



EXAMEN DE CONCIENCIA CONYUGAL

“El amor es paciente, no se irrita”

- ¿Tengo paciencia cuando las cosas no salen como yo quiero?
- ¿Soy comprensivo con los defectos de mi cónyuge o enseguida salto, me enfado y me dejo llevar por la ira, recriminándole sus miserias?
- Cuando mi cónyuge actúa mal, ¿le miro con los ojos con los que Cristo me mira a mí, con amor, con misericordia, tratando de rezar más por él y disculpando su fragilidad?
- ¿Espero a estar sereno para corregir con cariño a mi cónyuge, ofreciéndole mi ayuda en aquello que más le cuesta?

“El amor es servicial, no busca lo suyo”

- ¿Busco cualquier oportunidad para tener detalles de cariño con mi cónyuge adelantándome a ayudarlo en aquellas cosas que crea que pueda necesitar de mí, o simplemente sorprendiéndole con cosas que sé que le gustan?
- ¿Me enfado cuando mi cónyuge no me da la ayuda o el cariño que yo creo que me merezco, exigiéndoselo hasta enfadarnos si es necesario?
- ¿Hago memoria de todas aquellas cosas en las que mi cónyuge no me complace y, como consecuencia, yo tampoco le complazco, actuando por venganza?
- ¿Sé perdonar y disculpar e intento comprender cuando mi cónyuge no sabe hacerme feliz?
- ¿Busco más mi complacencia que la suya?
- ¿Soy capaz de renunciar por amor a cosas que a mí me gustan o me apetece hacer, incluso hago cosas que no me apetece por amor a mi cónyuge?
- ¿Me doy cuenta de que cuando muero a mí (a mis apetencias) nuestro amor es más fuerte o lo hago con enfado o con resignación?

“El amor no es envidioso”

- ¿Siento envidia de las capacidades, virtudes o dones que tiene mi cónyuge?
- ¿Doy gracias a Dios por haber elegido un esposo/a tan bueno para mí, porque con sus cualidades me ayuda a ser mejor en aquello en los que yo soy más débil?
- ¿Me dejo ayudar por mi cónyuge o reacciono con soberbia pensando que no necesito su ayuda porque yo soy tan bueno o más que él o ella?

“El amor no se jacta, no se engríe, no hacer alardes ni se agranda”

- ¿Me gusta sentirme importante en mi familia pensando que mi opinión es la más acertada y que todos tienen que hacer lo que yo quiero?
- ¿Exijo demasiada atención de mi cónyuge o soy yo quien le hace sentirse importante, valorado y escuchado?
- ¿Me siento superior a mi cónyuge?
- ¿Humillo a mi cónyuge, recriminándole lo mal que hace determinadas cosas?

“El amor es cortés, todo lo excusa”

- ¿Soy delicado y cariñoso con mi cónyuge, especialmente cuando ha hecho algo que me ha molestado?
- ¿Hablo con respeto a mi cónyuge o uso malas formas, gestos o acciones?



- ¿Cuándo he metido la pata, pido perdón enseguida para que no se haga más grande el enfado o me dejo llevar por el orgullo y dejo de hablarle o hago como si no hubiera pasado nada?
- ¿Soy consciente de que nuestros hijos tienen un referente en sus padres y que lo que ellos ven en nosotros queda grabado a fuego en su conciencia?

“El amor todo lo cree”

- ¿Creo firmemente que mi cónyuge es mi pilar, mi roca, o me apoyo en cosas terrenales o en otras personas?
- ¿Creo que nuestro matrimonio está hecho a prueba de todo, porque lo ha bendecido Dios y Él nos sujeta en todo momento o pienso en tirar la toalla en cuanto la cosa se complica?
- ¿Acudo a Cristo, especialmente a través de los sacramentos, para que nos dé la fuerza necesaria para construir un matrimonio santo?

“El amor no lleva cuentas del mal, disculpa todo”

- ¿Intento ponerme en su situación y ver las cosas desde su perspectiva, para comprender qué le mueve a actuar de esa manera?
- ¿Perdono de corazón a mi cónyuge cuando se equivoca y me hiere o voy guardando todo en el saco de los reproches y se lo echo en cara cuando nos enfadamos?
- ¿Intento disculpar las faltas de mi cónyuge y trato de ser su ayuda adecuada?
- Dios nos perdona todo; y yo, ¿le perdono todo a mi cónyuge?

“El amor se complace en la verdad, no se alegra en la injusticia”

- ¿Soy yo mismo delante de mi cónyuge o intento crear una imagen, no reconociendo cuando hago mal las cosas, por orgullo?
- ¿Juzgo duramente los fallos de mi cónyuge o siento pena y tristeza como si fueran propios?
- En las situaciones difíciles, ¿soy el apoyo incondicional de mi cónyuge o pienso que se lo ha buscado y ahora que lo solucione por su cuenta?

“El amor todo lo espera, todo lo soporta”

- ¿Soy misericordioso con los fallos de mi cónyuge?
- ¿Salto al mínimo fallo, o incluso soy yo a veces quien provoca su enfado?
- ¿Intento que se haga siempre lo que yo quiero o sé ceder mis gustos por mi cónyuge?
- ¿Quiero tener siempre la razón, aunque eso suponga una discusión?

“El amor no se acaba nunca”

- ¿Intento morir a mi orgullo por mi cónyuge, pidiendo perdón enseguida cuando nos enfadamos (a Dios y a mi cónyuge)?
- ¿Me cuesta perdonar?
- ¿Soy cariñoso con mi cónyuge o le hablo sin caridad?
- ¿Amo a mi cónyuge sin condiciones y para siempre, como Dios me ama a mí?
- ¿Veo a mi cónyuge como el camino que Dios me ha dado para llegar a Él?
- ¿Hablo siempre bien de mi cónyuge, defendiéndole en las conversaciones, si es necesario?
- ¿Doy gracias a Dios por el cónyuge que ha elegido para mí?
- ¿Soy consciente de que Dios quiere que los dos, como una sola carne, entremos en el Cielo de la mano?