

# Apaixonar-se (2): para proteger o amor

Como superar os momentos  
difíceis e construir o futuro  
juntos em um relacionamento?

22/09/2015

*Outros artigos da mesma série sobre  
Amor humano*

## **Alguns remédios contra o desamor**

O casamento, como o namoro antes, “deve estar inspirado não pela ânsia da posse, mas pelo espírito de

entrega, de compreensão, de respeito, de delicadeza” [1].

Amar não é suficiente, é preciso saber amar; que é governar, dirigir e canalizar esse sentimento para condutas de atuação diária que alcancem a meta final do amor: conseguir que o outro seja feliz, uma pessoa realizada. Isto se resume em procurar que as nossas escolhas enriqueçam os momentos em que estamos juntos, todos os dias. Para isso não basta habitualmente pôr carinho, é preciso valer-se de experiência, avaliar com prudência as situações e agir com inteligência.

Se cuidarmos com esmero do relacionamento, teremos muitas possibilidades de sucesso, que se concretizará no crescimento pessoal e também da relação entre os dois. “Não devemos deixar-nos vencer pela ‘cultura do provisório’ (...). O medo do «para sempre» cura-se dia

após dia, confiando-se ao Senhor Jesus numa vida que se torna um caminho espiritual quotidiano, feito de passos, de pequenos passos, de passos de crescimento comum”[2].

De qualquer forma, deixamos aqui algumas ideias sobre o que se pode fazer caso se chegar a uma situação conjugal difícil. Antes, convém lembrar que não é o mesmo uma *crise conjugal* que se arrasta desde faz tempo, e as *dificuldades conjugais* que muitas vezes aparecem, sobre as quais é preciso ter ideias claras para saber como superá-las.

Entre as duas coisas, *crises* e *dificuldades naturais*, existe uma gama de formas diversas, onde há diversas possibilidades razoáveis de ação. Estes *remédios psicológicos e espirituais* devem ser aplicados de forma operativa, com a intenção de melhorar algo, corrigir ou incluir no comportamento algum ingrediente

imprescindível que ainda não está presente:

a) *Aprender a perdoar.* O perdão é um grande ato de amor. E tem dois segmentos: perdoar e depois procurar esquecer. Perdoar e esquecer é perdoar duas vezes. Só são capazes de fazê-lo as pessoas generosas, com grandeza de espírito, que sabem reconhecer seus erros e querem corrigir-se[3].

b) *Não mostrar a lista de agravos do passado.* Impedir que apareça na comunicação a coleção de reprovações que fomos acumulando ao longo dos anos, pois contém um efeito demolidor, muito destrutivo. Nos casais que se amam, esses fatos ficam guardados numa gaveta e não saem nunca. Nunca é nunca. E a isso se chama domínio de si mesmo, capacidade de fechar as feridas e deixá-las para trás. O domínio de si é

imprescindível para a entrega total de si mesmo.

c) *Evitar discussões inúteis.* Um princípio decisivo de higiene conjugal, própria do casamento, é este: não discutir. De uma discussão forte, raramente sai a verdade. E há mais desabafo e desejo de ganhar do outro no debate, que busca de um acordo entre as partes.

d) *Rezar juntos.* Compartilhar a fé sempre, e tirar a força para continuar, especialmente nos momentos difíceis ou depois de um desencontro. Saber colocar Deus no centro do casamento, com uma naturalidade sobrenatural, onde o divino e o humano se misturam[4].

e) *Não falar nunca de separação.* Esta é uma observação que tem muito a ver com a convivência diária. Em situações negativas, em momentos ruins, é preciso pôr todos os meios para que a palavra *separação* não

apareça em nenhum momento. Nem como ameaça nem como chantagem. E menos ainda se um dos dois sabe que pode perder o controle de si mesmo e soltar essa expressão.

f) *Depois de um dia ou momento mau, ou de uma experiência negativa e dolorosa, devemos que evitar os silêncios prolongados.* A psicologia moderna conhece bem o efeito negativo que provoca no casal passar horas ou dias sem falar; tal atitude gera uma tensão emocional maior que convida cada uma das partes, individualmente, a fazer uma crítica do outro, com o consequente desgaste que isso acarreta.

g) *Manter uma sexualidade saudável, positiva e cheia de cumplicidade.* A sexualidade conjugal é de enorme importância. A negligência neste campo tem efeitos muito negativos. É preciso que dialogar e buscar pontos de acordo. A sexualidade é uma

linguagem do amor comprometido. É a máxima doação. O ato conjugal deve consistir numa relação íntegra, onde quatro grandes aspectos da personalidade se reúnem e formam uma grande sinfonia: deve ser um ato físico (genital), psicológico, espiritual e biográfico. Todos juntos e ao mesmo tempo.

h) *Tornar-se hábil na comunicação interpessoal.* É uma tarefa diária. São lições que se aprendem gradualmente. São estratégias simples, porém de grande eficácia: deixar o outro falar, e ouvir com atenção; não desqualificar sem dialogar, se tem opiniões diferentes das próprias; buscar modos respeitosos de falar, para pedir algo, e em geral para dirigir-se ao outro; evitar gestos de desprezo, críticas ou frases ofensivas. Numa palavra, promover um clima psicológico sereno, evitando posturas radicais ou

amargas, estimulando as boas maneiras, com elegância e educação.

Em resumo, temos de tentar colocar em prática todo um conjunto de comportamentos positivos e equilibrados em que devemos trabalhar – pessoalmente e como casal – e aprender com paciência e bom humor.

*Enrique Rojas*

---

[1] São Josemaria, *Questões atuais do cristianismo*, 105.

[2] Papa Francisco, Discurso para os noivos, 14-02-2014.

[3] Sobre este importante aspecto da convivência familiar, vid. também Papa Francisco, Discurso aos noivos, 14-02-2014: “Aprendamos a reconhecer os nossos erros e a pedir

desculpa. «Desculpa, se hoje levantei a minha voz»; «desculpa, se passei sem cumprimentar»; «desculpa, se cheguei atrasado», «desculpa, se esta semana estive tão silencioso», «desculpa, se falei demais, sem nunca escutar»; «desculpa, se me esqueci»; «desculpa, se eu estava com raiva e te tratei mal». Cada dia podemos pedir muitas vezes «desculpa». É também deste modo que uma família cristã prospera. Todos nós sabemos que não existe uma família perfeita, ou um marido perfeito, ou uma esposa perfeita. Nem sequer falemos de uma sogra perfeita... Existimos nós, pecadores”.

[4] São especialmente interessantes, para este tema, duas homilias de São Josemaria Escrivá: “Rumo à santidade”, em *Amigos de Deus*, que está cheia de sugestões para melhorar a vida interior pessoal, com conselhos adequados para a pessoa dos nossos dias; e, também “O

matrimônio, vocação cristã”, em *É Cristo que passa.*

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/apaixonar-  
se-2-para-proteger-o-amor/](https://opusdei.org/pt-br/article/apaixonar-se-2-para-proteger-o-amor/) (22/02/2026)