

## CUIDAR EL AMOR

JOSÉ M<sup>a</sup> MORA



El amor es algo tan valioso y fundamental que sería grave error descuidarlo, en la errónea creencia de que por su fuerza y pujanza jamás decrecerá. Cuando en nuestros tiempos las rupturas matrimoniales se constituyen en auténtica plaga social, repasamos algunas claves para que la armonía y la felicidad se impongan en la vida compartida de un hombre y una mujer.

### *Habilidad para resolver conflictos*

De sobra son conocidas como realidades inevitables: diferencias de caracteres, de psicología, puntos de vista enfrentados, intereses dispares, soluciones distintas a los problemas, etc. Ante todo ello es preciso evitar la profusión de discusiones, las frases fuertes, desabridas o incluso hirientes, el desafecto y el rencor. Disentir sí, pero manteniendo la compostura y el afecto, sin culpar al cónyuge; que la vanidad o la testarudez no impida contemplar otros puntos de vista contrarios. Los conflictos abren la oportunidad de ser amado por lo que realmente se es y de aceptar igualmente a la pareja.

### *Acrecentar el cariño*

Hay rasgos de la personalidad que facilitan enormemente la convivencia, y se ha de poner mucho empeño en su desarrollo como hábitos: la humildad, la sencillez, la paciencia, la fortaleza de espíritu, el autodomínio, la prudencia, la fidelidad, la sinceridad, la generosidad, el espíritu de servicio, etc. De esta forma, la ternura, el cálido afecto, se constituyen en sólida base sobre la que se han de desarrollar todas las vicisitudes de la vida matrimonial.

### *Afán por agradar*

Esos pequeños detalles que tanto agradece el cónyuge, ¿por qué no prodigarlos, una y mil veces, sabiendo que al final uno se beneficiará de todo ello? Un pequeño obsequio, una frase cariñosa, el recuerdo de una efeméride, una sonrisa cómplice y tantas otras cosas... Estas conductas alegran la vida y hacen felices a los esposos.

Para su puesta en marcha es preciso además espíritu de observación y buena memoria.

### *Fortalecer la autonomía del matrimonio*

Marido y mujer han de comprender que su hogar tiene unas exigencias distintas a las de los progenitores, y que los comportamientos no tienen por qué ajustarse a sus criterios. Valorar la madurez del cónyuge facilita la compenetración y fomenta la confianza en sus propias capacidades para resolver las dificultades de la vida, con esa impronta definitoria de su unidad indisoluble.

### *Conservar la chispa*

No hay que olvidar que la atracción estuvo presente desde el principio y fue determinante para iniciar el noviazgo. El atractivo recíproco y sexuado es parte fundamental del amor conyugal y por ello los esposos no deben descuidar el atractivo personal, ni las reacciones conductuales definidas por la feminidad y la masculinidad, siempre encaminadas a la complacencia del cónyuge.



Es fundamental saber que un mínimo de inteligencia y voluntad es necesario para contrarrestar todo aquello que puede socavar la unión de una pareja: saber perdonar y comprender los fallos de la naturaleza humana; arrimar el hombro con independencia de la distribución de las tareas; mejorar en todo lo posible al otro, haciéndole más santo, más libre, mejor profesional... En fin, la vida matrimonial es una apasionante tarea en la que el amor, el AMOR, ha de ser la estrella polar que guíe la vida de los esposos, para su felicidad en esta vida y la bienaventuranza eterna.



**CENTRO DE ORIENTACIÓN  
FAMILIAR DIOCESANO  
"SAGRADA FAMILIA"**

DIRECTOR: JOSÉ M<sup>a</sup> MORA MONTES  
NEUROPSIQUIATRA

**Servicio especializado de atención  
integral a los problemas familiares**

- Terapia familiar y multidisciplinar
- Orientación matrimonial y familiar
  - Orientación en la sexualidad
  - Comunicación en la pareja
- Conocimiento de la fertilidad
  - Educación de los hijos
  - Prevención del aborto
- Formación para la vida y el amor
  - Atención personalizada

INFORMACIÓN Y CITAS

LUNES A VIERNES DE 18 A 20 H

C/. Diego María Crehuet 14, 1º B  
Teléfono: 927 241827

<http://www.familiaavidacc.es/COF/>

### **Movimiento Familiar Cristiano**

En un momento histórico de crisis, el MFC hace su profesión de fe en la familia y en el matrimonio como pilares de la vida humana y social, de acuerdo con la tradición de la Iglesia y el carácter sacramental del matrimonio.

Como movimiento de Iglesia, es un grupo organizado de matrimonios y familias que quieren vivir más plenamente su sacramento y, como testigos de Jesucristo, muerto y resucitado, llevar su Mensaje a los hombres con quienes conviven.

El MFC ofrece medios para trabajar por y para la familia:

- \* **Equipos** formados de varios matrimonios, que se ayudan a avanzar en su formación humana y cristiana y en su vida conyugal y familiar, con la asistencia espiritual de un sacerdote.
- \* **Encuentros** conyugales para matrimonios sin distinción de edad, que desean encontrarse más en profundidad consigo mismos, con los demás y con Dios, así como encuentros familiares, de novios y de hijos.
- \* **Programas de ayuda** a matrimonios o familias necesitadas de atención y acompañamiento.
- \* **Formación** de niños y jóvenes desde el punto de vista familiar y cristiano. El MFC ha sido además pionero en España en la elaboración de los temarios de los cursillos prematrimoniales y sus miembros fueron los primeros en impartirlos.

El 6 de septiembre se ha elegido como matrimonio presidente a D. Ricardo Cano y D<sup>a</sup>. Amparo Plasencia, a quienes deseo lleven al MFC de Coria-Cáceres por el Camino de la Verdad hacia la Vida Eterna.

Antonio Rolo.

## **ESTUDIAR DOCTRINA**

Empieza un nuevo curso y quizás sea bueno que nos planteemos en serio qué formación queremos dar a nuestros hijos. Hoy día hay mucha información, no hay más que meterse en Internet, pero información no es ni mucho menos lo mismo que formación. La formación se refiere a otros aspectos de la vida, tan importantes que no sólo sirven para esta, sino que tienen carácter trascendente, de eternidad.

Estudiar doctrina debería ser una pasión dominante de cada cristiano y sobre todo de los padres cristianos, pues conocer *los contenidos* de la Fe católica abre nuestro corazón al amor de Cristo y nos ayuda a tomar decisiones iluminadas por el Espíritu de Dios.

Sin embargo, ante los ataques del mundo y del *Enemigo*, puede surgir una cierta inquietud la hora de enseñar doctrina a nuestros hijos: "¿Estaremos preparados?" "¿Qué les enseño?" Lo primero que tenemos que hacer es pedirle ayuda al Espíritu Santo para que nos conceda el don de lenguas, que no es otra cosa que *sencillez para explicarnos de forma que todos nos entiendan*, de acuerdo a la edad y capacidad de quien nos escucha.

Por otra parte, hemos de reconocer a pesar nuestro que, muchos cristianos hoy día han olvidado cosas tan elemen-

tales como saludar al Santísimo realmente presente en el Sagrario. Para recordar la doctrina de toda la vida, que es la que parece que se ha quedado un poco, bastante, olvidada, podemos acudir al Catecismo y a buenos libros.

A la vez intentaremos vivir lo que decimos, porque si no, seríamos como los fariseos, a los que Jesús llamó hipócritas, raza de víboras y sepulcros blanqueados... Sabiendo que somos humanos y que nos vamos a equivocar, pero *luchando*, para *hacer extraordinariamente bien lo ordinario de cada día*, lo mejor que podamos.

Vamos a ir intentando tocar distintos temas para que esa formación vaya calando poquito a poco. Si les damos buen ejemplo y rezamos por ellos, seguro que, en sus momentos difíciles, recordarán las palabras de sus padres, la sana doctrina, y eso les salvará.

Un abrazo.

