— La madurez humana. Algo que forma parte de la superación es esforzarse por alcanzar la madurez. La madurez humana consiste en "la coherencia entre lo que se es y lo que se profesa; [implica] la fidelidad y responsabilidad en el cumplimiento de los compromisos y deberes contraídos con Dios, con la Iglesia y con los hombres"[17].

La madurez humana supone que la persona consiga un equilibrio entre su inteligencia, su voluntad y su afectividad:

- La **inteligencia** debe dirigirse hacia la verdad y el bien. Implica por ejemplo, que la persona haga un esfuerzo por formarse intelectual y espiritualmente, de modo que esta formación le permita hacer juicios rectos, ser crítico con la información que recibe y desarrollar una conciencia recta para discernir entre el bien y el mal[18].
- La **voluntad** permite a la persona lograr lo que quiere; pero debe dejarse guiar por lo que la inteligencia le presenta como bueno. La persona que se esfuerza en formar su voluntad no es presa de sus emociones, sino que es dueña de sí misma. Educar la voluntad, ayuda a formar hábitos buenos (virtudes) y a esforzarse en terminar lo que se comenzó.
- La **afectividad** no es buena ni mala, lo que puede llegar a ser bueno o malo es aquello que se realiza bajo la influencia de los sentimientos. Por ello, la afectividad debe estar ordenada al bien. Una persona con una afectividad madura sabe distinguir entre sentir y consentir (sentir no es malo, pero consentir es bueno o malo, dependiendo de si lo que se ha consentido es una acción moral o inmoral), sabe combatir las tentaciones que pueden hacerle daño a sí misma o a los demás, etcétera.

Conclusión: vivir de acuerdo a nuestra dignidad

Quien vive conforme a su propia dignidad como persona, es triunfadora, le da verdadero valor y sentido a su vida y a su existencia y responde de manera adecuada y equilibrada a las situaciones que se le presentan. Logra, además, establecer comunicaciones y relaciones interpersonales convenientes con los demás.

Es una persona que lucha para alcanzar la madurez: se comporta según una conciencia recta, sabe ver no solo por sí mismo, sino también por los demás, asume con responsabilidad sus decisiones y logra vivir en paz consigo mismo y con los demás[21].

En resumen, reconoce la importancia, la dignidad y el respeto que merecen las personas.

Para reflexionar

- Hasta ahora, ¿he vivido mi vida de acuerdo a mi dignidad? Si no, ¿qué voy a hacer para vivirla de acuerdo a ella?
- ¿Qué compromiso tomaré para respetar siempre la dignidad de mi futuro cónyugue, desde ahora y una vez casados?
- ¿Me conozco? ¿Qué aspectos de mi personalidad o mi carácter debo aceptar y en cuáles debo trabajar?
- ¿Qué aspectos de la personalidad de mi novio (a) debo aceptar (no cambiarán) y cuáles podría cambiar?

2 Hombre y mujer: iguales y distintos a la vez

¿Cuántas veces hemos escuchado frases como "el hombre piensa con la cabeza y la mujer con el corazón"? Son ideas o generalizaciones que, muchas veces, se tienen acerca de la diferencia entre los hombres y las mujeres.

De alguna manera estos estereotipos habían regido la organización o la convivencia social, sin embargo, poco a poco se ha ido descubriendo que muchos de estos modelos no correspondían del todo a la realidad. Por ejemplo: hay mujeres que son muy racionales, y también hay hombres que se guían más por sus sentimientos.

En nuestra cultura actual muchas veces se ha caído en el exceso de querer suprimir las diferencias, incluso las biológicas, como pretende la ideología de género (la ideología de género pretende minimizar las diferencias corpóreas o biológicas entre el hombre y la mujer. Señala que el ser hombre o mujer no depende de lo biológico, sino que es una construcción "cultural": cada cual puede ser lo que quiera ser, hombre o mujer, sin importar si se ha nacido con sexo masculino o femenino. Uno se "hace" hombre o se "hace" mujer). Se difunde la idea de que hombre y mujer son iguales, lo cual es un error. Hombre y mujer han sido creados distintos, pero son de la misma naturaleza humana y poseen la misma dignidad y valor. Ambos aportan algo diferente y valioso al mundo.

Sin pretender que las diferencias sean absolutas, ni negar que muchas de ellas se deben en parte, por lo menos, a la educación y al ambiente social y cultural, descubrimos que hombre y mujer tienen formas diferentes de reaccionar, de expresarse, de sentir y de actuar.

Veremos en el siguiente cuadro algunas diferencias entre hombre y mujer que pueden ayudar a una comprensión mutua entre los sexos.

Diferencias entre hombre y mujer

MUJER	HOMBRE
GENÉTICAS	
De sus 46 cromosomas, dos son XX[18].	De sus 46 cromosomas, dos son XY[19].
FISIOLÓGICAS	
Influencia de las hormonas en la conducta	
– El estradiol y la progesterona son las hormonas responsables de estimular la conducta sexual femenina. – Durante la ovulación los niveles de ambas hormonas son altos, por ello en esa etapa la mujer está más dispuesta a una relación amorosa y sexual[20]. – Hormonas como el estrógeno, la progesterona y la oxitocina influyen en sus percepciones, pensamientos, sentimientos y sueños[21].	– La testosterona, hormona sexual masculina, no presenta cambios cíclicos en el hombre adulto por lo que su libido y potencia sexual se rigen además de la testosterona por otros factores, tanto biológicos como psicosociales[22].

Diferencias en el cerebro

– Algunas partes del cerebro son mayores en las mujeres[23]:
  - Partes del lóbulo frontal, que realiza las funciones de toma de decisiones y resolución de problemas.
  - La corteza límbica, que regula las emociones.
  - El hipocampo, que tiene parte en la memoria de corto plazo y la navegación espacial.
  - Tienen mayor cantidad de conexiones entre los dos hemisferios cerebrales y entre regiones del cerebro que asumen tareas emocionales y racionales. Esto quiere decir que las mujeres evalúan contenidos racionales siempre vinculándolos a su significado emocional[24].

– Algunas partes del cerebro son mayores en los hombres[25]:
  - La corteza parietal, que procesa señales de los órganos sensoriales e interviene en la percepción espacial.
  - La amígdala cerebral, que controla las emociones y la conducta social y sexual.
  - Los procesos del cerebro en el hombre se ejecutan de forma separada, a veces de manera muy racional y otras, en forma totalmente emocional. Esto quiere decir que los hombres tienden a separar más lo que es sentimiento de lo que es racional[26].

La estructura cerebral en hombres y mujeres es diferente incluso antes del nacimiento[27]

– Aptitud concepcional.
– Peso óseo inferior, un mayor porcentaje graso y menor masa magra (libre de grasa)[28].
– Corazón más pequeño[29].
– Voz de timbre agudo.

– Aptitud fecundante.
– Peso óseo mayor, menor porcentaje graso y mayor masa magra (libre de grasa)[30].
– Corazón más grande[31].
– Voz de timbre grave.

Las mujeres soportan más que los hombres el dolor prolongado[32]

AFECTIVIDAD Y SENSIBILIDAD

– Repara más en los detalles y circunstancias de las cosas y acontecimientos. Minuciosa en el percibir y en el actuar[33].
– Anhela la conexión con el otro, la comunicación y la aprobación[34].
– Tiende al comportamiento íntimo con el otro, es decir, a expresar sus sentimientos más íntimos[35].
– Deseo de ser amada y cortejada.
– La relación sexual es satisfactoria en el contexto de una relación cargada de afectividad (la afectividad para la mujer implica ternura, delicadeza, compartir verbalmente sentimientos y pensamientos). Para ella el contacto afectivo por lo general debe estar presente antes del encuentro sexual[36].
– Sus principales necesidades emocionales son: cuidado, comprensión, respeto, devoción, reafirmación, tranquilidad[37].

– Percibe la sensación de las cosas en conjunto. Por ello tiende a ver el panorama general de las cosas y situaciones, y estudia los medios que tiene a su disposición sin reparar demasiado en detalles[38].
– Desea amar y cortejar.
– Les es más fácil separar sexo de afectividad.
– Consideran que la cercanía afectiva puede nacer del contacto sexual. Para él, el contacto físico es la esencia de la intimidad[39].
– Sus principales necesidades emocionales son: confianza, aceptación, aprecio (reconocimiento), admiración, aprobación, aliento[40].

INTELECTUALES

– Predominio del conocimiento gracias al sentido de la intuición, más hábil para la comunicación, observación, y procesar emociones[41].
– Experta en recoger información de los rostros y el tono de voz[42]. Realiza más tareas intelectuales simultáneamente ya que tiene una mayor densidad de interconexión entre los dos hemisferios cerebrales[43].
– Mejor capacidad de expresión (lenguaje)[44]. Tiende a resolver problemas centrada en el proceso[45].

– Predominio del conocimiento intelectivo y lógico.
– Tiende más a la concentración y menos a realizar tareas simultáneas, debido a que la densidad de interconexión entre los dos hemisferios cerebrales es menor[46].
– Mejor capacidad espacial y de orientación[47].
– Tiende a resolver problemas centrado en la meta[48].

En cuanto a sus roles de paternidad y maternidad	
– La maternidad solo puede ser ejercida por la mujer[49] (se entiende que en los casos de viudez el padre o la madres puedan ejercer tanto su rol como el faltante, o que un familiar cercano pueda hacerlo. Se hace la aclaración porque hoy en nuestra cultura existen personas o grupos que pretenden que este rol sea ejercido de forma anti natural, por ejemplo, en el caso de parejas de homosexuales que adoptan hijos y uno hace las veces de madre y el otro de padre. Esto va en contra de la naturaleza. Para que el niño crezca y se desarrolle de manera plena y armónica se necesita tanto la parte masculina como la femenina, tanto en lo biológico, como en lo psicológico). – Brinda al hijo identidad, tarea que complementa con el padre. – Aporta seguridad al aceptar al hijo tal cual es. – Protege al hijo de todo lo que pueda amenazarlo.	– La paternidad solo puede ser ejercida por el hombre[50]. – Brinda al hijo identidad: en cuanto a la identidad sexual, aporta su masculinidad y es prototipo de hombre para el hijo; a la hija la confirma en su feminidad remitiéndola a la madre. – Brinda seguridad y protección, es la presencia que cuida tanto al hijo como a la madre. – Ayuda al hijo a situarse en la realidad y en la vida, lo capacita para vivir en el mundo.
Paternidad y maternidad son complementarias, no opuestas. El desarrollo integral y pleno de un niño depende de que cada uno, padre y madre, ejerzan su rol de forma complementaria. Solo el padre puede enseñar al hijo a ser hombre, y solo la madre puede enseñar a la hija a ser mujer[51].	

➨ Conclusiones

Masculinidad y feminidad son complementarias. Cada sexo enriquece al otro, brinda dimensiones que el opuesto carece o posee en un menor grado[52].

Las características que típicamente hemos considerado propias del varón y de la mujer no son exclusivas. Esto quiere decir que, por ejemplo, un hombre puede ser hombre, en toda la extensión de la palabra, sin que se afecte su virilidad, y poseer ciertos rasgos que se consideran femeninos porque resaltan más en la mayoría de las mujeres. Y viceversa, puede haber también mujeres que tengan ciertas características que se consideran típicamente masculinas, sin que esto afecte su feminidad[53].

No hay porqué temer: las diferencias son una riqueza

No podemos negar las diferencias existentes entre hombres y mujeres, ni luchar contra ellas. Al hacerlo, se estaría "combatiendo la propia naturaleza de la persona varón o de la persona mujer. La libertad humana, en cambio, consiste en construirnos desde estos presupuestos"[54], señala **Jokin de Irala**, profesor de Medicina de la Universidad de Navarra.

Debemos insistir en que hombre y mujer son iguales en dignidad, pero distintos en las dimensiones física, psicológica, espiritual, y cultural. "Desde estas diferencias, mujeres y varones se enriquecen mutuamente"[55].

Por tanto, la convivencia armónica entre hombre y mujer parte de la base de aceptar sus diferencias mutuas, valorarse en lo que cada uno es y darse cuenta de que son complementarios por naturaleza.

➨ Conclusiones

Por todo lo anterior, no tiene sentido que hombre y mujer vivan en competencia. Lo mejor es que hombres y mujeres saquen partido de sus diferencias para construir juntos, en armonía, la sociedad y la cultura actual. Sus diferentes talentos pueden aprovecharse para beneficio de todos. Hombre y mujer tienen una aportación especial por hacer, que el otro no puede suplir. En eso consiste la complementariedad.

Entre las formas concretas de la complementariedad entre hombre y mujer, destacan:

— Sus roles de padre y madre. El hombre y la mujer tienen una aportación única y específica. Al nacer, el niño tiene un vínculo muy fuerte con su madre, pues es ella quien lo gestó en su vientre; además, es ella quien en mayor medida lo alimenta y cuida. Es en este punto donde es importante que se introduzca el padre, para ampliar la "fusión madre-hijo" y lograr que el niño cree vínculos emocionales con otras personas.

— En el trabajo. Hombre y mujer se complementan gracias a que poseen cualidades diferentes, que en un equipo de trabajo son necesarias para el logro exitoso de los objetivos. Por ejemplo, los hombres se centran más en la tarea a realizar que en construir una relación de confianza y reciprocidad; mientras que la mujer con frecuencia construye relaciones personales fuertes.

Para aterrizar

¿Cómo vivir de manera práctica la complementariedad en el matrimonio?

En el matrimonio, hombre y mujer están llamados a ayudarse mutuamente a crecer como personas, como cristianos y, también, a apoyarse en todos los aspectos prácticos que conlleva el sostener un hogar. Ser complementarios, concretamente en las responsabilidades de la vida cotidiana, implica, por ejemplo, que los cónyuges se dividan las tareas según las aptitudes de cada uno:

- El que sea organizado, que lleve las finanzas;
- El que tenga facilidad para reparar cosas, que se encargue de hacerlo en la casa;
- El que le guste ahorrar y planear, que tome la responsabilidad de hacer el proyecto para hacerse de un patrimonio familiar;
- El que sea más espiritual, que motive a cultivar la vida interior, la oración en familia, la frecuencia de los sacramentos, etcétera.

Todo esto debe hacerse de común acuerdo, sin que ello implique una sobrecarga de responsabilidades para uno de los cónyuges con el pretexto de que "es bueno para muchas cosas".

Algunos obstáculos que pueden afectar la relación de pareja

El machismo

El machismo se define como "actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres"[56]. Para entender mejor esta definición, señalaremos que prepotente es aquel que "abusa de su poder o hace alarde de él"[57].

El machismo es una actitud injusta e irracional del varón. Injusta porque el machista aprovecha su fuerza física para tener ventaja sobre la mujer; en los casos menos graves, mediante amenazas o intimidación, en los más graves, mediante los golpes. Irracional porque el machista pretende que las cosas se hagan o sean porque él así lo quiere o lo dice. Con frecuencia, el machista está cegado por esa actitud negativa que en el fondo no es más que un gran orgullo, lo cual es contrario a la humildad cristiana[58].

Desafortunadamente en nuestra sociedad mexicana el machismo es una actitud que aún está sumamente arraigada. Es preciso darse cuenta de que el machismo puede llevar a violar los derechos de otras personas, o a sentirse superior a los demás[59].

En el caso particular del matrimonio, es la mujer la que podría ver pisoteados sus derechos y sentirse "aplastada" por esa actitud dominante de su marido. Recordemos que el hombre y la mujer son, con la misma dignidad, "imagen de Dios"[60]. El hombre que es machista y quiere ser un buen esposo cristiano, debería trabajar en eliminar esta actitud de su vida, pues su matrimonio y la relación con su esposa pueden verse seriamente dañados.

➨ Los celos

Los celos son la "sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra"[61]. Algunos piensan que los celos pueden ser "buenos" en cierta medida porque piensan que, en el fondo, son una muestra de que se ama a la persona y pueden ayudar a mantener vivo el amor. Sin embargo, hay que tener cuidado, pues los celos se pueden convertir en un sentimiento enfermizo, que surge, incluso, sin tener causas justificadas, provocando crisis en la relación[62].

Algunas de las causas que originan los celos son: la inseguridad de la persona, una baja autoestima, un apego excesivo (u obsesivo) al otro, al grado de "asfixiarlo, el egoísmo, la necesidad de llamar la atención y la de sentir poder sobre el otro"[63].

Algunas formas de combatir los celos son:

- Hacer un esfuerzo por apartar los pensamientos obsesivos.
- Aceptar que se es celoso y pedir ayuda. Si el problema es grave, se requiere ayuda de un especialista.
- Reforzar la autoestima.
- Tomar conciencia de que el otro no es propiedad de uno[64].

➨ Feminismo radical

El feminismo es una ideología que surgió hace muchos años y pretendía lograr la igualdad entre hombres y mujeres, dada la discriminación que sufrió la mujer durante siglos. A partir del surgimiento del feminismo aparecieron distintos tipos de esta misma ideología. Una de ellas es el feminismo radical, que surgió en los años sesenta y que ha influenciado a muchas mujeres, aun en la actualidad.

En este tipo de feminismo la igualdad entre hombres y mujeres no es suficiente. Su objetivo es "liberarse" de la opresión masculina, pero también de la familia, la religión y especialmente de la maternidad, a la que consideran una esclavitud que impide a la mujer realizarse[81]. El hombre es el "enemigo" a vencer: se trata de lograr lo mismo que él ha logrado, o de imitarlo en todo, sin pensar que al hacerlo la mujer deja de ser auténtica.

Esta postura ignora por completo la naturaleza complementaria del hombre y la mujer. El feminismo radical es irracional, detrás de él hay un orgullo extremo y un deseo de dominio sobre el sexo masculino a causa de una especie de desquite o venganza. Todo esto va contra el espíritu cristiano[65].

La Iglesia Católica no está en contra de un feminismo equilibrado en donde se busque la igualdad legal y moral de los dos sexos y que la mujer sea tratada sin discriminación y de forma justa[83]. Un feminismo donde la mujer no niegue su naturaleza y capacidad de dar vida a un nuevo ser, donde la mujer puede desarrollarse como profesional, esposa y madre, siempre y cuando logre equilibrar todas estas facetas de su vida y sin afectar su vocación principal, que en el caso de las casadas, es el matrimonio y la maternidad.

Ideas erróneas sobre el rol del hombre y la mujer en el matrimonio

En **Efesios 5,22-28** se mencionan los roles que Dios ha querido establecer para el hombre y la mujer en el matrimonio: "Sométanse así las esposas a sus maridos, como al Señor. El hombre es cabeza de la mujer, como Cristo es cabeza de la Iglesia, cuerpo suyo, del cual es asimismo salvador. (...) Maridos, amen a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella (...). Así deben también los maridos amar a sus esposas como aman a sus propios cuerpos: amar a la esposa es amarse a sí mismo".

Así pues, el hombre es llamado a ser la cabeza de la familia y la mujer a ser el corazón del hogar.

Hay que entender que la sumisión de la mujer no se refiere a una sumisión pasiva, sino activa, donde la mujer participa junto con el hombre, en colaboración, de la construcción y las decisiones en el hogar, pues la familia es un proyecto en común. De ninguna manera significa que el hombre deba someter a la mujer de forma "dictatorial" o unilateral, es decir, sin tomar en cuenta su opinión, pues esto sería caer un cierto tipo de machismo y ya vimos que esto no es cristiano. Por ello, es importante la comunicación en la pareja, de forma que ambos lleguen a acuerdos concretos sobre las decisiones o actividades a realizar en el hogar.

Se entiende que el principal proveedor del hogar es el hombre, y que la mujer puede y debe ayudar a su marido en caso de necesidad económica. De hecho, este es el caso actual, de muchas mujeres; deben salir de sus casas para trabajar y ayudar al marido con el sustento de la casa, a diferencia de las mujeres de generaciones anteriores que tradicionalmente se dedicaban solo al hogar.

Sin embargo, este cambio tiene ciertas implicaciones en la relación de pareja. La mujer ha encontrado dificultad para encontrar un balance entre su vida laboral y familiar. Mucho se debe a las condiciones laborales poco flexibles, pero también a que ahora tiene triple responsabilidad: ser trabajadora, ama de casa y madre, y esta carga es pesada sin la ayuda del hombre.

Muchos hombres sienten que su papel de proveedor es el único que deben desempeñar en el hogar, y que las tareas domésticas no son para ellos[67]. Esto es un error. El hombre debe comprender que la mujer no es un "robot" y que la demanda de responsabilidades puede sobrepasarla física y emocionalmente, llegando incluso a afectar su salud, así como a la relación matrimonial.

El conjunto de las responsabilidades en el hogar corresponde no solo a uno de los cónyuges, sino a ambos. Esta no es una cuestión de feminismo, sino una cuestión de justicia, de conciencia y de amor[68].

Ante todo hay que recordar que lo que debe prevalecer entre el hombre y la mujer en el matrimonio, es, principalmente, el amor, pero también la cooperación, la solidaridad, la ayuda mutua y el servicio.

Para reflexionar

- ¿De qué manera nos complementamos mi pareja y yo? (Ejemplo: yo soy muy desordenado y ella todo lo contrario; yo soy un poco "seco" en mi afectividad y ella es cariñosa, etc.)
- ¿Qué obstáculos podrían afectar nuestra relación y futuro matrimonio? (Machismo, celos, feminismo radical, ideas erróneas sobre el rol del hombre y la mujer, o cualquier otro obstáculo que consideres importante).

3 Hacia el encuentro

Para que hombre y mujer puedan llegar a complementarse hay que tener una condición fundamental: que se busque, que se realice y que se viva el encuentro.

Cuando tratamos aquí del hombre y de la mujer que se encuentran, no hablamos de un encuentro puramente espontáneo, sino que requiere una actitud positiva y un esfuerzo consciente. Si llevamos a cabo lo anterior, desaparece todo posible miedo ante la riqueza que supone para nuestra vida.

Para evitar no solamente el miedo, sino la incompatibilidad real que puede crearse entre las parejas, es necesario tomar unas actitudes que vamos a reducir a dos. Son fundamentales y encierran todas las demás de manera directa o indirecta.

Determinar las diferencias es hacer ver con mayor claridad que estas diferencias están llamadas al complemento.

Manifestarnos tal como somos

Cada uno tiene un deber fundamental de sinceridad: manifestarse al otro tal como es.

Esta postura debe comenzar ya en el noviazgo. Es la única forma de que nos conozcan en la realidad concreta de nuestro peculiar modo de ser; el único modo de que nos comprendan una serie de reacciones, de sentimientos..., y la manera singular de que nos ayuden a corregir aquellos defectos o formas de ser que poseemos, tal vez desde nuestra infancia, o que hemos adquirido por las presiones del ambiente o por las malas orientaciones de las personas que han influido de alguna manera en nosotros.

Aceptar al otro tal como es

Esta expresión puede interpretarse en un sentido negativo: resignándose porque no queda más remedio. Esto significa pasividad y conformismo que deben eliminarse en toda relación matrimonial. Aceptar al otro tal como es, tiene un sentido muy positivo. Consiste en valorar su persona, respetar sus cualidades y aprovechar todo aquello que el otro nos puede dar, porque nos falta a nosotros.

El sentido positivo no implica que debamos aceptar todo del otro, por ejemplo, el afán de dominio que poseen muchos hombres y mujeres, es dañino para la relación. Ante todo, hay que dialogar las diferencias, ser muy honestos sobre quiénes y cómo somos, hacer una evaluación sincera e identificar aquellos aspectos en los que no se puede cambiar y aquellos en los que sí. Todo esto hay que platicarlo con la pareja.

El éxito del noviazgo

Para tener éxito en el noviazgo el padre **Jorge Loring** recomienda un verdadero y mutuo conocimiento. Muchos novios no se conocen porque dedican el tiempo de su noviazgo a decirse cosas bonitas o a hablar de cosas sin importancia. No tocan los temas fundamentales, por tanto, llegan al matrimonio sin conocerse. ¿Qué es lo que hay que conocer? El carácter, el modo de ser, las ideas, las reacciones, etcétera.

Sucede a veces que la novia, aparentemente, es una chica muy guapa, bien arreglada, amable, educada, atenta, dulce, agradable. Pero en su casa tiene muy mal genio y nadie la aguanta. Por eso el novio tendría que ser muy inteligente y observar muy bien el comportamiento de su novia en casa. Conocerla "en su salsa", pues conocerla solo en la calle no basta. Lo mismo deberían hacer las novias con los novios. Conocerlos a fondo, en su casa, su carácter, etcétera.

Sucede que a veces los novios se engañan el uno al otro. Se conocen de la escuela, del trabajo, pero no es fácil conocer a la familia. Por eso es más frecuente que aparenten lo que no son. Muchas veces presumen de familia, de posición social, de dinero. Ni engañes, ni te engañes. Está bien que tengas aspiraciones. Pero ten en cuenta tus posibilidades. Sé realista. Que te conozcan como eres. Que te quieran como eres. Y si no te aceptan como eres, más vale que te dejen en el noviazgo y no después de casados.

Una vez casados, el cónyuge se enterará de quién eres verdaderamente y si lo engañaste se llevará una gran desilusión. La desilusión no ayuda al amor, sino al contrario, fomenta el rencor. Y de allí viene el fracaso en el matrimonio, y un matrimonio fracasado es un martirio. Un matrimonio con amor es un matrimonio feliz. Pero un matrimonio sin amor, es un martirio.

Por tanto, conózcanse como son, con sus defectos y virtudes. Si tienes defectos, procura quitarlos y procura aumentar las virtudes. No digas: «Yo soy así. Si me quiere así, bien, si no, que me deje». Si tú tienes defectos, quítalos. Procura corregirte.

Que se vea que tienes buena voluntad y pones de tu parte. Que vas superándote y mejorando. No engañes. No digas: «No pienso cambiar». Eso es egoísmo.

Foerster, un gran pedagogo, dice: "El amor vence a la muerte; pero un pequeño defecto desagradable, a la larga, puede vencer al amor". Parece mentira, pero es así. Hay mujeres que no soportan a sus maridos por una pequeñez. Y no lo aguantan porque él es sucio, mal educado o grosero. Todo esto son defectos. Cuanto más caballero, más limpio, más correcto, y más educado, mejor. Pero, ¿es posible que una mujer llegue a aborrecer su marido solo porque él tiene un defecto así? Pues esto ocurre y hay matrimonios que fracasan por una auténtica pequeñez. De novios no se le da importancia, porque en el noviazgo todo está lleno de ilusiones. Pero estas pequeñeces, pueden hacerse insufribles. De ahí la importancia de la frase de Foerster. Lo mismo la mujer. Una mujer dominante, mandona, regañona, absorbente, cascarrabias, antipática, quisquillosa, soberbia, testaruda, con espíritu de contradicción, se hace inaguantable. Tendrá otras virtudes. Pero con ese defecto termina por hacerse insoportable. Tomen en cuenta todo esto y el que tenga defectos corríjase.

Fuente:
Resumen del artículo
J. Loring, "El éxito en el noviazgo", en <http://es.catholic.net/escritoresactuales/251/846/articulo.php?id=8940>, 20 de diciembre de 2012.

Dinámica

Conociéndonos mejor

Objetivos	Instrucciones		
1. Dialogar sobre los aspectos de personalidad hábitos que les agradan (o desagradan) de su pareja, llegando juntos a tomar acuerdos para ser mejores esposos.	1.	**8 min**	Tómense de las manos, uno frente al otro, y mirándose a los ojos digan qué **admiran o valoran** del otro, es decir, sus cualidades. Piensen qué les encanta de su novio o novia y díganselo.
	2.	**8 min**	A continuación y en esta misma posición se compartirán aspectos que **no les agradan**. No mencionen el aspecto que les desagrada sin dar un fundamento, y expresen el elemento positivo que desean ver. (Por ejemplo: en vez de decir «eres impuntual», digan «en diversas ocasiones, como X, Y y Z, no llegaste a tiempo. Me gustaría que fueras puntual»). Piensen en tres niveles en que les gustaría que su futuro cónyuge mejorara: **a)** Actividades o hábitos sociales (por ejemplo: tiempo dedicado a los amigos o a la familia de origen). **b)** Hábitos personales (por ejemplo: mal aliento, aseo personal, forma de vestir). **c)** Actitudes (por ejemplo: usar malas palabras, tacañería, no pedir perdón, no ser generoso, no agradecer, etcétera.). (Nota: es muy importante ser honestos y hablar con la verdad, pues esto evitará muchos problemas)
	3.	**5 min**	Dialoguen sobre las sugerencias que han recibido. **a)** **No discutan y no se justifiquen.** Es importante que descubran de qué manera esa sugerencia puede hacerlos mejores. **b)** Cada uno debe expresar cómo acoge la sugerencia y qué va a hacer para que esa observación lo ayude a superarse, esto es hacer un plan de acción. Juntos van a trabajar y apoyarse para lograr ser mejores parejas por amor. El compromiso de ambos es poner de su parte y tratar de cambiar o mejorar por amor al otro.
	4.	**4 min**	Al terminar el plan de acción para mejorar, vuelven a decirse aquello que les encanta a uno del otro, se dan un abrazo se dicen palabras de aliento o positivas.
	5.	**5 min**	Conclusiones.

Citas

1 *Diccionario de la Real Academia Española, Real Academia Española*, en <http://dle.rae.es/>, España 2014.

2 *Ib.*

3 P. Felipe, "¿Amor o emoción?", en <www.es.catholic.net/op/articulos/18338/4-amor-o-emocion.html>, 17 de enero de 2012.

4 "Un amor maduro", en <www.es.catholic.net/op/articulos/645/cat/144/un-amor-maduro.html>, 17 de enero de 2012.

5 Bruno Ferrari, "El noviazgo debe ser la escuela del amor", <en http://www.mercaba.org/>, 17 de enero de 2012.

6 "Un amor maduro", *op. cit*.

7 Bruno Ferrari, *op. cit*.

8 *Diccionario de la Real Academia Española*, *op. cit*.

9 *Ib.*

10 T. Williams, "Dignidad de la persona", en <www.es.catholic.net/op/articulos/44212/dignidad-de-la-persona.html>, 29 de julio de 2008.

11 *Ib.*

12 *Ib.*

13 *Catecismo de la Iglesia Católica*, Librería Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano 1997. En adelante a este documento se le denominará con las siglas CEC.

14 *Ib.*

15 P. Ramón Lucas, "¡Conócete, acéptate, supérate!", Temperamento y carácter, en <www.yumpu.com/es/document/view/14775350/conocete-aceptate-superate-temperamento-y-caracter>, 20 de enero de 2012.

16 *Ib.*

17 Mayra Novelo, "La madurez humana", en <www.es.catholic.net/op/articulos/48180/cat/59/curso-para-educadores-catolicos-la-madurez-humana.html>, 16 de mayo de 2005.

18 "Cromosomas", en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002327.htm>, 17 de febrero de 2011.

19 *Ib.*

20 Ignacio Camacho, "Las hormonas sexuales y el cerebro", *¿Cómo ves?* Revista de divulgación de la Ciencia de la UNAM, 9 de enero de 2012.

21 Miriam Grossman, *You´re teaching my child what?*, Regnery Publishing Inc., Washington D. C. 2009.

22 Ignacio Camacho, *op. cit*

23 Michael Mccarthy, "Los cerebros de mujeres y hombres, en <www.jornada.unam.mx/2008/07/24/index.php?section=ciencias&article=a02n1cie>, 24 de julio de 2008.

24 Pablo kummetz, "¿Qué diferencia al hombre de la mujer?". en <www.dw.com/es/qué-diferencia-al-hombre-de-la-mujer/a-2362581>, 23 de febrero de 2007.

25 *Ib.*

26 *Ib.*

27 Miriam Grossman, *op. cit.*

28 Nieves Palacios y Rosa Fernández, "¿Existen diferencias en la adaptación al ejercicio físico entre la mujer y el hombre?", en <www.saludalia.com/ejercicio-fisico/adaptacion-mujer-ejercicio-fisico>, agosto de 2007.

29 *Ib.*

30 *Ib.*

31 *Ib.*

32 Michael Mccarthy, *op. cit*

33 "Diferencias psicológicas, religiosas y morales entre el hombre y la mujer", en <www.billingsmexico.org/jobi/diferencias.html>, 12 de enero de 2012.

34 Miriam Grossman, *op. cit.*

35 *Ib.*

36 "Los enfoques diferentes que los hombres y las mujeres tienen en las relaciones", en <www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/celos/los_enfoques_diferentes.htm>, 12 de enero de 2012.

37 John Gray, Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus, Editorial Océano de México, México D.F. 2002.

38 "Diferencias psicológicas, religiosas y morales entre el hombre y la mujer", *op. cit.*

39 "Los enfoques diferentes que los hombres y las mujeres tienen en las relaciones", *op. cit.*

40 John Gray, *op. cit.*

41 Miriam Grossman, *op. cit.*

42 *Ib.*

43 "Diferencias entre el hombre y la mujer", en <http://www.recursos-humanos.es/psicologia/diferencias-hombre-mujer/>, 13 de enero de 2012.

44 *Ib.*

45 *Ib.*

46 *Ib.*

47 *Ib.*

48 *Ib.*

49 Estanislao Martín, "Hombre y mujer. Padre y Madre", en <http://arbil.org/arbil127.htm> y <http://es.catholic.net/op/articulos/9328/cat/874/hombre-y-mujer-padre-y-madre.html>, 13 de enero de 2012.

50 *Ib.*

51 Ib.

53 *Ib.*

54 Inmaculada Álvarez, "La complementariedad entre hombre y mujer, camino de la igualdad", en <https://es.zenit.org/articles/la-complementariedad-entre-hombre-y-mujer-camino-de-la-igualdad/>, 14 de marzo de 2008.

55 *Ib.*

56 *Diccionario de la Real Academia Española*, *op. cit.*

57 *Ib.*

58 Raúl Ávalos Ríos, Catequesis Matrimonial, Minos Tercer Milenio, México D. F. 2006.

59 *Ib.*

60 CEC 369.

61 *Diccionario de la Real Academia Española*, *op. cit.*

62 "Los celos, más allá de un reproche", en <http://es.catholic.net/op/articulos/10517/cat/284/los-celos-mas-alla-de-un-reproche.html>, 25 de agosto de 2009.

63 *Ib.*

64 Rebeca Reynaud, "¿Necesito controlar los celos?", en <http://es.catholic.net/op/articulos/10481/cat/141/necesito-controlar-los-celos.html>, 15 de julio 2008.

65 Raúl Ávalos Ríos, *op. cit.*

66 José Ignacio Munilla, "Colaboración del hombre y la mujer", en <http://es.catholic.net/escritoresactuales/889/3109/articulo.php?id=39801>, 15 de diciembre de 2008.

67 "El papel de los cónyuges en el matrimonio", en <http://www.catolicoperiodico.com/catolico/issue-cat/0805_01.html>, 23 de enero de 2012.

68 *Ib.*

Lista de abreviaturas*	
AL	*Amoris laetitia*
CEC	*Catecismo de la Iglesia Católica*
FC	*Familiaris consortio*
GrS	*Gratissimam sane*
HV	*Humanae vitae*
GS	*Gaudim et spes*
CIC	*Código de Derecho Canónico*
AH	Sagrada Congregación para la Educación Católica
MD	*Mulieris dignitatem*
SH	Sexualidad humana: verdad y significado
PH	Declaración *Persona humana* acerca de ciertas cuestiones de ética sexual

*Esta lista incluye cartas, encíclicas, exhortaciones apostólicas, etc. Los nombres de los documentos se exponen en su forma breve para mayor facilidad de lectura.

Identidad

¿Quiénes somos?

El Movimiento Familiar Cristiano en México es una organización católica de laicos asistidos por sacerdotes, que tiene personalidad propia, en comunión y vinculación a la Conferencia del Episcopado Mexicano (CEM), concretamente a la Dimensión de Familia de la Comisión Episcopal para la Familia, Juventud, Laicos y Vida, conservando su propia autonomía y libertad de acción a tenor del Derecho Canónico.

Nuestra visión

Construir el Reino de Dios desde las familias, de modo que en ellas se anuncie, celebre y sirva el Evangelio del matrimonio, la familia y la vida, y sean las familias, fermento de vida cristiana en su comunidad.

Nuestra misión

Brindar a los matrimonios, jóvenes y adolescentes una evangelización integral que incluye una formación pedagógica, dinámica, progresiva y sistemática, a través de la cual se promueven valores humanos y cristianos, se aprende a dialogar y se proporcionan medios e instrumentos para favorecer que sus familias sean verdaderas comunidades de personas, servidoras de la vida, promotoras del bien común y un lugar desde donde se busca la santidad.

Nuestro objetivo general

Promover los valores humanos y cristianos de la familia en la comunidad, para que la familia sea formadora de personas, educadora en la fe, defensora de la vida y por lo tanto comprometida activamente en el desarrollo integral de la comunidad a través de sus miembros.

Nuestros valores

En el Movimiento Familiar Cristiano creemos que la familia lleva consigo el porvenir de la persona y de la sociedad y que dicho porvenir se va fraguando día a día desde los valores evangélicos. Estamos convencidos que quien vive en la fe el valor de la familia, ejercita valores como la generosidad, la sinceridad, la alegría, la cordialidad, la aceptación, la comunicación, el respeto, la responsabilidad, la comprensión, la lealtad, la confianza, la paz, la seguridad, etc., y es por medio de ellos que se forjan las personas.

Contacto:

Página: www.mexicomfc.com

Correo: mfcmexico@outlook.com

Facebook: MFC Nacional

Alianza de amor

Curso de preparación inmediata al matrimonio

El matrimonio cristiano es un signo que no solo indica cuánto amó Cristo a su Iglesia en la Alianza sellada en la cruz, sino que hace presente ese amor en la comunión de los esposos.

Amoris laetitia 73

www.mexicomfc.com

M. F. C.
católico

P P C